

บทที่ ๒

หลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

ความหมายของวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยได้ศึกษาตามคัมภีร์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีนัยสำนวนอยู่หลายอย่างด้วยกัน แต่ก็ให้ความหมายโดยหลักการซึ่งจะได้ศึกษาในรายละเอียดต่อไป

เมื่อพระบรมโพธิสัตว์ ได้ทรงบำเพ็ญเพียรทางจิต จนได้บรรลุ ในอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระพุทธเจ้าแล้วนั้น นับได้ว่าเป็นการค้นพบหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยทำปัญญาให้บริสุทธิ์อย่างแท้จริง หลังจากนั้นพระองค์ก็ได้ทรงสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแก่ พระปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ทำให้ภิกษุโกณฑัญญะ ได้ดวงตาเห็นธรรมและสำเร็จเป็นพระอรหันต์ คือ วิปัสสนาภานา^๑ และความเห็นในสรรพสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา จนสามารถเมื่อได้ปฏิบัติให้ถึงที่สุดแล้ว ย่อมดับทำอาสวะแห่งกิเลสทุกอย่างทุกประการ ให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ไม่มีส่วนเหลือ เช่น รู้ในหลักแห่งอริยสัจ ๔ คือ รู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคมีองค์ ๘ อย่าง และรู้แจ้งในอาการ ๑๒ แห่งปฏิจจสมุปบาท ก็ถือว่าเป็นวิปัสสนาภาวนา^๒ และความรู้แจ้งชัดซึ่งอัสสาทะ (ส่วนดี) ของเบญจขันธ์ และรู้เห็นอาทีนพ (ส่วนเสียหรือโทษ) แล้วหาทางปฏิบัติให้หลุดพ้น โดยความเป็นนิสสรณะ ละวางดับไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งมวลก็ชื่อว่า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือแม้กระทั่งความรู้ชัดตามความเป็นจริงในอินทริย์ ๕ อย่าง คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็จัดเป็นความหมายของวิปัสสนาภาวนาทั้งสิ้น^๓

และความรู้เห็นแจ้งชัดในความเกิด ความตั้งอยู่ และความดับไปแห่งอาสวะกิเลสทุกอย่าง ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ เพราะวิปัสสนาภาวนาเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมแก่บุคคลทุกจำพวกคือความหมายของวิปัสสนาภาวนา^๔

ดังนั้น วิปัสสนาภาวนา จึงมีความหมายหลายนัย หลายสำนวน ดังกล่าวเป็นตัวอย่าง เพียงบางสำนวนเท่านั้น ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจว่า การปฏิบัติเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นมุ่งที่หลักปัญญาในการวินิจฉัยพิจารณา และมีสติที่เป็นเครื่องมือทำงานการปฏิบัติ แต่ก็อาศัยสมาธิของจิต ในเบื้องต้น คือ ขณิกสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิตในเบื้องต้นเป็นส่วนประกอบอันสำคัญ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ให้เกิดความเจริญก้าวหน้า^๕

นอกจากนั้น ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ยังได้ให้ความหมายของวิปัสสนาภาวนาโดยสรุปก็คือ ความรู้แจ้ง ความเห็นชัดเจน ความรู้ที่บริสุทธิ์ ตามลักษณะของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากการครอบงำของ

^๑ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๒๗๙ / ๓๐๓ - ๓๐๔.

^๒ส.ม. (บาลี) ๑๙ / ๑๖๗๐ / ๕๓๐.

^๓ส.ม. (บาลี) ๑๙ / ๑๖๗๐ / ๕๓๐.

^๔ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๔๓๓ / ๔๙๒.

^๕ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๔ / ๓๐๒- ๓๐๓.

อาสวะกิเลส ความเศร้าหมอง ตัณหาความอยากและปราศจากอุปาทาน ความยึดถือในสิ่งทั้งปวง มีตัวอย่างดังต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนาภาวนา” หมายถึง ความทำให้มีให้เป็นขึ้น และความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม และปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้ และยังเป็นการศึกษาอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้ชัดในภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^๖

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาว่า โดยความทำให้เป็นให้เกิดมีขึ้น และที่แท้จริงแล้ว คำว่า วิปัสสนาเป็นฐานะ ต้องกินความรวมทั้งสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา คือ หมายถึง ทั้งสมาธิและทั้งปัญญานั้นเอง และยังไปกว่านั้นยัง ได้รวมเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช้ตัวภาวนาอะไรเลย เข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็นบริวาร หรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะให้เข้าใจในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนานี้ได้ดี ฉะนั้น ศีลกับสมาธิจึงเป็นที่ตั้งอาศัยของ วิปัสสนาภาวนา เพราะว่าวิปัสสนาภาวนานั้น หมายถึง ทำให้เกิดขึ้นและรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่มี ปิติปราโมทย์คือ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ^๗

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนาภาวนา” นั้นหมายถึง การทำให้เป็นขึ้นทำให้เกิดขึ้นทำให้ชำนาญขึ้น และการรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ (๑) ปัญญาที่รู้แจ้งในปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน (๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น (๓) ปัญญาที่รู้แจ้งชำนาญในวิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจเจกเวกขณญาณ เป็นปริโยสาน^๘

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนาภาวนา” นั้นหมายถึง การอบรมปัญญาทำให้เกิดขึ้นให้ชำนาญขึ้น และปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงคมชัดลึกซึ้งแหลมคม เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งก็ได้แก่ วิปัสสนาภาวนา นั้นเอง ซึ่งเรียกว่าปัญญาภาวนาก็ได้^๙

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนาภาวนา” นั้น หมายถึง ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ต้องฝึกทำให้ชำนาญ ทำให้เป็นทำให้เกิดขึ้น และต้องฝึกทำทั้งสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุด และปัญญานั้นย่อมขจัดกิเลสอาสวะ คือ โลภะ โทสะ โมหะ ให้หมดสิ้นไปจากจิตใจเป็นที่สุด^{๑๐}

^๖พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗๖.

^๗พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๙๘ – ๑๙๙.

^๘พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘ – ๙๙.

^๙พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ (คำวัด)**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันสื่อธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๗๒๓ และหน้า ๙๑๑.

^{๑๐}พระมหาวิระพันธ์ ชุตินิโณ (สุปัญญาบุตร), “ศึกษาวิเคราะห์ตีความและวิธีการสอนธรรมะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๕๔๖.

พระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ฌมธโร) ได้ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนาภาวนา” นั้น หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดขึ้น เพราะการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติธรรมในหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ดีแล้ว ทั้งอรรถและพยัญชนะ มีปัญญาเห็นชอบ เรียกว่ารู้เห็นด้วยญาณ ปัญญาแห่งวิปัสสนาภาวนาเป็นที่สุด^{๑๑}

พระอาจารย์สุทัศน์ (เจ้าอธิการสุทัศน์ โกสโล) ได้ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนาภาวนา” หมายถึง การทำปัญญาให้เกิดขึ้น และอะไรจะเกิดก็เกิด มันจะไม่เกิดก็ไม่เกิด ต้องวางใจเอาไว้เป็นกลางๆ และรู้แจ้งรู้ชัดเมื่อเกิด อย่าไปรู้ก่อนเกิด เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีความเหมาะสมแก่บุคคลทุกจำพวก คือวิปัสสนาภาวนา ย่อมเป็นเหตุให้ได้ปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นที่สุด^{๑๒}

พระครูภาวนาจันทคุณ (แจ้ง จันทวณโณ) ได้ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนาภาวนา” หมายถึง การพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้น และรู้แจ้งรู้ชัด ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร แห่งวิปัสสนาภาวนา เป็นเหตุให้ได้ปัญญาละอาสวกิเลสทุกอย่างเป็นที่สุด^{๑๓}

จากการศึกษาจากท่านผู้รู้ทั้งหลาย จึงสรุปได้ว่า วิปัสสนา หมายถึง การทำให้เป็นขึ้น ทำให้เกิดขึ้น ทำให้ชำนาญขึ้น และการรู้แจ้ง หรือการเห็นแจ้งในปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น และรู้แจ้งชำนาญในวิปัสสนาญาณ ๑๖ มีนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจเจกขณญาณ เป็นที่สุด ทั้งนี้ก็โดยอาศัยธรรมที่เป็นองค์ประกอบ อันได้แก่ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

วิริยะ ทำให้นักปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและทางใจ, สติ เป็นเครื่องระลึกได้ตามกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง, สมาธิ ทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ, และปัญญา ทำให้หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจน ธรรม ๔ ประการนี้ จึงเป็นเหมือนกลองจตุตศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

๒.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักการปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง แนวทางในการดำเนินการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ มีหลักการปฏิบัติดังนี้ คือ (๑) หลักที่ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย (๒) หลักที่ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (๓) หลักที่ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ (๔) หลักที่ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๑๔}

หลักการสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระไตรปิฎกได้วางแบบไว้เป็น ๔ อย่าง ตามประเภทที่นำมากล่าวไว้แล้ว มีรายละเอียดดังต่อไปนี้^{๑๕}

^{๑๑} พระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ฌมธโร), **คู่มือปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ฤทธิศรีการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๗.

^{๑๒} พระอาจารย์สุทัศน์ (เจ้าอธิการสุทัศน์ โกสโล), **ปฏิปทาความดับทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ผลึกไท จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔.

^{๑๓} พระครูภาวนาจันทคุณ (แจ้ง จันทวณโณ), **ทางไปพระนิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นครศรีธรรมราช: โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๓๗๓ / ๓๐๑.

^{๑๕} อัง ทุก. (ไทย) ๒๐ / ๘๐.

๒.๑.๑ หลักการการปฏิบัติแบบสมณะภวานาปุพพังคมวิปัสสนาภวานา

หลักการการปฏิบัติแบบสมณะภวานาปุพพังคมวิปัสสนาภวานา แบ่งเป็น ๖ ขั้นตอน มีเนื้อความดังนี้ คือ

๒.๑.๑.๑ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ คือ ความคิดสลัดออก และไม่โลภ ไม่พัวพันในกามคุณ ๕ อย่างมี รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมัพพะ เป็นต้น^{๑๖}

๒.๑.๑.๒ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจแห่งอพยาบาท มีจิตคิดเมตตา และอาโลกสัญญา คือ การทำจิตนึกถึงแสงสว่าง และทำจิตใจไม่ให้วุ่นเหงานอน และจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ และเป็นเหตุว่า จิตที่คุ้มครองรักษาดีแล้วนำสุขมาให้^{๑๗} และโลกอันจิตย่อมนำไป อันจิตย่อมชักไปและสัตว์ทั้งปวงไปสู่ อำนาจแห่งธรรมอันเดียว คือ จิต^{๑๘}

๒.๑.๑.๓ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจแห่งอวิหะปะ คือ ความไม่ฟุ้งซ่าน และปราศจาก อุทธัจจะ และธรรมวัตถาน คือ การกำหนดหลักธรรมซึ่งไม่มี วิจิกิจฉา ในการกำหนดฝึกจิตให้มั่นคง เป็นหนึ่งเดียว และเมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุขที่เป็นอันหวังได้^{๑๙}

๒.๑.๑.๔ เกิดญาณ คือ ความรู้ และปรโมทย์ ความแช่มชื่นแห่งจิตด้วยอำนาจแห่ง ปฐมณามมี วิตก วิจาร ปิติ สุข และเอกัคคตา เป็นต้น, ทุตติยณามมี ปิติ สุข และเอกัคคตา เป็นต้น, ตติยณามมี สุข และเอกัคคตา, และจตุตถณามมี อุเบกขาและเอกัคคตา เป็นต้น การฝึกจิตที่ข่มได้ยาก ที่เบาเมกตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ ย่อมเป็นความดี เพราะเหตุว่าจิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้^{๒๐}

