

บทที่ ๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การงานที่บุคคลกระทำในด้านจิตใจ เพื่อให้จิตของบุคคลได้รับความสุข ความสงบ คือเป็นจิตที่ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ คนเรานั้นไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จะเป็นคนร่ำรวยหรือคนยากจน เมื่อปรารถนาความสุข ความสงบให้แก่ชีวิตของตนแล้ว ก็ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่น ค้นหาได้ภายในจิตใจของตนเองเพราะจิตใจเป็นนายส่วนกายนั้นเป็นบ่าว เมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ความสุข ความสงบ ก็ย่อมเกิดขึ้นกับใจของบุคคลนั้นโดยอัตโนมัติ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จขึ้นที่ใจ ดังพระบาลีว่า “มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา”^๑ ทุกสิ่งทุกอย่างมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่สำเร็จได้ด้วยใจ เป็นต้น จากพระพุทธภาษิตนี้เป็นการชี้ให้เราเห็นว่า ความทุกข์และความสุขทั้งหลายที่เกิดขึ้นอยู่ที่ใจทั้งสิ้น และการที่บุคคลจะพ้นความทุกข์ได้หรือเข้าถึงความสุข ความสงบที่แท้จริงได้นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนวิธีฝึกจิตไว้เรียกว่า “วิปัสสนากัมมัฏฐาน”

กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน หมายถึง การงานที่บุคคลควรทำในด้านจิตกรรม ในทางพระพุทธศาสนานั้นพระองค์ได้ทรงจำแนกไว้ ๒ ประการ คือ สมถกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานเป็นอุบายทำให้จิตสงบและวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา ดังพระบาลีว่า “เทวเม ภิกฺขเว ธมฺมา วิชชาภคิยา กตฺเม เทว สมโถ จ วิปัสสนา จ”^๒ แปลว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ ประการเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญาธรรม ๒ ประการเป็นไฉนธรรม ๒ ประการ คือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนี้ เป็นต้น

นอกจากนี้วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ยังปรากฏเด่นชัดในคัมภีร์ต่าง ๆ มากมายทั้งที่เป็นอรรถกถาและอนุฎีกาโดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นว่าเป็นคัมภีร์การศึกษาเรื่องกัมมัฏฐานที่เดียว เช่นพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า “เอกายโน อโย ภิกฺขเว มคฺโค สุตตํ วิสุทฺธิยา”^๓ แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางสายนี้เป็นสายเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เป็นต้น

นอกจากนั้น ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ก็ได้ให้ความหมายของวิปัสสนา โดยสรุปก็คือ การรู้แจ้ง การเห็นชัดเจน ตามลักษณะของสิ่งต่างๆ โดยปราศการครอบงำของกิเลสความเศร้าหมอง ตัณหา ความอยาก มีตัวอย่างต่อไปนี้

^๑ธมฺมปทฺฐกถา ปฐโม ภาค, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๓.

^๒อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๗๕/๗๗.

^๓ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๑๑๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม, ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ออนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ และยังเป็นการศึกษาปัญหาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^๔

พุทธทาสภิกขุ ให้ทัศนะเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า โดยที่แท้จริงแล้วคำว่า วิปัสสนาเป็นธรรมา ต้องกินความรวบทั้งสมณะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา คือ หมายถึง ทั้งสมาธิและทั้งปัญญานั้นเอง และยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวบเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช่ว่าภาวนาอะไรเลย เข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนานี้ได้ดี...ฉะนั้น ศีลกับสมาธิ จึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะว่า วิปัสสนานั้น หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่ปิติปราโมทย์คือ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ...^๕

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนา” นั้น หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ (๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบันรูปนาม ไตรลักษณ์มรรค ผล นิพพาน (๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น (๓) ปัญญาที่รู้แจ้ง วิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจจุเวกชนญาณ เป็นปริโยสาน^๖

กล่าวโดยสรุปได้ว่า คำว่า วิปัสสนา หมายถึง การเห็นแจ้ง คือเห็นแจ้งในรูปนาม เป็นไปในลักษณะทั้ง ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน โดยความเป็นจริง จึงจะถือเอา ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ได้และเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงสุด มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจประหารกิเลส และกำจัดสังโยชน์ได้ มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

๒.๒ ประเภทของสมณะและวิปัสสนาในพระไตรปิฎก

๒.๒.๑ ประเภทของสมณะและวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับ ประเภทของการปฏิบัติว่า มีกี่ประเภท และแต่ละอย่างนั้น มีความหมายอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว่เขว และเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่า ได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่างๆ ครบถ้วนแล้วเพียงแต่ต่างกันออกไปโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบใช้สมณะนำหน้าการใช้วิปัสสนานำหน้า หรือ ปฏิบัติควบคู่ไปพร้อมๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิดจนเกิดความหลงเข้าใจผิดว่า ตนได้บรรลุพระนิพพาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. สมณูปพังคมวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้าจนได้มรรคแล้วเสพอริยมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสยหมดสิ้นไป

^๔พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๖.