๒.๑.๑.๕ เกิดญาณ ด้วยอำนาจแห่งอากาสาณัญญาตนสมาบัติ คือ กำหนดที่ว่างหาที่สุด มิได้เป็นอารมณ์ เป็นต้น และวิญญูณัญญาตนสมาบัติ คือ กำหนดวิญญูณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ เป็นต้น และอาภิกขัญญาตนสมาบัติ คือ กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ เป็นต้น และเนวสัญญานาสัญญาตนสมาบัติ คือ กำหนดภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ เป็นที่สุด^{๒๑}

๒.๑.๑.๖ เกิดญาณ ด้วยอำนาจแห่ง กสิณ ๑๐ อย่าง มีดิน น้ำ ลม ไฟ (ภุตกสิณ) เป็นอารมณ์ เป็นต้น^{๒๒} และอสุภะ ๑๐ อย่าง มีอุทฐมาตกะ คือ ชากศพที่เน่าพอง เป็นต้น กำหนด เป็นอารมณ์ และอานาปานสติภาวนา คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นต้น เป็นอารมณ์^{๒๓}

เมื่อผ่านขั้นตอนแต่ละอย่างจนครบแล้ว ก็เกิดปัญญามองเห็นแจ้ง ซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ในสมาธินั้นๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้จึงเรียกว่า เจริญสมณะภวานามาก่อน และเจริญวิปัสสนาภวานาที่หลัง โดยในการปฏิบัติในวิธีที่ ๑ นี้ คือ ผู้เจริญวิปัสสนาภวานา ทำสมณะภวานา คือ สมาธิ ให้เกิดขึ้นก่อน จะเป็นขณิกสมาธิ ความตั้งใจให้มั่นคงในระดับเบื้องต้นเป็นขณะหนึ่งๆ และ

^{๑๖} ขุ. มห. (ไทย) ๒๙/ ๑.

^{๑๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๑๙.

^{๑๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/ ๕๔.

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๖๔.

^{๒๐} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๑๙.

^{๒๑} พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๒๖- ๓๒๗.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน หน้า ๖.

^{๒๓} อ้างแล้ว, หน้า ๓๓๒.

อุปการสมาธิ ความตั้งใจให้มั่นคง ในระดับเบื้องต้นเป็นระดับหนึ่งชั่วโม่งขึ้นไป และอัปนาสมาธิ ความตั้งใจให้มั่นคงแน่น ในระดับเบื้องต้นเป็นระดับหลายๆชั่วโม่งขึ้นไป^{๒๔} จากนั้นจึงพิจารณาสมณะภาวนา หรือสมาธินั้นกับทั้งหลักธรรมอื่นๆ ทั้งหลายที่ประกอบพร้อมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะธรรมแห่งพระไตรลักษณ์ ๓ อย่าง คือ อนิจจตา ความเป็นสภาวะของไม่เที่ยงและทุกขตา ความเป็นสภาวะที่เป็นทุกข์ และ อนัตตตา ความเป็นสภาวะเป็นของไม่ใช่ตัวตน เป็นต้น จนเกิดมรรคเกิดขึ้นภายในจิตของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา^{๒๕} และผู้ฝึกจิตไม่ทอดทิ้ง มีจิตไม่หวั่นไหว บำเพ็ญกุศลธรรมเพื่อบรรลุธรรมที่เกษมจากโยคะ พึงบรรลุธรรม เป็นที่สิ้นสังโยชน์ทั้งปวงได้^{๒๖} และผู้มีปัญญาเจริญวิปัสสนาภาวนา พึงรักษาจิตที่เห็นได้ยากนัก ละเอียดนัก มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่เพราะเหตุว่าจิตที่คุ้มครองรักษาดีแล้ว นำความสุขมาให้^{๒๗}

๒.๑.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาบุพเพกัมมสมณะภาวนา

หลักในการปฏิบัติในวิธีที่ ๒ คือ เบื้องต้น ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา พึงใช้ปัญญากำหนดพิจารณาในสภาวะธรรมสิ่งต่างๆ ตามสภาวะที่ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นสิ่งอนัตตา หลังจากนั้น จิตเกิดความปล่อยวาง ธรรมทั้งหลาย ย่อมปรากฏในผู้เจริญวิปัสสนาภาวนานั้นแล้ว จึงยึดเอาสภาวะปล่อยวางนั้น กำหนดพิจารณาเป็นอารมณ์ จึงมีสภาวะจิตเป็นเอกัคคตา คือ จิตมั่นคงแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว เพราะเหตุว่าการฝึกจิตเป็นความดีที่สุด

๒.๑.๓ หลักการปฏิบัติคุณวิปัสสนาภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

หลักในการปฏิบัติในวิธีที่ ๓ คือ เบื้องต้น ผู้เจริญสมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนาควบคู่กันอยู่ มรรคเกิดขึ้นแล้วเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ และอนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป และละอวิชชา ความไม่รู้ก็ดับไป เกิดวิปัสสนาภาวนาญาณ หรือ วิปัสสนาภาวนาปัญญา คือ ความรู้แจ้งเห็นแจ้ง เป็นที่สุด^{๒๘} และปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตตะปัญญา เป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียง บุคคลในโลกนี้ทำปัญญาให้เกิดขึ้นแล้ว แม้นเผชิญทุกข์ก็ประสบสุขได้^{๒๙} และปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก^{๓๐}

๒.๑.๔ หลักการปฏิบัติธัมมมุตฺตจจิตฺตคหิตมานัส

หลักการในการปฏิบัติในวิธีที่ ๔ คือ เบื้องปลาย ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อมีสติซึ่งเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก^{๓๑} ผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณาตามนสิการชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นต้น โดยมีปัญญากำหนดพิจารณาในพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง และ ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ และอนัตตตา คือ ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน^{๓๒} และผู้ปฏิบัติมีจิตเกิดโอกาส คือ แสงสว่างขึ้นมาในจิต และญาณ คือ ความรู้แจ้งและปิติ คือความอัมภายในจิต และปัสสัทธิ

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์, ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๕๔.

^{๒๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/ ๑.

^{๒๖} ขุ.ชา.เอก. (ไทย) ๒๗/ ๑๘.

^{๒๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๑๙.

^{๒๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/ ๑๕๓.

^{๒๙} ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/ ๓๕๐.

^{๓๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/ ๖๑.

^{๓๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/ ๖๑.

^{๓๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/ ๑.

คือ ความสงบเย็น และสุขใจ และอธิโมกข์ คือ ความมีศรัทธาแก่กล้า และปศุคาหะ คือ มีความเพียรที่พอดี และอุปัฏฐาน คือ มีสติกำหนดพิจารณาอยู่และอุเบกขา คือ มีจิตเรียบเสมอเป็นกลาง และนิกัณติ คือ ความร่าเริงดีใจ โดยกำหนดพิจารณาเป็นสภาวะธรรมเป็นของไม่เที่ยง และเป็นสภาวะความเป็นทุกข์ และเป็นสภาวะความเป็นสิ่งอนัตตา^{๓๓} และสภาวะธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น^{๓๔}

เมื่อกล่าวโดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ หลัก นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ วิธี คือ เจริญวิปัสสนา มีสมณำหน้า และเจริญสมณะ มีวิปัสสนาหน้า^{๓๕}

๒.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒.๑ ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง การปฏิบัติตามหลักสูตรในมหาสติปัฏฐานสี่ที่เป็นแบบอย่างที่ดีงาม และเป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่สุด อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาอันบริสุทธิ์อย่างแท้จริงและดับอาสวะกิเลสทุกอย่างให้หมดสิ้นไปจากจิตโดยสิ้นเชิง^{๓๖}

วิปัสสนุกิเลส หมายถึง อุปกิเลสแห่งวิปัสสนาภาวนา เป็นเหตุทำให้จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเศร้าหมอง และเป็นเหตุให้มีความสำคัญตนว่าได้บรรลุธรรมเบื้องสูงแล้ว จึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มี ๑๐ ประการ คือ (๑) โอภาส คือ มีแสงสว่างเป็นอย่างยิ่ง (๒) ญาณ คือ มีความหยั่งรู้เป็นอย่างยิ่ง (๓) ปีติ คือ มีความอิ่มใจเป็นอย่างยิ่ง (๔) ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นเป็นอย่างยิ่ง (๕) สุข คือ มีความสุขสบายใจเป็นอย่างยิ่ง (๖) อธิโมกข์ คือ มีความน้อมใจเชื่อเป็นอย่างยิ่ง (๗) ปศุคาหะ คือ มีความเพียรอันแรงกล้า (๘) อุปัฏฐาน คือ มีสติอันแรงกล้า (๙) อุเบกขา คือ ความมีจิตเป็นกลางเป็นอย่างยิ่ง (๑๐) นิกัณติ คือ ความพอใจอันแรงกล้า ทำให้เกิดความรู้ และความเข้าใจในธรรมเป็นอย่างยิ่ง จึงเป็นเหตุให้สำคัญตนว่าได้บรรลุธรรมเบื้องสูงแล้ว^{๓๗}

๒.๒.๒ ธรรมที่เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคลาดเคลื่อน

ในวิปัลลาสสูตร^{๓๘} ได้กล่าวไว้ว่า วิปลาส คือ ความเห็นหรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีจิตที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง มี ๓ อย่าง คือ (๑) สัญญาวิปลาส คือ ความสำคัญผิดที่คลาดเคลื่อน (๒) จิตตวิปลาส คือ ความคิดที่ผิดที่คลาดเคลื่อน (๓) ทิฏฐิวิปลาส คือ ความเห็นผิดที่คลาดเคลื่อน จึงเป็นเหตุให้ปฏิบัติหลงทางในการทำสมาธิเพียร และผู้มีความเห็นผิดเพราะมีความโลภปิดบังหุ้มห่อจิตไว้^{๓๙} และผู้มีความเห็นผิดเพราะมีโทสะปิดบังหุ้มห่อจิตไว้^{๔๐} และผู้มีความเห็นผิดเพราะมีอวิชชา ปิดบังหุ้มห่อจิตไว้^{๔๑}

^{๓๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/ ๕๔๒.

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๔๖๔.

^{๓๕} อ.ท. (ไทย) ๒๐/ ๗๗.

^{๓๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙ / ๑๖๗๐ / ๕๓๐.

^{๓๗} วิสุทธิ.จุฬ. (บาลี) ๓/ ๒๖๗.

^{๓๘} อ.จ. (ไทย) ๒๑/ ๔๙/ ๗๙- ๘๑.

^{๓๙} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/ ๔๔.

^{๔๐} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๔๘.

^{๔๑} วิ.จุล. (ไทย) ๗/ ๔๐๐.