^๕พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

^๖พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘ - ๙๙.

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้าจนได้มรรคแล้วเสพอริยมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสัยหมดสิ้นไป

๓. สมถวิปัสสนายุกนัทรภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

๔. บุคคลผู้มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกลั่นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เสพอริยมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสัยหมดสิ้นไป

ปฏิปทาของผู้ปฏิบัติที่มีชื่อเรียกในสมัยอรรถกถาว่า “สมถยานิก” แปลว่า ผู้มีสมถะเป็นยาน หมายถึง การบำเพ็ญสมถะจนได้มานานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา และนับว่าเป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งในบรรดาวิธี ๔ อย่างที่กล่าวไว้ในบาลี ได้แก่

๒.๒.๒ หลักการในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักการสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ได้วางแบบไว้ ๔ อย่าง ตามประเภทที่นำมากล่าวแล้วนั้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. หลักการการปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา แบ่งเป็น ๖ ขั้นตอน ได้แก่

๑.๑ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจเนกขัมมะ คือ ความคิดสลัดออก ไม่โลภ ไม่พัวพันในกาม

๑.๒ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจอภยาบาท คิดเมตตา อาโลกสัญญา การทำใจนึกถึงแสงสว่าง ไม่ให้ว่างเหงา

๑.๓ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอวิกเขปะ คือ ความไม่ฟุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะและธรรมวฏฏธาน คือ การกำหนดข้อธรรมซึ่งไม่มีวิจิกิจฉา

๑.๔ เกิดญาณ คือ ความรู้ ปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ ด้วยอำนาจปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

๑.๕ เกิดญาณ ด้วยอำนาจอากาสาณูญายตนสมาบัติ วิญญูณูญายตนสมาบัติ อากิญจัญญายตนสมาบัติและเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ

๑.๖ เกิดญาณ ด้วยอำนาจจลสิน ๑๐ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือ วิธีปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ ๓๒ รายการ ไม่ว่าจะอย่างไรอย่างหนึ่งก็ตาม^๗

เมื่อผ่านขั้นตอนแต่ละอย่างจนครบแล้ว ก็เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมถะมาก่อนวิปัสสนาที่หลัง โดยในการปฏิบัติในวิธีที่ ๑ นี้ คือ ผู้เจริญวิปัสสนาทำสมถะคือสมาธิให้เกิดขึ้นก่อนจะเป็นอุปจารสมาธิ หรือ อัปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะหรือสมาธินั้น กับทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบรวมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นต้น จนเกิดมรรคเกิดขึ้นแก่ตนเอง

๒. หลักการปฏิบัติวิปัสสนาปุพพังคมสมถะ หลักในการปฏิบัติในวิธีที่ ๒ คือ (เบื้องต้น) วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หลังจากนั้น จิตเกิด

^๗พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒๖-๓๒๗.

ความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้นแล้ว จึงยึดเอาภาวะปล่อยวางนั่นเองเป็นอารมณ์แทน จึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความขัดส่าย มีสมาธิแน่วแน่

๓. หลักการปฏิบัติคุณัตถสมถวิปัสสนา ในการปฏิบัติในวิธีที่ ๓ นี้ คือ ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถแห่งอารมณ์เป็นต้น ยกตัวอย่าง เมื่อละอุทธัจจะคือความฟุ้งซ่าน ก็จะเกิดสมาธิขึ้น ได้แก่ ภาวะที่จิตมีภาวะเป็นอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่พล่านส่าย ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ ขณะเดียวกันนั้น เมื่อละอวิชชา ก็เกิดวิปัสสนา คือ การตามดูรู้เห็นแจ้ง

๔. หลักการปฏิบัติธัมมัทธจวิคคหิตมานัส ในการปฏิบัติในวิธีที่ ๔ นี้คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมนสิการชั้นที่ ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยไตรลักษณ์ ก็จะเกิดมีโอภาสคือแสงสว่างขึ้นมา ญาณ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปคคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ปฏฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือ นิกันติ (ความตั้งใจ) ขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติถึงโอภาส เป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม คือเข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือ นิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริง ซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดยภาวะที่เป็นอนัตตา

เมื่อกกล่าวโดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า

๒.๓ ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อวิปัสสนากัมมัญฐาน

๒.๓.๑ วิปัสสนูปกิเลส

สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ๑๐ ประการ ดังนี้ โอภาส คือ แสงสว่าง ญาณ คือ ความหยั่งรู้ ปิตีคือ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิคือ ความสงบเย็น สุข คือ ความสุขสบายใจ อธิโมกข์ คือ ความน้อมใจเชื่อ หรือศรัทธาแก่กล้า หรือความปลงใจ ปคคาหะ คือ ความเพียรที่พอดี อุပ္ปฏฐาน คือ สติแก่กล้า สติชัด อุเบกขา คือ ความมีจิตเป็นกลาง และนิกันติคือ ความพอใจ หรือ ตัดใจ^๔

๒.๓.๒ ธรรมที่เป็นเหตุให้ปฏิบัติวิปัสสนาคลาดเคลื่อน

ในวิปัสสนาสสูตร กล่าวว่าได้แก่ วิปลาส คือ ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ ซึ่งวิปลาสนั้นแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ สัญญาวิปลาส ความสำคัญผิด จิตวิปลาส ความคิดผิด และวิปลาส ความเห็นผิด โดยแต่ละประเภทยังแบ่งย่อยออกเป็น ๔ ประการ คือ วิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง วิปลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่า เป็นสุข วิปลาสในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา และวิปลาสในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ส่วนความไม่วิปลาส คือ มินัยตรงข้าม ได้แก่ เข้าใจถูกต้องตามสภาพเป็นจริง คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา และความไม่งาม ก็เห็นตามนั้น^๕

^๔วิสุทธิ.ฐีกา. (ไทย) ๓/๒๖๗.

^๕อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/ ๗๙-๘๑.

๒.๕.๓ ธรรมที่เป็นเหตุให้จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเศร้าหมอง

อุปกิเลส คือ กิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (กว้างจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง^{๑๐} เป็นเหตุขัดขวางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่ให้ประสบผลสำเร็จ แบ่งเป็น ๑๖ ประการ ได้แก่ อภิขิมา ความโลภอยากได้ของคนอื่น พยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น โกธะ ความโกรธ อุปนาหะ ความผูกโกรธ มักขะ ความลบหลู่ ปาสาสะ ความตีเสมอ อิสสา ความริษยา มัจฉริยะ ความตระหนี่ มายา มารยา สาถะยะ ความโอ้อวด ถัมภะ ความหัวดื้อ สารัมภะ ความแข่งดี มานะ ความถือตัว อติมานะ ความดูหมิ่นเขา มทะ ความมัวเมา และปมาทะ ความประมาท^{๑๑} ธรรมเหล่านี้เมื่อเกิดภายในจิตของผู้ใด ย่อมทำให้ไม่สามารถจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สำเร็จได้เลย จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้น

๒.๔ ธรรมที่เกื้อกูลต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒.๔.๑ ความสำคัญของสติต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พึงเจริญสติให้มั่นคง และเข้าใจความสัมพันธ์ที่สืบถึงกันอย่างต่อเนื่องกันไปดุจลูกโซ่ จนกระทั่งทำให้ตนเองนั้น สามารถจะบรรลุถึงธรรมชั้นสูงสุดคือวิมุตติได้ มีนัยที่แสดงไว้ในสทิวรรค ตามลำดับ ๘ ประการ คือ สติสัมปชัญญะ เป็นอาหารหิริโอตตปปะ หิริโอตตปปะ เป็นอาหาร อินทริยสังวร อินทริยสังวร เป็นอาหารศีล ศีล เป็นอาหาร สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ เป็นอาหารยถาภูตญาณทัสสนะ ยถาภูตญาณทัสสนะ เป็นอาหารนิพพิทาและวิราคะ นิพพิทาและวิราคะ เป็นอาหารวิมุตติญาณทัสสนะ วิมุตติญาณทัสสนะ คือ ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง^{๑๒}