๒.๒.๓ ธรรมที่เป็นเหตุให้จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเศร้าหมอง

อุปกิเลส คือ กิเลสที่จรมาด้วยอำนาจแห่ง โลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง เป็นเหตุขัดขวางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไม่ให้บรรลุผลสำเร็จ แบ่งเป็น ๑๖ ประการ คือ (๑) อภิชญา คือ โลภะอยากได้ของคนอื่น (๒) พยาบาท คือ ความคิดปองร้ายผู้อื่น (๓) โภธะ คือ ความโกรธ (๔) อุปนาหะ คือ ความผูกโกรธ (๕) มกฺขะ คือ ความลบหลู่ (๖) ปลาสะ คือ ความตีเสมอ (๗) อิสสา คือ ความริษยา (๘) มัจฉริยะ คือ ความตระหนี่ (๙) มายา คือ ความมารยาเจ้าเล่ห์ (๑๐) สาถะยะ คือ ความโอ้อวด (๑๑) ถัมภะ คือ ความหัวดี (๑๒) สารัมภะ คือ ความแข่งดี (๑๓) มานะ คือ ความถือตัว (๑๔) อติมานะ คือ ความดูหมิ่นเขา (๑๕) มทะ คือ ความมัวเมา (๑๖) ปมาทะ คือ ความประมาท และธรรมเหล่านี้เมื่อเกิดภายในจิตของผู้ใด ย่อมทำให้ไม่สามารถจะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้สำเร็จได้เลย จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้น^{๔๒}

๒.๒.๔ ธรรมที่เป็นเหตุเกื้อกูลต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พึงเจริญสติให้มั่นคง และเข้าใจความสัมพันธ์ที่สืบถึงกันอย่างต่อเนื่องกันไปดุจลูกโซ่ จนกระทั่งทำให้ตนเองนั้น สามารถจะบรรลุถึงธรรมชั้นสูงสุด คือ วิมุตติได้ มีแนวปฏิบัติไว้ใน สติวรรค ตามลำดับไว้ ๘ ประการ คือ (๑) สติสัมปชัญญะ เป็นอาหารแห่งหิริโอตตปเป (๒) หิริโอตตปเปเป็นอาหารแห่งอินทริยสังวร (๓) อินทริยสังวรเป็นอาหารแห่งศีลสังวร (๔) ศีลสังวรเป็นอาหารแห่งสมาธิสังวร (๕) สมาธิสังวรเป็นอาหารแห่งยถาภูตญาณทัสสนะ (๖) ยถาภูตญาณทัสสนะเป็นอาหารแห่งนิพพิทาและวิราคะ (๗) นิพพิทา และวิราคะเป็นอาหารแห่งวิมุตติญาณทัสสนะ (๘) วิมุตติญาณทัสสนะ คือ ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง ในการเจริญมหาสติปัฏฐาน^{๔๓}

๒.๔ ประเภทของสมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนาในพระไตรปิฎก

๒.๔.๑ ประเภทของสมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

การเจริญปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น มีเหตุแห่งความจำเป็นที่จะต้องทราบรู้เนื้อความที่เกี่ยวกับประเภทของการเจริญปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ว่ามีประเภทเท่าไร และแต่ละอย่างแต่ละประเภทนั้นมีความหมายเป็นอย่างไร ว่าได้ทำถูกต้องตามขั้นตอน ของหลักการในมหาสติปัฏฐาน ๔ และวิธีการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ได้ครบถ้วนแล้ว เพียงแต่แตกต่างกันออกไป โดยวิธีการใช้วิปัสสนาภาวนานำหน้า หรือปฏิบัติคู่กันไปพร้อมๆ กันนั้นและการปรับปรุงแก้ไขแก้กรรมในจิต ของตนในเมื่อปฏิบัติผิดจนเกิดความหลงเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน แล้วนั้นมี ๔ ประเภท มีรายละเอียดดังต่อไปนี้คือ^{๔๔}

๒.๔.๑.๑ สมณะภาวนาบุพพังคมวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาอันมีสมณะภาวนา นำหน้า จนได้บรรลุมรรคแล้วจึงเจริญมรรคนั้น แล้วปฏิบัติมีความเพียรที่ติดต่อกันมากที่สุดจนละกิเลสสังโยชน์ ๑๐ อย่างมี สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวตน เป็นต้น และละอนุสัย ๗ อย่าง อันเป็นกิเลส

^{๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๗๑- ๗๒/ ๖๓- ๖๔.

^{๔๓} อภ. อรรถก. (ไทย) ๒๓/ ๘๑/ ๔๐๕- ๔๐๖.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๓/ ๓๐๑.

ที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในจิต มีกามราคะ คือ ความกำหนัดในกามให้หมดสิ้นไปจากจิตเป็นต้น^{๔๕} และพึงรักษาจิตของตนเหมือนคนประคองบาตรเต็มด้วยน้ำมัน^{๔๖}

๒.๔.๑.๒ วิปัสสนาภาวนาพุทฺธังคสมณภาวนา

หมายถึง ผู้เจริญสมณะภาวนาอันมีวิปัสสนาภาวนา นำหน้าจนได้บรรลุมรรคแล้วนั้น แล้วปฏิบัติทำความเพียรให้ติดต่อกันมากที่สุด จนละกิเลสสังโยชน์ ๑๐ อย่าง มีวิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัย เป็นต้น และละอนุสัย ๗ อย่าง อันเป็นกิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในจิต มีปฏิฆะ คือความหุดหงิดร้อนใจให้หมดสิ้นไปจากจิต เป็นต้น^{๔๗} และผู้มีปัญญาพึงรักษาจิต^{๔๘} และจงตามรักษาจิตของตน^{๔๙}

๒.๔.๑.๓ สมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนาญคฺนัทรภาวนาหมายถึง ผู้เจริญสมณะภาวนา และวิปัสสนาภาวนาควบคู่กันไปแล้วทำความเพียรให้ต่อเนื่องถึงที่สุดจนละกิเลสสังโยชน์ ๑๐ อย่าง มีสัลลพตปรามาส คือ ความถือมั่นศีลพราต เป็นต้น ละอนุสัย ๗ อย่าง อันเป็นกิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในจิต มีมิฉฐาภิภูติ คือ ความเห็นผิดให้หมดสิ้นไปจากจิต เป็นต้น^{๕๐} และจิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้^{๕๑}

๒.๔.๑.๔ ธัมมทฺธจจวิคคหิตมานัสสมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ผู้เจริญปฏิบัติสมณะภาวนาด้วย และเจริญปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วย มีจิตที่สงบมีอารมณ์เป็นเอกัคคตา ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว มีจิตได้บรรลุในอัปปนาสมาธิ คือ มีจิตอันมั่นคงแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว และมีปัญญาเกิดขึ้นเป็น วิปัสสนาภาวนาญาณ จนละกิเลสสังโยชน์ ๑๐ อย่าง มีกามราคะ คือ ความติดใจในกามคุณ เป็นต้น^{๕๒} และละอนุสัย ๗ อย่างอันเป็นกิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในจิต มีมานะ คือ ความถือตัว ให้หมดสิ้นไปจากจิต เป็นต้น^{๕๓}

ปฏิบัติทาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่มีชื่อเรียกในสมัยอรรถกถาจารย์มีความว่า “สมณะภาวานาญนิกะ” ความว่า ผู้มีสมณะภาวนาเป็นยาน หมายถึง การบำเพ็ญสมณะภาวนาจนได้มานานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนา นับได้ว่า เป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งในหลักวิธี ๔ อย่างที่ได้กล่าวไว้ว่า มีดังนี้ คือ

^{๔๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/ ๕๓๕/ ๔๓๓.

^{๔๖} พ.ช.เอก. (ไทย) ๒๗/ ๓๑.

^{๔๗} ม.อุ.อ. (บาลี) ๑/ ๑๐๕.

^{๔๘} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๑๙.

^{๔๙} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๕๘.

^{๕๐} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/ ๑๕๓.

^{๕๑} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๑๙.

^{๕๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/ ๕๔๒.

^{๕๓} อังสตุตถ. (ไทย) ๒๓/ ๘.

๒.๓ มหาสติปัฏฐานสูตร

๒.๓.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน

คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปัฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน จึงหมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม^{๕๔}

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. ที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปัฏฐาน แปลว่า “ที่ตั้ง” ลง ยุ ปัจจัยในอธิกธรรมาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติปัฏฐาติ เอตถาติ ปฏฐานัน, สติยา ปฏฐานัน สติปัฏฐานัน (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒. สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่งความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจัยในกรรมสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐเปตพพนติ ปฏฐานัน, สติยา ปฏฐานัน สติปัฏฐานัน (สติปัฏฐาน คือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓. สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจัยในกัตตสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐาติติ ปฏฐานัน, สติเยว ปฏฐานัน สติปัฏฐานัน (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป” หรือ “ยิ่ง, มั่นคง”

ในที่นี้ใช้ความหมายที่ ๓ ดังปรากฏในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตร^{๕๕}

๒.๓.๒ สาเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสทัมมะในกรุงชนบท ในสมัยคัลลวาลินี ได้อธิบายเพิ่มเติมถึง เหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่าเป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้น สามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกรุง เป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์ มีภูมิอากาศที่ดี ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงนั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณา เรื่องที่ลึกซึ้งได้^{๕๖} โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ มีพระพุทธพจน์ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเวท เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”^{๕๗}

การเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมทำกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะภาวา และวิปัสสนาภาวา ในตัวผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะภาวาจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่อง สัมมาสมาธิ อันเป็นองค์มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวา ตามแนวสติปัฏฐาน ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธินั้นเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนา

^{๕๔} พระคันธสาราภังค์, มหาสติปัฏฐานสูตร, [(พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ)], วัดท่ามะโอ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔.

^{๕๕} ที่.อ. ๒/๓๖๗-๓๖๘.

^{๕๖} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๒/ ๓๐๑.

^{๕๗} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๓/ ๓๐๑.

ภาวนา เป็นตัวนำตาม แนวมหาสติปัฏฐานสูตรนี้^{๕๘} ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาภาวนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมามากมาย

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญ ในพระพุทธศาสนา ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้ มาแต่แรกตรัสรู้ ขณะประทับอยู่ ณ โคนต้นอชปาลนิโครธ (ต้นไทร) ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาเสนานิคม ภายหลังตรัสรู้แล้วในสัปดาห์ที่ ๕ ทรงปริวิตกถึง สติปัฏฐานสี่^{๕๙} และตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่างๆ และในพระสูตรต่างๆ มากมายหลายแห่ง ตลอดจนจนในปีที่ จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน (สวนมะม่วง) ใกล้นครเวสาลี ทรงมีพระเมตตาทรัสเตือนให้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ขณะประทับอยู่ ณ เวฬุคาม ก่อนหน้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ๑๐ เดือน ก็ตรัสเตือนให้ มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักธรรมสำคัญ^{๖๐}

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา สิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนผิดไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ ประการ คือ สติกำหนดพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม หรือสติกำหนดในกาย เวทนา จิต และธรรมเป็นอารมณ์^{๖๑}

๒.๓.๓ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ ได้กล่าวถึง กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ประการ ดังต่อไปนี้

๒.๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดพิจารณาภายในกาย หรือตามดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงแค่งาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา จำแนกไว้โดยให้กำหนดพิจารณา ๖ อย่าง ได้แก่

(๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งสมาธิตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ

(๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

(๓) สัมผัสสัญญา คือ สร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดแขน-มือ หรือการคู้แขน นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น

(๔) ปฏิกุศลมนสิการ คือพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน

(๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ นั้น

^{๕๘}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๕๗.

^{๕๙}ส.ม. (ไทย) ๑๙/ ๒๒๒/ ๒๔๗.

^{๖๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๑๑๒-๑๑๓/ ๑๑๙.

^{๖๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) , พจนานุกรมพุทธศาสน์, ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๙๖.