๒.๔.๒ เหตุให้เกิดสติในพระไตรปิฎก

เหตุให้เกิดสติในพระไตรปิฎก ได้กล่าวไว้ ๒ อย่าง คือ อุบายที่แยบคาย และการพยายามฝึกทำบ่อย ๆ จนเกิดความคล่องตัว และชำนาญ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

๑. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยอุบาย อันแยบคาย คือ ให้ถึงที่เกิดของสิ่งนั้น ๆ

๒. พหุสิกาโร หมายถึง การพยายามฝึกหัดเจริญวิปัสสนาบ่อย ๆ ฝึกให้มาก ๆ อย่าเกียจคร้าน อย่าย่อหย่อน อย่าทอดทิ้งในการฝึก^{๑๓}

๒.๔.๓ เหตุให้เกิดสติในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ได้แสดงเหตุเกิดของสติมี ๔ ประการ ดังนี้

๑. สติสัมปชัญญะ ได้แก่ มีสติสัมปชัญญะในฐานะ ๒๒ อย่าง คือ ในการก้าวไป ถอยกลับ เหลี้ยวซ้าย แลขวา คู้เข้า เขยียดออก พาดสังขมาฏี ถือบาตร นุ่งสบง ห่มจีวร กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส ถ่าย อุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง

^{๑๐}ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๗๑/๑๘๑.

^{๑๑}ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๑-๗๒/๖๓-๖๔.

^{๑๒}อง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕-๔๐๖.

^{๑๓}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

๒. มุฏฐสตีปคคคปรัวชนตา ได้แก่ เว้นบุคคลผู้หลงลืม คือ เว้น บุคคลผู้มีได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๓. อุปัฏฐิตาปุคคเสวนตา ได้แก่ คบหาสมาคมกับบุคคลผู้มีสติตั้งมั่น คือ บุคคลผู้มีสติตั้งมั่นคงอยู่กับพระกัมมัฏฐาน

๔. ตทธีมุตตตา ได้แก่ น้อมใจไปในอิริยาบถทั้ง ๔ และน้อมใจไปในสติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๑๔}

สตินั้น จัดเป็นประเภท ได้ ๒ ประการ คือ สัมมาสติ แปลว่า ระลึกชอบ และมีจาสติ แปลว่า ระลึกผิด ในที่นี้หมายถึงเฉพาะ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบเท่านั้น ความระลึกชอบนั้นแบ่งออกเป็น ๓ ชั้น คือ ขั้นต้น ชั้นกลาง และขั้นสูง ดังนี้

๑. ความระลึกชอบขั้นต้น ได้แก่ ระลึกได้ในกิจประจำวันของตัวเอง เช่น จะไปทำงาน เรียนหนังสือ ไม่ลืมสมุด ไม่ลืมตำรา ไม่ลืมทำงานส่งครู เป็นต้น

๒. ความระลึกชอบขั้นกลาง ได้แก่ สติที่ระลึกได้ในการสร้างกุศล เช่น ให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม เรียนธรรม เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓. ความระลึกชอบขั้นสูง ได้แก่ สติที่ระลึกอยู่กับสติปัฏฐาน ๔ โดยย่อ ก็ได้แก่ สติของท่านผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง^{๑๕}

๒.๔.๓ ความหมายและความสำคัญของ “สัมปชัญญะ”

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ให้คำแปล และสรุปความหมายไว้หลายอย่างด้วยกัน ดังต่อไปนี้

๑. สัมปชัญญะ แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง ได้แก่รู้ปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรคผล นิพพาน หมายถึง รู้ปัจจุบัน หมายถึง รู้อุปาทานที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป นั่นเอง เช่น ภาวนาว่า “พองหนอ” รู้ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง “ยุบหนอ” รู้ตั้งแต่ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ รู้อุปาทาน หมายถึง รู้ว่า พองกับยุบเป็นคนละอัน ตากับรูปเป็น คนละอัน กายกับสัมผัสเป็นคนละอัน สรุปความว่า ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเล็บมีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ รูป ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้อุปาทาน หมายถึง รู้ว่าขณะเจริญภาวนาว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” นั้น ใจที่รู้พอง กับใจที่รู้ยุบเป็นคนละใจ เป็นคนละขณะ ใจที่รู้พองกับใจที่รู้ยุบ เป็นนาม สรุปความว่า พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม ท้องพองขึ้นครึ่งหนึ่ง ๆ ก็จะมีเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูป กับ นาม ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล ไม่มีตัว ไม่มีเรา ไม่มีเขา รู้ไตรลักษณ์ หมายถึง รู้ลักษณะ ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยมีวิธีรู้ อนัตตา ๔ อย่าง คือ รู้ตามหลักปริยัติ รู้ตามจินตตามยปัญญา รู้ตามภาวนามยปัญญาและรู้ขั้นสูงสุด

๒. สัมปชัญญะ แปลว่า รู้แทงตลอดอย่างชัดเจน ได้แก่รู้อุปาทานตามทวารทั้ง ๕ และตามอิริยาบถต่าง ๆ

๓. สัมปชัญญะ แปลว่า รู้เห็นพร้อมเป็นอย่างดีได้แก่รู้พร้อมด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ (๑) **อาตาปี** หมายถึง การมีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ ตั้งใจทำจริง (๒) **สติมา** หมายถึง การมีสติ คือ นึกถึงได้ก่อนทำก่อนพูด ก่อนคิด ได้แก่ รู้ก่อนที่เท้าจะก้าวไป ก่อนที่ท้องจะพอง ก่อนที่

^{๑๔}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๒-๓.

^{๑๕}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

ท้องจะยุบลง เป็นต้น (๓) สัมปชาโน หมายถึง มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ได้แก่ รู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้า เท้าเคลื่อนที่ไป เท้าลงถึงพื้น รู้ตั้งแต่เริ่มพอง กลางพอง สุดพอง เริ่มยุบ กลางยุบ สุดยุบ เป็นต้น

๔. สัมปชัญญะ แปลว่า รู้ตัวอย่างไม่หลง คือ รู้แล้วไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่น ไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรมทั้ง ๘ รู้ตรงขจัดกิเลส ได้แก่รู้ตามวิปัสสนาญาณ ๙ รู้วิเศษในธรรม ได้แก่ รู้พระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ๓ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อลงมาให้เหลือหนึ่งคือ ความไม่ประมาท รู้นำออกจากกองทุกข์ ได้แก่ รู้มรรคมีองค์ ๘ รู้สุขอันสูงเลิศ ได้แก่รู้สุข ๗ ประการ รู้ธรรมอันประเสริฐ คือ อารยธรรม ๖ และรู้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และรู้เลิศด้วยการละ คือ รู้การปหานะ^{๑๖}

๒.๕ มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม^{๑๗}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกรุงช่อกัมมาสทัมมะในกรุงชนบท พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตร แก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงนั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี^{๑๘} โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐาน มีพระพุทธพจน์ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญ แห่งทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ”^{๑๙}

การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นต้นนำตามแนวสติปัฏฐานนี้^{๒๐} ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก

^{๑๖}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖ - ๘.

^{๑๗}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๙๖.

^{๑๘}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๑๙}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๒๐}คำว่า “สติปัฏฐานสูตร ” เรียกโดยนัยแห่งมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกเถาที่ ๑๒, ส่วน คำว่า มหาสติปัฏฐานสูตร” เรียกตามทีฆนิกาย มหาวรรค (ดูเพิ่มเติมที่ ที.ม. (ไทย). เล่มที่ ๑๐ บทนำ หน้า, ๕๗).

๒.๖ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดาร

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดารนั้น เป็นการขยายความย่อให้มากขึ้นจากเดิมโดยได้ศึกษา ลึกในรายละเอียด เริ่มตั้งแต่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา มีความพิสดารดังต่อไปนี้

๒.๖.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้น แม้ในการพิจารณาอิริยาบถบรรพ สัมผัสปัญญะบรรพ ปฏิกุสมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนิวาสวิถิกถาบรรพ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑. อานาปานบรรพ หมวดยาด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญ วิปัสสนา กัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณา ดังนี้

๑.๑ เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น

๑.๒ เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

๑.๓ ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

๑.๔ ให้ศึกษากำหนดรู้ ระวังกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก^{๒๑}

ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึงหรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาส^{๒๒} อธิบายว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนด ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งนามและรูป คือ การที่ได้กำหนดพิจารณาว่า ลมหายใจเข้าออกมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูป อีก ๓ อย่าง คือ ปฐวี อาโป เตโช และอาศัยอุปาทายรูป จัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนดอากาศที่จิตได้สัมผัสจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึง ปัจจัยให้ลมหายใจเข้าออกเกิดดับ ซึ่งก็คือปัจจัยของนามรูปนั่นเอง แล้วก็เห็นชัดตามความเป็นจริงว่า ลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเพียงธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นและดับไปไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล แล้วก็เจริญ วิปัสสนา ไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๒๓}

ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ต้องพิจารณาเห็นกายในกาย โดยอุบายอย่างนี้ จึงจะถูกต้องตาม สภาวะและถูกต้องตามพุทธประสงค์อันแท้จริง^{๒๔} เมื่อพิจารณากายานุปัสสนาตามนี้แล้ว ย่อมได้รับผล ตามลำดับ ได้แก่ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความไม่เที่ยง ด้วยอำนาจ อนุปัสสนาทั้ง ๗ มือนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ไม่เห็นเป็นของเที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นทุกข์ไม่เห็นเป็น สุข ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นอนัตตา ไม่เห็นเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่เพิลิดเพิลิน

^{๒๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

^{๒๒}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๔/๓๗๕.

^{๒๓}ที.ส. (ไทย) ๙/๓๔๓/๒๗๗.

^{๒๔}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ทัวไป, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

ยอมคลายกำหนด ไม่กำหนด ยอมดับไป ไม่เกิดอีก ยอมสละได้ ไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่น ผู้ที่พิจารณาเห็นกายไม่เที่ยง ยอมละความสำคัญผิดคิดว่า เที่ยงเสียมิได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นทุกข์ ยอมละความเห็นคิดว่าเป็นสุขเสียได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นอนัตตายอมละความสำคัญผิดคิดว่าเป็นอัตตาเสียได้ เมื่อเบื่อหน่าย ยอมละความเพติดเพลินเสียได้ เมื่อคลายกำหนด ยอมละราคะเสียได้ เมื่อดับ ยอมละความเกิดขึ้นเสียได้ และเมื่อสละยอมละการยึดมั่นเสียได้^{๒๕}

๒. อริยาปถบรรพ หมายความว่าด้วยอริยาปถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาปถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด (๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง (๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอน

ผลของการปฏิบัติด้วยอริยาปถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๒๖}

ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสินี ได้อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งรูปและนาม นั่นคือ ได้กำหนดพิจารณาเห็นว่า การเคลื่อนไหวอริยาปถต่าง ๆ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน อันเป็นรูปเกิดมิได้เพราะอาศัยวาโยธาตุพัดลม และวาโยธาตุพัดฝนให้เกิดการเคลื่อนไหวได้นั้นเพราะอาศัยจิต อันเป็นนามเมื่อพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดการเคลื่อนไหวอริยาปถอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัดตามเป็นจริงว่าการเคลื่อนไหวอริยาปถทั้งหมดนี้ เกิดมิได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วเจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๒๗}

๓. สัมปชัญญะบรรพ หมายความว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาปถย่อยต่าง ๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่ม คิด อาบน้ำถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้ เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอริยาปถบรรพ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๒๘}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอริยาปถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอริยาปถ (สาดถกสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ (สปปายะสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์

^{๒๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๒๘๙.

^{๒๖}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๙๐.

^{๒๗}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๕/๓๘๑-๓๘๒.

^{๒๘}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (อัสสมโหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือว่า พิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้พิจารณาเห็นอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผ่น และการพัดผ่นของวาโยธาตุเกิดมีได้ด้วยอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด^{๒๙}

๔. ปฏิกลมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด) หมายถึง ให้พิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิกลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมูก เหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)^{๓๐}

เบื้องต้นให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดทำให้พิจารณาร่างกายเหมือนไถมีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ไถนั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี่คือข้าวสาลี นี่คือ ข้าวเปลือก นี่คือถั่วเหลือง นี่คือถั่วเขียว นี่คืองา นี่คือข้าวสาร^{๓๑}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิปราศจากความยึดมั่น^{๓๒}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นของน่าเกลียดนี้^{๓๓} ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย ว่าเป็นเหมือนไถมีปาก ๒ ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้นนั้น ว่าเป็นเหมือนธาตุชาติที่บรรจุเต็มไถนั้น^{๓๔}

๕. ธาตุมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ) หมายถึง ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ^{๓๕} ผู้เจริญวิปัสสนาพึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละสัดส่วน^{๓๖}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้ง

^{๒๙}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

^{๓๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๓๐๗.

^{๓๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๒๙๑.