(๖) นวสัณนิทธาน คือ พิจารณามองเห็นซากศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนเองว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้น เหมือนกัน^{๖๒}

๒.๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณาเวทนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นเฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดอามิสและนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่ เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เป็นอารมณ์อยู่เป็นนิจ

๒.๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณาจิต ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ พุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในจิตขณะนั้นๆ เป็นอารมณ์อยู่เป็นนิจ จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้

๒.๓.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ คือ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

(๑) นิรวณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่า นิรวณ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในจิตหรือไม่มียังไม่เกิด และเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

(๒) ชั้น คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่าง คือ อะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

(๓) อายุตนะ คือ รู้ชัดในอายุตนะภายในภายนอก แต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายุตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร และที่เกิดขึ้นแล้วละได้อย่างไร และที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

(๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆมีอยู่ในจิต หรือไม่มี ที่ยังไม่เกิด และเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่า คือ อะไร เป็นอย่างไร และธรรมทั้งหลาย มีจิตเป็นหัวหน้า และธรรม ย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม^{๖๓}

๒.๓.๔ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดาร

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดารนั้น เป็นการขยายความย่อให้มากขึ้น จากเดิมโดยได้ศึกษาหลักในรายละเอียด เริ่มตั้งแต่ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความพิสดารดังต่อไปนี้

๒.๓.๔.๑ การพิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณาในกาย อันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้น แม้ในการพิจารณาอริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุสมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนวสัณนิทธานบรรพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) อานาปานบรรพ หมายความว่า ด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีกำหนดพิจารณา ดังนี้

^{๖๒}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๒๗๓/ ๓๐๑.

^{๖๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๒๗๓/ ๓๐๑. , ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๒๗๓/ ๒๔๘.

(๑.๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้นให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น

(๑.๒) เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้นให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

(๑.๓) ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวง ขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

(๑.๔) ให้ศึกษากำหนดรู้ ระวังกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออกและเมื่อจิตที่สงบได้ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้^{๖๔}

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณา ลมหายใจเข้าออก ให้ทำตัวเหมือนช่างกลึง หรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ในอรรถกถา ชื่อสมังคลวิลาส^{๖๕} ได้อธิบายความว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการตั้งสติกำหนด ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณา ทั้งนามและรูป คือการที่ได้กำหนดพิจารณาว่า ลมหายใจเข้าออก มิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูป อีก ๓ อย่าง คือ ปฐวี อาโป เตโช และอาศัยอุปาหयरูป จัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนด อากาโรที่จิตได้สัมผัสจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึงปัจจัยให้ลมหายใจเข้าออก เกิดดับ ซึ่งก็คือ ปัจจัยของนามรูปนั่นเอง แล้วก็เห็นชัดตามความเป็นจริงว่า ลมหายใจเข้าออกนี้ เป็นเพียงธรรมที่อาศัยปัจจัยที่เกิดขึ้น และตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคล ตัวตน เราเขา แล้วก็เจริญ วิปัสสนาภาวนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล เป็นที่สุด^{๖๖}

ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร จึงต้องกำหนดพิจารณาเห็น กายในกาย โดยอุบายอย่างนี้ จึงจะถูกต้องตามสมถธรรม และถูกต้องตาม พุทธประสงค์อันแท้จริง เมื่อพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐานตามนี้ ย่อมได้รับผล ตามลำดับ ได้แก่ ย่อมพิจารณา เห็นกายนี้โดยความไม่เที่ยง ด้วยอำนาจอนุปัสสนาทั้ง ๗ มีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ไม่เห็นเป็นของเที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นทุกข์ ไม่เห็นเป็นสุข ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นอนัตตา ไม่เห็นเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่เพติดเพลิน ย่อมคลายกำหนด ย่อมดับไป ไม่เกิดอีก ย่อมสะอาด ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่น ผู้ที่พิจารณาเห็นกายนี้โดยความไม่เที่ยง ย่อมละความสำคัญผิด คิดว่าเที่ยง และผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นทุกข์ ย่อมละความเห็นคิดว่าเป็นสุขเสียได้ และผู้ที่พิจารณา เห็นกายนี้เป็นอนัตตา ย่อมละความสำคัญผิดจิตเกิดปัญญาบริสุทธิ์^{๖๗}

๒) อิริยาปถบรรพ หมายความว่าด้วย อิริยาปถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด (๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เรายืน (๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง (๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอน เป็นต้น

ผลของการปฏิบัติด้วยอิริยาปถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็น กายในกาย ภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม ทั้งความ

^{๖๔}ที.ม.(ไทย) ๑๐/ ๓๗๔/ ๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๖๕}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/ ๓๗๔/ ๓๗๙.

^{๖๖}ที.สี. (บาลี) ๙/ ๓๔๓/ ๒๗๗.

^{๖๗}ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๓๗๘/ ๒๘๙.

เกิดขึ้น และความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายปรุงแต่งกาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๖๘}

ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสินี ได้อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนด ลมหายใจเข้าออก เป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณา ทั้งรูปและนามนั้นคือ ได้กำหนดพิจารณาเห็นว่าการเคลื่อนไหว อิริยาบถต่างๆ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน อันเป็นรูปเกิด มีได้เพราะอาศัยวาโยธาตุพัดลม และวาโยธาตุ พัดผ่นให้เกิด การเคลื่อนไหวได้นั้นเพราะอาศัยจิต อันเป็นนาม เมื่อพิจารณา เห็นปัจจัยให้เกิด การเคลื่อนไหว อิริยาบถอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัดตามเป็นจริง ว่าการเคลื่อนไหวอิริยาบถทั้งหมดนี้ เกิด มีได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา แล้วเจริญวิปัสสนาภาวนา ไปตามลำดับจนได้บรรลอรหัตผล^{๖๙} และบุคคลย่อมบริสุทธิ์ด้วยปัญญา^{๗๐}

๓) สัมปชัญญะบรรพ หมายความว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง คู้แขนเข้ /เหยียดแขนออก การกิน ดื่มน้ำ อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้ เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ในอิริยาบถบรรพ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณา เห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นภายนอก กายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นใน กายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อม ในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๗๑}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ย่อมเกิดปัญญาพิจารณาเห็นประโยชน์ และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (สาตถกสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ (สปปายะสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย ในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อสมัมโพทสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือว่าพิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้พิจารณา เห็นอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย เหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผ่น และการพัดผ่น ของวาโยธาตุ เกิดมีได้ ด้วยอาศัยจิต(ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด^{๗๒} และการฝึกจิตเป็นความดี^{๗๓}

๔) ภูิกุลมนสิการบรรพ หมายความว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งภูิกุลสิ่งน่าเกลียด หมายถึง ให้กำหนดพิจารณา และกำหนดรู้ความน่าเกลียดภูิกุลของร่างกายเต็มไปด้วยคุก โดยพิจารณาเห็นร่างกายนี้ ตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็ม ไปด้วยของไม่สะอาด (เต็มไปด้วยคุก (ขี้) ชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็กๆ

^{๖๘}ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๓๗๕/ ๒๙๐.

^{๖๙}ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๗๕/ ๓๘๑ – ๓๘๒.

^{๗๐}พ.สุ. (ไทย) ๒๕/ ๓๖๑.

^{๗๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๖/ ๓๐๕.

^{๗๒}ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๒๑๔/ ๑๖๖.

^{๗๓}พ.สุ. (ไทย) ๒๕/ ๑๙.

อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ) เป็นต้น^{๗๔}

เบื้องต้นให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายนี้ ให้เห็นเป็นของน่าเกลียดว่า ให้พิจารณาร่างกายเหมือนไส้ (อุ้งยาวๆ) มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ได้ นั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี่คือ ข้าวสาลี นี่คือข้าวเปลือก นี่คือถั่วเหลือง นี่คือถั่วเขียว นี่คืองา นี่คือข้าวสาร^{๗๕}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้นี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น และละสังโยชนให้หมดสิ้นไปจากจิต^{๗๖}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายนี้ ให้เห็นเป็นของน่าเกลียดนี้^{๗๗} ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วย มหาภูตรูป ๔ คือ ปรฐวี อาโป เตโช วาโย ว่าเป็นเหมือนไส้ (อุ้งยาว) มีปาก ๒ ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ ของร่างกายนี้ มีผม ขน เล็บ เป็นต้น ว่าเป็นเหมือนธาตุชาติที่บรรจุเต็มไถ้นั้น^{๗๘}

๕) ธาตุมนสิการบรรพ หมวคว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ หมายถึง ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ^{๗๙} ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณา ร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็น ในแต่ละสัดส่วน^{๘๐}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้นี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกันที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณา เห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิ และปราศจากความยึดมั่น^{๘๑}

ในอรรถกถาชื่อสมังควลลิตานี ได้อธิบายว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ที่คอก ขณะนำโคมายังที่ฆ่าก็คอก ขณะผูกไว้ในที่ฆ่าก็คอก ขณะฆ่าก็คอก ขณะมองดูโคที่ถูกฆ่าตายก็คอก ความสำคัญว่าโคยังมีอยู่ トラบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหละชิ้นส่วน ออกจากกันเป็นชิ้นๆ เมื่อใดเขาฆ่าแหละออกเป็นชิ้นๆ แล้ว ความสำคัญว่าโค ก็หายไป เหลืออยู่ก็เพียงแต่ความสำคัญว่าเป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยวิธีนี้ พึงตั้ง

^{๗๔}ที.ม.(ไทย) ๑๐/ ๓๗๗/ ๓๐๖ – ๓๐๗.

^{๗๕}ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๓๗๗/ ๒๙๑.

^{๗๖}ที.ม.(บาลี) ๑๐/ ๓๗๖/ ๒๙๐ – ๒๙๑.

^{๗๗}ที.ม.อ. (บาลี) ๑/ ๓๓๗/ ๓๘๔ .

^{๗๘}ที.สี. (บาลี) ๙/ ๓๔๓/ ๒๒๗.

^{๗๙}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๘/ ๓๐๗ – ๓๐๘.

^{๘๐}ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๓๗๘/ ๒๙๒.

^{๘๑}ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๓๗๖/ ๒๙๐ – ๒๙๑.

สติกำหนดพิจารณาร่างกายนี้ ให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นจุดเดียวกัน^{๘๒} ดังนั้นความสำคัญว่าเป็นสัตว์ ย่อมหายไป เหลือได้แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุเพราะร่างกายของสัตว์ย่อยยับได้ แต่ชื่อและสกุลไม่ย่อยยับ^{๘๓}

๖) นวสีวิธิกายบรรพ หมวดยว่าด้วยการพิจารณาเห็นซากศพในป่าช้า หมายถึง การกำหนดพิจารณา หรือกำหนดรู้ความเป็นซากศพ ที่มีสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการ ทั้ง ๙ ประการ คือ ซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ซากศพที่ตามแล้ว ๒ วัน ซากศพที่ตามแล้ว ๓ วัน ซากศพที่พองขึ้นเป็นสีเขียว ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกแล้ว ซากศพที่มีฝูงแร้งจิกกินอยู่ ซากศพที่มีฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่ ซากศพที่มี หนูสุนัขกัดกินอยู่ และซากศพที่เป็นร่างกระดูกแล้ว เป็นต้น และการพิจารณากายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด^{๘๔}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ให้ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา พิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่ความดับไปในกายนี้ และในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิณฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๘๕} และความสันตัตถาย่อมชนะทุกข์ทั้งปวง^{๘๖}

๒.๓.๔.๒ การพิจารณาเวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พึงพิจารณาทั้งเวทนา ๙ อย่าง เวทนา ๖ อย่าง เวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๓ อย่าง เวทนา ๒ อย่าง และเวทนา หมายถึง ความรู้แจ้ง การเสวย การเสพ ความรู้สึก และ เวทนา หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์และความเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ และความรู้สึกอารมณ์ และเวทนา หมายถึง กองธรรมต่างๆ ที่อยู่ในกลุ่มเวทนา และเวทนาแบ่งเป็น ๔ หมวด คือ

๑) เวทนา ๒ ประกอบด้วย^{๘๗}

(๑.๑) กายิกเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ทางกาย

(๑.๒) เจตสิกเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ทางจิต

๒) เวทนา ๓ ประกอบด้วย^{๘๘}

(๒.๑) สุขเวทนา หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์สุขสบาย

(๒.๒) ทุกขเวทนา หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์ไม่สบาย

(๒.๓) อทุกขมสุขเวทนา หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ไม่ทุกข์ ไม่สุข

^{๘๒}ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๓๗๙/ ๒๙๔.

^{๘๓}ส.ส. (ไทย) ๑๕/ ๕๙

^{๘๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๙/ ๓๐๘ – ๓๑๓.

^{๘๕}ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๓๗๖/ ๒๙๐ – ๒๙๑.

^{๘๖}ช.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๒๓.

^{๘๗}ส.สพ. (ไทย) ๑๘/ ๒๗๐/ ๓๐๒.

^{๘๘}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/ ๓๒๓/ ๓๑๗.

๓) เวทนา ๕ ประกอบด้วย^{๘๙}

- (๓.๑) สุขเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์สุขทางกาย
- (๓.๒) ทุกขเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ทุกข์ทางกาย
- (๓.๓) โสมนัส หมายถึง ความแค้นขึ้นสลายจิต สุขจิต หรือสลายใจ สุขใจ
- (๓.๔) โทมนัส หมายถึง ความเสียใจ และทุกข์ใจ
- (๓.๕) อุเบกขา หมายถึง ความรู้สึกเฉยๆ เป็นต้น

๔) เวทนา ๖ ประกอบด้วย^{๙๐}

- (๔.๑) จักขุสัมผัสสชาเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางตา
- (๔.๒) โสตรสัมผัสสชาเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางหู
- (๔.๓) ฆานสัมผัสสชาเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางจมูก
- (๔.๔) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางลิ้น
- (๔.๕) กายสัมผัสสชาเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางกาย
- (๔.๖) มโนสัมผัสสชาเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางใจ ๕ อย่าง

เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียด เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ดังนี้คือ

๕) เวทนา ๙ ประการ ได้แก่

- (๑) พิจารณาหรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- (๒) พิจารณาหรือกำหนดรู้ ทุกขเวทนา ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- (๓) พิจารณาหรือกำหนดรู้เวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- (๔) พิจารณา หรือ กำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยอามิส หรือ หย่อม ล่อ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ที่เกิดเป็นปัจจุบัน
- (๕) พิจารณาหรือกำหนดรู้ เวทนาสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน
- (๖) พิจารณาหรือกำหนดรู้ ทุกขเวทนา ที่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน
- (๗) พิจารณาหรือกำหนดรู้ ทุกขเวทนา ที่เกิดขึ้น อันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน
- (๘) พิจารณาหรือกำหนดรู้ ความไม่สุข ไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยอามิสที่เป็นปัจจุบัน

(๙) พิจารณาหรือกำหนดรู้ ความไม่สุข ไม่ทุกข์ ที่ไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน^{๙๑}
 การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนา ทั้งหมดที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันว่า เวทนานี้เป็นสักว่า เวทนา (นาม) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือนั่นว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด

^{๘๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/ ๓๗๐/ ๓๐๑.

^{๙๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/ ๒๗๐/ ๓๐๓.

^{๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๘๐/ ๓๑๓- ๓๑๔.

๒.๓.๔.๓ สรุปลงเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกัน สามารถจะสรุปเวทนา ย่อให้เหลือน้อยลง คือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และเวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง ตามลำดับ ได้แก่

๑) เวทนา ๖ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา... ฯลฯ ...เวทนา อันเกิดจากสัมผัสทางใจ เป็นเหตุเป็นปัจจัย^{๙๒}

๒) เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา และอุเบกขาเวทนา^{๙๓}

๓) เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา^{๙๔}

๔) เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ^{๙๕} และบุคคลใดเป็นผู้มีสติกำหนดอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนื่องนิตย์ทั้งกลางวัน และทั้งกลางคืน ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่า เป็นสาวกผู้ตื่นของพระพุทธเจ้า^{๙๖}

๒.๓.๔.๔ การพิจารณาจิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาตามเห็นจิตในจิต มีในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ จิตเต จิตตานุปสึ อตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺยโลเก อภิขมฺมาโหมนสฺส” พิจารณาให้เห็นจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโหมนัสในโลกได้” โดยการมีสติกำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ ประการ^{๙๗} มีรายละเอียดดังนี้คือ

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหตฺถุและท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตฺถุและท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลส (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตพ้นจากกิเลส

^{๙๒} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/ ๔๓๔ / ๒๘๗.

^{๙๓} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/ ๔๓๓/ ๒๘๗.

^{๙๔} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/ ๒๒๘/ ๒๒๙.

^{๙๕} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/ ๔๓๑/ ๒๘๗.

^{๙๖} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๔๖.

^{๙๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๘๑/ ๓๑๔ – ๓๑๕.

(๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่พ้นจากกิเลส จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้^{๙๘}

๒.๓.๔.๔ การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ความหมาย บาลีว่า “ธมฺเมสุ ธมฺมาสุปฺปสฺสี” แปลว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คำว่า ธรรม คำแรกหมายถึง สภาพทรงไว้ หมายถึง ทรงไว้ซึ่งภาวะของตน ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ธรรม คำหลัง หมายถึง หมวดกุศลธรรม หรืออกุศลธรรมที่เกิดกับจิต การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม โดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ คำว่า “ธรรม” หรือ “ธัมมารมณ์” แปลว่า อารมณ์ที่เกิดกับจิต หมายถึง การพิจารณาในขณะนั้นๆ ว่า มีธรรมอะไรเกิดขึ้นในจิตของตน ก็รู้ชัดในธรรมนั้นๆ ธรรมที่ต้องพิจารณาในการเจริญวิปัสสนากายา ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร จำแนกออกเป็น ๕ หมวด ดังนี้

๑) นิรวณฺณบรรพ คือ หมวดนิรวณฺณ

๒) ชันธบรรพ คือ หมวดชันธ

๓) อายตนบรรพ คือ หมวดอายตน

๔) โพชฌงค์บรรพ คือ หมวดโพชฌงค์

๕) อริยสัจจบรรพ คือ หมวดอริยสัจ ซึ่งมีรายละเอียดทั้งในพระไตรปิฎก และใน คัมภีร์สมังควลลิตาสนี อรรถกถา ดังต่อไปนี้

๑) นิรวณฺณบรรพ หมวดว่าด้วยนิรวณฺณ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมวดว่าด้วยนิรวณฺณ) มี ๕ อย่าง ดังนี้

(๑.๑) กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิต ก็ให้รู้ชัดว่ากามฉันทะมีอยู่ในจิต และเมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในสุกขนิมิต (เห็นว่ารูปร่าง) จึงทำให้เกิด และส่งผลแก่กามฉันทะให้เจริญยิ่งขึ้น นอกจากนั้นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ยังประกอบด้วย การถือเอาสุกขนิมิตให้ติดตา การเจริญสุกขภาวนา ความคุ้มครองทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และการคบกับกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรม ที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ ส่วนวิธีละกามฉันทะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจ โดยแยบคาย ในอสุกขนิมิต คือ ให้พิจารณาเห็นว่ารูปร่างไม่สวย รูปร่างงาม ก็จะสามารถสลัดความพอใจ ในกามฉันทะนั้นได้^{๙๙}

(๑.๒) พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าพยาบาท มีอยู่ในจิต เมื่อพยาบาท ไม่มีอยู่ในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาทจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการทำไว้ในใจ โดยไม่แยบคายในปฏิสนธิส่วนวิธีละพยาบาทมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคาย ในเมตตาคาเรโรวิมิตี นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการ ถือเมตตานิมิตให้ติดตา และเจริญเมตตาภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำให้มากในการพิจารณา และการคบกับกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท^{๑๐๐}

^{๙๘} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๑๙.

^{๙๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/ ๒๓๒/ ๑๗๕.

^{๑๐๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/ ๒๓๒/ ๑๗๕.

(๑.๓) ถีนมิทระ ได้แก่ เมื่อถีนมิทระ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าถีนมิทระ มีอยู่ในจิต เมื่อถีนมิทระ ไม่มีอยู่ในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทระ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทระ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจ โดยไม่แยกกายในอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความไม่ยินดี และความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่^{๑๐๑} ส่วนวิธีละถีนมิทระ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในความเพียร^{๑๐๒} และนอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารให้น้อยลง และผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เรื่อยๆ และทำไว้ในใจซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนด หمامถึง แสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง และคบกับกัลยาณมิตรและการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทระ^{๑๐๓}

(๑.๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ได้แก่ เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ ไม่มีอยู่ในจิต ก็ให้รู้ชัดทางที่อุทธัจจกุกกุกจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกุกจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำ ให้อุทธัจจกุกกุกจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกุกจะ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในอาการที่จิตไม่สงบ ส่วนวิธีการละอุทธัจจกุกกุกจะ มีลักษณะที่ตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกาย ในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ)^{๑๐๔} และนอกจากนั้นก็มีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ ในพระวินัยบัญญัติ และการเข้าหาพระเถระ และการคบกับกัลยาณมิตร และมีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทธัจจกุกกุกจะ^{๑๐๕}

(๑.๕) วิจิกิจฉา ได้แก่ เมื่อวิจิกิจฉา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าวิจิกิจฉามีอยู่ในจิต เมื่อวิจิกิจฉา ไม่มีอยู่ในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิจฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น^{๑๐๖} และวิจิกิจฉาเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในธรรมที่ชวนให้สงสัย และส่วนวิธีการละวิจิกิจฉา มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล^{๑๐๗} และนอกจากนั้น ยังมีวิธีละโดยความเป็นพหูสูตและความเป็นผู้ชอบถาม และความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ และการคบกับกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรม ที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิกิจฉา^{๑๐๘} การฝึกจิตละวิจิกิจฉาได้แล้วเป็นความที่สุด^{๑๐๙}

๒) ขันธบรรพ ขันธบรรพ หมายความว่าด้วยขันธ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขันธ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ มีแนวอธิบายความโดยสังเขปดังต่อไปนี้

^{๑๐๑}ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๘๒/ ๓๙๔.

^{๑๐๒}ส.ม. (บาลี) ๑๙/ ๒๓๒/ ๑๗๕.

^{๑๐๓}ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๘๒/ ๓๙๕.

^{๑๐๔}ส.ม. (บาลี) ๑๙/ ๒๓๒/ ๑๗๕.

^{๑๐๕}ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๘๒/ ๓๙๖.

^{๑๐๖}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๘๒/ ๓๑๖-๓๑๗.

^{๑๐๗}ส.ม. (บาลี) ๑๙/ ๒๓๒/ ๑๗๖.

^{๑๐๘}ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๘๒/ ๓๙๗.

^{๑๐๙}ช.ธ. (ไทย) ๒๙/ ๑๙.

(๒.๑) รูป คือ การให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ การพิจารณาว่ารูปเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีแนวอธิบายว่า รูป ได้แก่ สภาพที่แตกสลายแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทายรูป (๑) มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปฐวี (รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) อาโป (รูปที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผันให้เคลื่อนไหว) (๒) อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ ไสยะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่า ปสาทรูป๕) อติถิกาวะ ปุริสภาวะ (รวมเรียกว่า ภาวะรูป ๒) หทยรูป,ชีวิต, อาหารรูป, ปริจเฉทรูป, (รวมเรียกว่ารูป) ๔) กายวิญญูติ วจีวิญญูติ (รวมเรียกว่าวิญญูติรูป ๒) ลหุตา ๑ มุทุตา ๑ กัมมัณญูตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป) ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา ๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)^{๑๑๐}

(๒.๒) เวทนา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าเวทนาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีแนวอธิบายว่า เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ (๑) สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) (๒) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) (๓) อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)^{๑๑๑} และทุกข์เสมอด้วยขันธไม่มี^{๑๑๒} และทุกข์ย่อมหมดไปเมื่อละกิเลสได้หมดแล้ว^{๑๑๓}

(๒.๓) สัญญา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสัญญาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีอธิบายว่า สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ และความกำหนดหมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้รูป) สัททสัญญา (ความจำได้หมายรู้ในเสียง) คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้ในกลิ่น) รสสัญญา (ความจำได้หมายรู้ในรส) โสภณสัญญา (ความจำได้หมายรู้สิ่งสัมผัสทางกาย) และธัมมสัญญา (ความจำได้หมายรู้ธรรมารมณ์ คือ สิ่งสัมผัสทางใจ)^{๑๑๔}

(๒.๔) สังขาร ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีแนวอธิบายว่า สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งจิตเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๐ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ซีวิตินทรีย์ มนสิการ (รวมเรียกว่า สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗) วิตก วิจาร อธิโมกษ์ วิริยะ ปิติ ฉันทะ (รวมเรียกว่า ปกิณณกเจตสิก ๖) โมหะ อหิริกะ อนัตตปปะ อุทธัจจะ โลภะทิฏฐิ มานะ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนมิททะ วิจิกิจฉา (รวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔) สัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลภะอโทสะ ตตรมัชฌัตตตา กายปัสสทธิ จิตตปัสสทธิ และกายปาคูญญตา จิตตปาคูญญตา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา ปญญา (รวมเรียกว่า โสภณเจตสิก ๒๕)^{๑๑๕} และสังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง^{๑๑๖} และโลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเอง ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่นั้น^{๑๑๗}

(๒.๕) วิญญาณ วิญญาณนั้น ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า วิญญาณเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีแนวอธิบายว่า วิญญาณ คือ การรับรู้แบ่งออกได้เป็น ๖

^{๑๑๐} ที.สี. (บาลี) ๙/ ๔๙๘/ ๔๓๑.

^{๑๑๑} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/ ๒๘๙/ ๒๘๗.

^{๑๑๒} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๔๒.

^{๑๑๓} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๔๔.

^{๑๑๔} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/ ๒๕๙/ ๒๘๗.

^{๑๑๕} อภ. วิ. (บาลี) ๓๔/ ๑๒๑/ ๕๙.

^{๑๑๖} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๔๒.

^{๑๑๗} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๒๖๔.

ประภท คือ จักขุวิญญาณ (การรับรู้ทางตา) คือ เห็นรูป) โสทวิญาณ (การรับรู้ทางหู คือ ได้ยินเสียง) ฆานวิญาณ (การรับรู้ทางจมูก คือ ดมกลิ่น) ชิวหาวิญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รู้รสอาหารที่บริโภค) กายวิญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง) และมโนวิญาณ (การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราวต่างๆ)^{๑๑๘}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นไปภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง และพิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป และความเสื่อมไปในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๑๙} ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม^{๑๒๐} และชนเหล่าใดประพฤติธรรม ในธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ดีแล้วชนเหล่านั้นจักข้ามแตนมฤตยูที่ข้ามได้ยาก (คือ ผังพระนิพพาน)^{๑๒๑} และผู้ปฏิบัติธรรมพึงพิจารณากำหนดธรรมในธรรมโดยแยบคาย จะเห็นอรรถแจ่มแจ้งด้วยปัญญา ความหลุดพ้นแห่งใจย่อมมี เหมือนความดับแห่งประทีปอันชั่ววอลณะนั้น^{๑๒๒}

๓) อายตनบรรพ (หมวดว่าด้วยอายตนะ) หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากาวนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมมารมณ โดยให้พิจารณาดังนี้ คือ

(๓.๑) จักขุกับรูป ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูป อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้ชัดในวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และมีสติกำหนดอยู่เป็นนิจ เกิดตั้งดับไปแห่งสภาวะธรรมทั้งปวง

(๓.๒) โสตะกับเสียง ให้รู้จักโสตะ ให้รู้จักเสียง และได้รู้จักโสตะกับเสียงอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และมีสติกำหนดอยู่เป็นนิจ เกิดตั้งดับไปแห่งสภาวะธรรมทั้งปวง

(๓.๓) ฆานะกับกลิ่น ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลิ่นและให้รู้จักฆานะกับกลิ่นอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และมีสติกำหนดอยู่เป็นนิจ เกิดตั้งดับไปแห่งสภาวะธรรมทั้งปวง

(๓.๔) ชิวหากับรส ให้รู้จักชิวหา ให้รู้จักรสและให้รู้จักชิวหากับรสอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะ

^{๑๑๘} อภิ. วิ. (บาลี) ๓๔/ ๑๒๑/ ๕๙.

^{๑๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๘๒/ ๓๑๖ – ๓๑๗.

^{๑๒๐} ขุ.ชา.ทสก. (ไทย) ๒๗/ ๒๙๐.

^{๑๒๑} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๒๖.

^{๑๒๒} อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/ ๔.

ละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และมีสติกำหนดอยู่เป็นนิจ เกิดตั้งดับไปแห่งสภาวะธรรมทั้งปวง^{๑๒๓} และผู้ปฏิบัติธรรมพึงกำหนดพิจารณาธรรมโดยแยบคาย^{๑๒๔}

(๓.๕) กายกับโณภูมัพพะ ให้รู้จักกาย ให้รู้จักโณภูมัพพะ และให้รู้จักกายกับโณภูมัพพะ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และมีสติกำหนดอยู่เป็นนิจ เกิดตั้งดับไปแห่งสภาวะธรรมทั้งปวง

(๓.๖) มโนกับธรรมารมณ ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณ และให้รู้จักมโนกับธรรมารมณ อันเป็นที่อาศัยสังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น และมีสติกำหนดอยู่เป็นนิจ เกิดตั้งดับไปแห่งสภาวะธรรมทั้งปวง และธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง และ พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปและความเสื่อมไปในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ และในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๒๕} และสภาวะธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น^{๑๒๖} และผู้ใดพึงธรรมเมื่อน้อย แต่เห็นธรรมในธรรมด้วยกาย และไม่ประมาทในธรรม ผู้นั้นแลได้ชื่อว่าผู้ทรงธรรม^{๑๒๗}

๔) โขณงคบรรพ หมายความว่าด้วยโขณงค หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โขณงค ๗ โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้ คือ

(๔.๑) สติสัมโพชฌงค์ คือ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป และองค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ มีสติสัมปชัญญะในอริยาบถต่างๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ และคบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตน้อมไปในการทำสติให้เกิดขึ้น^{๑๒๘}

(๔.๒) อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม ท้าวตฤให้สละสลวย (ทำร่างกายให้สะอาด) และปรับอินทริย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญา

^{๑๒๓}ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๓๘๕/ ๓๐๐.

^{๑๒๔}ม.อ. (ไทย) ๑๔/ ๔๗๑.

^{๑๒๕}ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๓๘๕/ ๓๐๐.

^{๑๒๖}ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๔๖๔.

^{๑๒๗}พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๔๙.

^{๑๒๘}ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๘๕/ ๔๐๑.

ทราหม (คนโง่) คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉานและมีใจน้อมไปในการทำ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๑๒๙}

(๔.๓) วิริยสัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ธรรม คือ วิริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบายภูมิ และพิจารณาให้เห็นอนิสงค์ของความเพียร พิจารณาดูทางไปบิณฑบาต และเคารพในการบิณฑบาตและพิจารณาให้เห็นว่าตัวเอง เป็นทนายาห์ ผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้า คือ บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่า การเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่และพิจารณาให้เห็นว่าเพื่อนพรหมจารี เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ และอยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้านและคบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๑๓๐}

(๔.๔) ปิตีสัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ธรรม คือ ปิตีสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (ศีลानุสสติ และ ระลึกถึงการเสียสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวตานุสสติ) และระลึกถึงความสงบ (อุปสมานุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบ กระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน และพิจารณาพระสูตรต่างๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจน้อมไปในการทำปิตีสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๑๓๑}

(๔.๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ธรรม คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีต และอยู่ในที่ที่มี ภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย และบำเพ็ญความเพียรได้พอเหมาะไม่คบบกับบุคคลผู้มีกายไม่สงบ และคบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้นเป็นที่สุดให้ยิ่งขึ้นไป^{๑๓๒}

(๔.๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ธรรม คือ สมาธิสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ฉลาดในมิตร ประคองจิตในคราวที่หุดหู่ และข่มจิตในคราวที่ฟุ้งซ่าน และปล่อยจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี พังคูดุจิตเฉยในคราวที่จิตสงบและไม่คบบกับบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาฉานและวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๑๓๓} และจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้วนำสุขมาให้^{๑๓๔}

(๔.๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้ การตรัสรู้แห่งธรรมคือ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ การวางใจเป็นที่ให้เป็นกลางในสัตว์ และการวางใจให้เป็นกลางในสังขารไม่คบบกับบุคคลผู้รักใคร่ในสัตว์และสังขารนั้นคบบกับบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ให้เกิดขึ้นเป็นที่สุดในอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายใน

^{๑๒๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๘๕/ ๔๐๒.

^{๑๓๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๘๕/ ๔๐๒ - ๔๐๓.

^{๑๓๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๘๕/ ๔๐๗.

^{๑๓๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๘๕/ ๔๐๗ - ๔๐๘.

^{๑๓๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๘๕/ ๔๐๙.

^{๑๓๔} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๑๙.

ไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ด้วยเหตุนี้^{๑๓๕}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมที่เป็นภายในบ้างและพิจารณาเห็นธรรมในธรรมที่เป็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป และความเสื่อมไปในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ และในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๓๖} และผู้ตั้งอยู่ในธรรมย่อมไม่ทำบาป^{๑๓๗} และผู้ประพฤดิธรรมให้สุจริต ไม่ควรประพฤติให้ทุจริต^{๑๓๘} และผู้ใดเห็นธรรมในธรรมของพระพุทธเจ้า มีความเพียรอยู่เป็นนิจ เพื่อละกิเลสมีชาติและมรณะได้แล้ว ผู้นั้นย่อมได้บรรลุถึงฝั่งพระนิพพานนั้น^{๑๓๙}

๕) สัจจบรรพ หมายความว่าด้วยสัจจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ ซึ่งได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีดังนี้ คือ

(๕.๑) ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โสกะ) และความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โหมนัส) และความคับแค้นใจ (อุปายาส) และการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปิยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปปิยค) และความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ ชันธห้า อันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^{๑๔๐}

(๕.๒) สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจ ซึ่งได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา และโสตสัมผัสสชาเวทนา และฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธรรมสัญญา และสัญญาเจตนา (ความตั้งใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ธรรมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก และโผฏฐัพพวิตก และธัมมวิตกและวิจาร์ (ความตรึงตรอง) ๖ คือ รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันธวิจาร์ รสวิจาร์ โผฏฐัพพวิจาร์ และธัมมวิจาร์^{๑๔๑}

^{๑๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๘๕/ ๓๒๑-๓๒๓.

^{๑๓๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๓๘๕/ ๓๐๑.

^{๑๓๗} อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/ ๒๕.

^{๑๓๘} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๓๘.

^{๑๓๙} พุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/ ๕๐๒.

^{๑๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๘๗-๓๓๙/ ๓๒๔-๓๒๘.

^{๑๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๔๐๐/ ๓๒๙- ๓๓๒.

(๕.๓) นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ซึ่งได้แก่ความ
 สාරอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสละคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้
 พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานี้ ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะ
 ภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ
 โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ และชีวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส
 โสตสัมผัส และ ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และ มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา
 และโสตสัมผัสสชาเวทนา และฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา และ มโน
 สัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญาธัมมสัญญา
 และสัญญาเจตนา ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพ
 สัญญาเจตนา ธัมมสัญญาเจตนา วิตก ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก และโผฏฐัพพวิตก และธัมม
 วิตก วิจารณ์ ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ และธัมมวิจารณ์^{๑๔๒} และธรรม
 ทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า^{๑๔๓} และธรรมแลเป็นธงชัยของผู้ปฏิบัติธรรม^{๑๔๔} และผู้ปฏิบัติธรรมย่อมอยู่เป็น
 สุข^{๑๔๕} และผู้ปฏิบัติธรรมพึงกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะธรรม ที่ยิ่งและหย่อนในโลกแล้ว เจริญสติไม่มีความ
 หวั่นไหวในอารมณ์ใดๆ ในโลก เรากล่าวผู้นั้นว่า เป็นผู้สงบ ไม่มีกิเลสติดข้องใจ และไม่มีทุกข์ ปราศจาก
 ความหวังอาลัย ย่อมข้ามชาติขราและดับกิเลสได้ฉะนั้น^{๑๔๖}

(๕.๔) มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ
 สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ และ สัมมาสติ
 สัมมาสมาธิ และให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

(๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุเกิด
 ทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ และความรู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาย ดำริในความ
 ไม่พยายาบท และดำริในอันไม่เบียดเบียน

(๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูด
 ส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

(๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการ
 ถือน้ำของของที่เจ้าของไม่ได้ให้ และเว้นจากการประพฤติในกาม

(๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่างๆ แล้ว
 เลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพชอบโดยสุจริตธรรม

(๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระงับอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่
 ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษา
 กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้คงอยู่มิให้เสื่อมไป

^{๑๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๔๐๑/ ๓๓๒- ๓๓๔.

^{๑๔๓} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๑๕.

^{๑๔๔} ส.น. (ไทย) ๑๖/ ๒๖.

^{๑๔๕} พ.ธ. (ไทย) ๓๗/ ๓๘.

^{๑๔๖} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/ ๑๖๙

(๓) สัมมาสติ ระลึกชอบ หมายถึง การพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ย่อมกำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

(๔) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนได้บรรลุปฐมฌาน ทุติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ^{๑๔๗}

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ที่ปรากฏขึ้นตั้งอยู่ดับไป รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นเป็นที่สุด^{๑๔๘}

๒.๓.๕ มหาสติปัฏฐานสี่ ๔ จัดหมวดหมู่ตามอริยมรรคมีองค์แปด

มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้า ทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรก ตรัสรู้ธรรมขณะประทับอยู่ ณ โคนต้นอชปาลนิโครธ (ต้นไทร) ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาเสนานิคม ภายหลังตรัสรู้ธรรมแล้ว ในสัปดาห์ที่ ๕ ทรงปรวิตรถึงมหาสติปัฏฐานสี่^{๑๔๙} และมหาสติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งสติไว้ อย่างมั่นคง กำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย กำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา กำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต กำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือกำหนดพิจารณาในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม^{๑๕๐} และการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นหลักสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา หยั่งเห็น รูปนาม พระไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่มีในหลักธรรมธัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๑๕๑} กล่าวว่า อริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐ เป็นทางแห่งความหลุดพ้น หรือ ทางดำเนินของพระอริยะมีองค์ ๘ สรุปความได้เป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่

(๑) กลุ่มศีล มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

(๒) กลุ่มสมาธิ มีสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

(๓) กลุ่มปัญญา มีสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ^{๑๕๒} และบรรดาทางทั้งหลายทางมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางเดินที่ประเสริฐที่สุด^{๑๕๓}

๒.๓.๕.๑ กลุ่มศีลในมรรคมีองค์ ๘ มีแนวปฏิบัติดังนี้ คือ (๑) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ (๒) สัมมากัมมันตะ คือ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ และเว้นจากการประพฤติดมิดในกาม (๓) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่างๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ

๒.๓.๕.๒ กลุ่มสมาธิในมรรคมีองค์ ๘ มีแนวปฏิบัติดังนี้ คือ (๑) สัมมาวายามะ คือ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระงับอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศล

^{๑๔๗}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๔๐๒/ ๓๓๕- ๓๓๘.

^{๑๔๘}ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๔๐๓/ ๓๓๗- ๓๓๘.

^{๑๔๙}ส.ม. (ไทย) ๑๙/ ๒๒๒/ ๒๔๗.

^{๑๕๐}ที.ม. (ไทย) ๑๑/ ๑๑๒- ๑๑๓/ ๑๑๙.

^{๑๕๑}ที.ม. (ไทย) ๑๙/ ๑๐๘/๕๙๒- ๕๙๖.

^{๑๕๒}พ.บ. (ไทย) ๓๑/ ๕๓๕/ ๔๓๓.

^{๑๕๓}พ.ม. (ไทย) ๒๕/ ๕๑.

ธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่มั่นคงยิ่งๆ ขึ้น (๒) สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้ (๓) สัมมาสมาธิ คือความตั้งใจชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สัตว์จากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุตติยานและตติยาน จตุตถฌาน ตามลำดับ

๒.๓.๕.๓ กลุ่มปัญญาในมรรคมีองค์ ๘ มีแนวปฏิบัติดังนี้ คือ (๑) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์และความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่พยายาบาท และดำรินอนไม่เบียดเบียน^{๑๕๔} และปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสู่ตะ ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียง นรชนผู้มีความเห็นชอบในโลกนี้ประกอบด้วยปัญญาดีแล้ว แม้เผชิญทุกข์ก็ประสบสุขได้ฉะนั้น^{๑๕๕} และผู้มีปัญญาดีถึงพร้อมด้วยความรู้และฉลาดในวิธีจัดการงาน รู้กาลและรู้สมัยเขาพึงอยู่ในราชการได้ฉะนั้น^{๑๕๖}

๒.๓.๖ มหาสติปัฏฐาน ๔ จัดหมวดหมู่ตามปัพพะ

๒.๓.๖.๑ การพิจารณากายานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐาน ๔ พิจารณาเห็นกายในกาย หมายถึง การมีสติตามรู้ สภาวธรรมทางกาย มองเห็นในกายว่าเป็นกอง เป็นที่รวมแห่งอวัยวะใหญ่่น้อย ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

- | | |
|------------------------|--|
| (๑) อานาปานปัพพะ | หมวดว่าด้วย การกำหนดลมหายใจเข้าออก |
| (๒) อิริยาปถปัพพะ | หมวดว่าด้วย การกำหนดอิริยาบถ |
| (๓) สัมปชัญญะปัพพะ | หมวดว่าด้วย สัมปชัญญะ |
| (๔) ปฏิกูลมนสิการปัพพะ | หมวดว่าด้วย การพิจารณาของปฏิกูล |
| (๕) ธาตุนนสิการปัพพะ | หมวดว่าด้วย การพิจารณาธาตุ |
| (๖) นวสัณนิททาปัพพะ | หมวดว่าด้วย การพิจารณาซากศพ ^{๑๕๗} |

๒.๓.๖.๒ การพิจารณาเวทนานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา หมายถึง การมีสติตามรู้กองธรรมที่อยู่ในกลุ่มเวทนา คือ การเสวยอารมณ์ หรือการเสพอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ แบ่งเป็น ๓ หมวด คือ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป

๒.๓.๖.๓ การพิจารณาจิตตานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นจิตในจิต หมายถึง การมีสติรู้ตามสภาพจิตที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เช่น จิตมีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ มองให้เห็นว่าจิตนี้สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น^{๑๕๘}

๒.๓.๖.๔ การพิจารณาธัมมานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หมายถึง การมีสติรู้ตามธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศล ที่บังเกิดกับใจ กำหนดเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ (๑) นิ वर्ณ คือ รู้ชัดว่านิ वर्ณ ๕ แต่ละอย่างมีอยู่ในจิต

^{๑๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๑/ ๔๒๐/ ๓๓๕- ๓๓๘.

^{๑๕๕} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/ ๓๕๐.

^{๑๕๖} พุ.ชา.ม. (ไทย) ๒๘/๓๓๙.

^{๑๕๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๒๗๓/ ๓๒๒.

^{๑๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๒๗๕/ ๒๑๗.

ตนหรือไม่ (๒) ชั้นธ คือกำหนดรู้ชั้นธ๕ แต่ละอย่างเกิดขึ้นได้อย่างไร (๓) आयตนะ คือ กำหนดรู้อายตนะแต่ละอย่าง และสัณเฑาะว์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะ (๔) โพชฌงค์ คือ กำหนดรู้ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในจิตหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นได้อย่างไร (๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

๑) อานาปัพพะ หมวตว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก กำหนดเป็นชั้น ดังนี้ เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจออกสั้น ให้ศึกษากำหนดรู้กองลมทั้งปวง ขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก ให้ศึกษากำหนดรู้ ระวังกายสังขาร ขณะหายใจเข้า และขณะหายใจออก

๒) อิริยาปถปัพพะ หมวตว่าด้วยอิริยาปถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่งนอน มีรายละเอียดดังนี้ คือ เมื่อเดินก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็ให้รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็ให้รู้ชัดว่าเรานั่ง และเมื่อนอนก็ให้รู้ชัดว่า เรานอน

พุทธพจน์กล่าวว่า “โส นิสิตติ ปลงกัม อากุชิตวา อุชฺฌ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อูปกฐเปตวา” จากพระบาลีนี้ อธิบายเป็น ๓ ส่วน คือ “โส นิสิตติ ปลงกัม อากุชิตวา” แปลว่า ภิกษุฉัน ย่อมนั่ง คู้บัลลังก์แล้ว “อุชฺฌ กายํ ปณิธาย” แปลว่าตั้งกายให้ตรง “ปริมุขํ สตี, อูปกฐเปตวา” แปลว่า ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้าต่ออารมณ์วิปัสสนาภาวนา การกำหนดอิริยาบถนอนในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสว่า “สยาโน วา สยาโนมหิตติ ปชานาติ” แปลว่า เมื่อนอนก็รู้ว่านอนอยู่^{๑๕๔}

๓) สัมปชัญญะปัพพะ หมวตว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้าและถอยมาข้างหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง และการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตั้งสติกำหนดในอิริยาบถย่อย ย่อมทำให้เกิดปัญญาเห็นประโยชน์และโทษของการเคลื่อนไหวอิริยาบถละเอียดลงไปอีก เป็นการเพิ่มความเข้มข้นของการทำงานแห่งสติ ถือว่าได้

พิจารณารูป คือ ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว^{๑๖๐}

๔) ปฏิกุลมณสิการปัพพะ หมวตว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งปฏิกุลมณหมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน การพิจารณาร่างกายโดยความเป็นของปฏิกุลม คือ เป็นที่รวมแห่งของไม่สะอาดนานาชนิด โยคีผู้ปฏิบัติเคร่งครัด พึงเข้าไปสู่ที่สงัด นั่งรักษาจิต เจริญวิปัสสนาภาวนา พิจารณาร่างกายนี้ ที่ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ กระทั่งน้ำตา น้ำมูก น้ำลายและของไม่บริสุทธิ์อื่นๆ รวม ๓๒ ประการ โดยกำหนดพิจารณาโดยอนุโลม (ตามลำดับ) และปฏิโลม (ย้อนลำดับ) กำหนดพิจารณาโดยสี่สัณฐาน ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน และตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ในร่างกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังพืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรอะมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร^{๑๖๑} และร่างกายนี้ต้องถูกทอดทิ้งไว้ในโลกทั้งสิ้น^{๑๖๒}

^{๑๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๔/ ๓๐๒- ๓๐๓.

^{๑๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๖/ ๓๐๕.

^{๑๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๗/ ๓๐๖- ๓๐๗.

๕) ธาตุมนสิการปัพพะ หมายความว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน พิจารณาแยกเป็นรายละเอียดว่า ร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ให้เข้าถึงแก่นแท้ของร่างกายและคำว่า คำว่า “ธาตุ” แปลว่า การทรงไว้ หรือ สภาพทรงไว้ซึ่งภาวะของตน การพิจารณาร่างกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลม อยู่เป็นนิจ ด้วยวิธีนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นนิจ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่เป็นนิจ หรือ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่เป็นนิจ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกาย อยู่เป็นนิจ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่เป็นนิจ หรือ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่เป็นนิจ และการพิจารณากายนี้ แยกออกเป็นธาตุ นั้นก็เพื่อให้คลายความกำหนัด และความยึดถือว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ให้หายไป เหลือไว้แต่ความเป็นธาตุเท่านั้น เหมือนคนฆ่าโค ข่าแหละเนื้อออกเป็นชิ้นและความสำคัญว่าเป็นตัวโคย่อมหายไป เหลือแต่ความสำคัญว่า เป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น^{๑๖๓}

การพิจารณาร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ เป็นสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้น และย่อมมีความแตกดับไปด้วยตามปัจจัยเมื่อธาตุทั้ง ๔ แยกออกจากกัน และเมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นล้วนมีความแตกดับไปเป็นธรรมดา แห่งร่างกายนี้ และเพราะร่างกายนี้ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ย่อมแตกดับทั้งสิ้น (ตาย) แต่คุณความดีย่อมไม่แตกดับ^{๑๖๔} และเพราะร่างกายนี้เป็นเหมือนภาชนะดิน ซึ่งล้วนมีความแตกดับสลายเป็นที่สุด^{๑๖๕} และเมื่อร่างกายแตกดับ (ตาย) ย่อมไม่มีเครื่องป้องกัน^{๑๖๖}

๖) นวสัทธิกาปัพพะ หมายความว่าด้วยการพิจารณาเห็นซากศพในป่าช้า หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน กำหนดพิจารณาแยกเป็นรายละเอียด หรือ กำหนดรู้ความเป็นซากศพ ที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการแห่งซากศพในสภาพต่างๆ ธรรมสังเวช ๙ ประการ ในร่างกายแห่งตน คือ (๑) ซากศพตายแล้ว ๑ ถึง ๒ วัน ขึ้นอื้อ มีสีเขียวคล้ำ และมีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม (๒) ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า มีฝูงนก นกตะกรุมจิกกิน มีฝูงแร้งจิกกิน ฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกิน และสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกิน (๓) พิจารณาซากศพที่เป็นโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่ (๔) พิจารณาซากศพ ซึ่งเป็นโครงที่มีกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อน มีเอ็นรัดรึงอยู่ (๕) พิจารณาซากศพ ซึ่งเหลือแต่เพียงโครงกระดูก ไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดรึงอยู่ (๖) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีแต่กระดูกไม่มีเอ็นรัดรึง และชิ้นส่วนกระดูกกระจุยกระจายไปตามที่ต่างๆ (๗) พิจารณาซากศพที่มีแต่ท่อนกระดูกมีสีขาวเหมือนสีสังข์ (๘) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีเพียงท่อนกระดูกกองอยู่ ๑ ปี ขึ้นไปแล้ว (๙) พิจารณาซากศพ ที่เหลือเพียงกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย และการพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพ ๙ ลักษณะ นำกายนี้เข้าไปเปรียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” และการพิจารณากายของตน เข้าไปเปรียบกับซากศพที่เห็นในป่าช้า ย่อมทำให้ตระหนักชัดยิ่งขึ้นว่า “กายนี้ตกอยู่ในสภาพธรรมาคือ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แก่ชรา เน่าเปื่อย และดับไปในที่สุด ปัจจุบันนี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีอายุ และไถ่ถอน

^{๑๖๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/ ๒๓๒.

^{๑๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๘/ ๓๐๗- ๓๐๘.

^{๑๖๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/ ๕๙.

^{๑๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๑๔๑.

^{๑๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๑๒.

วิญญาณ” เป็นเครื่องอยู่^{๑๖๗} และร่างกายนี้ของสัตว์ทั้งหลาย ย่อมถูกความชราเข้ามาครอบงำอยู่ตลอดเวลา^{๑๖๘} และร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า^{๑๖๙} และร่างกายนี้เมื่อแตกดับแล้วก็ต้องทอดทิ้งไว้ในโลกนี้^{๑๗๐}

๒.๓.๗ อานิสงส์แห่งการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธพจน์ได้แสดงว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ นี้ คือ (๑) เป็นผู้กำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย (๒) เป็นผู้กำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (๓) เป็นผู้กำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต (๔) เป็นผู้กำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม อย่างนี้ย่อมได้รับอานิสงส์แน่นอนอย่างใดอย่างหนึ่ง ตลอด ๗ ปี เขาพึงได้รับผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งคือ (๑) พระอรหัตผลในปัจจุบัน (๒) เมื่อยังมีอุปาทานขันธปัญจกเหลืออยู่ จักเป็นพระอนาคามี และ ๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญมหาสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ...๕ ปี...๔ ปี...๓ ปี...๒ ปี...๑ ปี...

๑ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผลได้รับผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานขันธปัญจกเหลืออยู่ จักเป็นพระอนาคามี

๗ เดือน ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน๕ เดือน๔ เดือน... ๓ เดือน... ๒ เดือน... ๑ เดือน...กึ่งเดือน...

กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผลได้รับผล ๒ ประการอย่างใด อย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานขันธปัญจกเหลืออยู่ จักเป็นพระอนาคามี^{๑๗๑} และกระแสกีเลสเหล่าใดมีอยู่ในจิตสติเป็นธรรมเครื่องกั้นกระแสกีเลสเหล่านั้น พระพุทธเจ้ากล่าวว่า สติเป็นเครื่องกั้นกระแสกีเลส และกระแสกีเลสเหล่านั้นอันบุคคลปิดฆ่าละเว้นด้วยปัญญาแห่งวิชชาะนั้น^{๑๗๒}

๒.๓.๘ อานิสงส์แห่งการเจริญมหาสติปัฏฐานสี่โดยทั่วไป

สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ ย่อมได้รับผลอานิสงส์แห่งการเจริญมหาสติปัฏฐานสี่ โดยทั่วไป มีดังนี้ คือ

- (๑) ทำให้เป็นคนมีความจำดี
- (๒) ทำให้เป็นคนมีสติดีทุกวัน
- (๓) ทำให้เป็นคนได้รับสุขประจำวัน
- (๔) ทำให้เป็นคนมีปัญญารู้หลักความเป็นจริง ในชีวิตประจำวัน
- (๕) ทำให้เป็นคนมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม
- (๖) ทำให้เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว
- (๗) ทำให้เป็นคนหนักแน่นในความกตัญญูกตเวทีตาธรรม

^{๑๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๙/ ๓๐๘- ๓๑๓.

^{๑๖๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓.

^{๑๖๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๑๔๑.

^{๑๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๑๒.

^{๑๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๑๓๗/ ๑๒๘- ๑๓๐.

^{๑๗๒} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๕๓๐.

- (๘) ทำให้เป็นคน มีกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์
- (๙) ทำให้เป็นคนเดินถูกทาง
- (๑๐) ทำให้เป็นคนมีใจสุขุมเยือกเย็น
- (๑๑) ทำให้เป็นคนทำลายกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงไป
- (๑๒) ทำคนให้พ้นจากความเศร้าโศกปริเทวนาการ
- (๑๓) ทำคนให้ดับความทุกข์ ร้อนทางกายและทางใจ
- (๑๔) สามารถป้องกันภัยในอบายภูมิได้
- (๑๕) ทำให้เป็นคนมีสติรอบคอบมั่นคง
- (๑๖) ทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ หายไป เช่น โรคประสาท เป็นต้น
- (๑๗) สามารถเป็นพลบ่งจ้าย นำไปเกิดในสวรรค์สมบัติ
- (๑๘) ทำให้มีความเชื่อความเลื่อมใสใน พระรัตนตรัยยิ่งขึ้น
- (๑๙) สะดวกแก่การปกครองในหมู่คณะนั้นๆ
- (๒๐) เป็นเหตุให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบัน^{๑๗๓}

๒.๖ บทสรุป

หลักในการปฏิบัติวิปัสสนา คือแนวทางในการดำเนินการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน ๔ อันประกอบด้วย (๑) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย (๒) การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (๓) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ (๔) การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักสูตรในมหาสติปัฏฐานส ๔ ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีงาม และเป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่สุด อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาอันบริสุทธิ์อย่างแท้จริงและดับอาสวะกิเลสทุกอย่างให้หมดสิ้นไปจากจิตโดยสิ้นเชิง

ส่วนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น คือ การทำให้เป็นขึ้น ทำให้เกิดขึ้น ทำให้ชำนาญขึ้น และการรู้แจ้ง หรือการเห็นแจ้ง คือ ปัญญาที่รู้แจ้งในปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น และปัญญาที่รู้แจ้งชำนาญในวิปัสสนาญาณ ๑๖ มีนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจจุเวกขณะญาณ เป็นที่สุด โดยอาศัยธรรมที่เป็นองค์ประกอบ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา, วิริยะ ทำให้นกปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและทางใจ, สติ เป็นเครื่องระลึกรู้ตามกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง, สมาธิ ทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ, และปัญญา ทำให้หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจน ธรรม ๔ ประการนี้ จึงเป็นเหมือนกล้องจุลทัศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นตามความเป็นจริง

^{๑๗๓} อด.ทุก. (ไทย) ๒๐/ ๑๑๙.