^{๓๒}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๙๐-๒๙๑.

^{๓๓}ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๓๗๗/๓๘๔.

^{๓๔}ที.ส. (ไทย) ๙/๓๔๓/๒๗๗.

^{๓๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

^{๓๖}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๒๙๒.

ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กาย อยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิปราศจากความยึดมั่น^{๓๗}

ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสินี อธิบายว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ก็ดี ขณะนำโคมาอยู่ที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ในที่ฆ่านั้นก็ดี ขณะฆ่าก็ดี ขณะมองโคที่ถูกฆ่าตายก็ดี ความสำคัญว่าโค ยังมีอยู่ トラบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าและชิ้นส่วนออกจากกัน เป็นชิ้น ๆ เมื่อใด เขาฆ่าและออกเป็นชิ้นๆ แล้ว ความสำคัญว่าโค ก็หายไป เหลืออยู่ก็เพียงแต่ความสำคัญว่า เป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนา กรรมฐาน ด้วยวิธีนี้พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นดุจเดียวกัน^{๓๘} ดังนั้น ความสำคัญว่าเป็นสัตว์ย่อมหายไปเหลือได้แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุ

๖. นวสีถิกาบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การพิจารณา หรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๙ เหล่านี้ คือ การพิจารณากายส่วนย่อยใน กายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลาย กำหนด^{๓๙}

๒.๖.๒ การพิจารณาเวทนาในเวทนา

การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พึงพิจารณาทั้งเวทนา ๙ อย่าง เวทนา ๖ อย่าง เวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียด เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

๑. เวทนา ๙ ประการ ได้แก่ (๑) พิจารณา หรือกำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (๒) พิจารณา หรือกำหนดรู้ ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (๓) พิจารณาหรือกำหนดรู้เวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (๔) พิจารณาหรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันประกอบไปด้วยอามิส หรือ เยื่อล่อ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ที่เป็นปัจจุบัน (๕) พิจารณา หรือ กำหนดรู้เวทนาสุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน (๖) พิจารณา หรือกำหนดรู้ ทุกขเวทนาที่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๗) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น อันไม่ ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๘) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น อันประกอบ โดยอามิส ที่เป็นปัจจุบัน (๙) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ไม่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน^{๔๐}

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า เวทนานี้เป็นสักว่า เวทนา (นาม) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด

๒. สรุปสังเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกัน สามารถจะสรุปเวทนา ย่อให้เหลือน้อยลง คือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และเวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง ตามลำดับได้แก่

^{๓๗}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐-๒๕๑.

^{๓๘}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๒๕๔.

^{๓๙}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

^{๔๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

๒.๑. เวทนา ๖ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา... ฯลฯ... เวทนา อันเกิดจากสัมผัสทางใจ^{๔๑}

๒.๒ เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๔๒}

๒.๓ เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๔๓}

๒.๔ เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ^{๔๔}

๒.๖.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาจิตในจิต

การพิจารณา เพื่อกำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการ มีดังนี้ (๑) จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๒) จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๓) จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๔) จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๕) จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๖) จิตใหญ่ (จิตในญาณ) หรือจิตไม่ใหญ่ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๗) จิตมีที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๘) จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง^{๔๕}

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ตามอาการต่าง ๆ ของจิตทั้งหมดที่กล่าวมาโดยเห็นว่าจิตนี้ก็เป็นสักว่าจิต มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราปล่อยวางมันก็จะว่าง เมื่อมันว่างแล้วก็ไม่วุ่นวาย การที่เราว่างเป็นทุกขอยู่ปัจจุบัน ก็เป็นเพราะเราไปปรุงแต่งเอาอาการของจิตจากอารมณ์ที่กระทบ แล้วมีอุปาทาน ยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน การกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒.๖.๔ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาธรรมในธรรม

การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ นิรวณฺณบรรพ ชันธบรรพ आयตनบรรพ โพชฌนคบรรพ และสัจจบรรพ ซึ่งมีรายละเอียดทั้งในพระไตรปิฎก และในคัมภีร์สุมังคลวิลาสนี้ อรรถกถา ดังต่อไปนี้

๑. นิรวณฺณบรรพ หมายความว่าด้วยนิรวณฺณ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมายความว่าด้วยนิรวณฺณ) มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑.๑ กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะ มีอยู่ในจิต เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในสุกขนิมิต (เห็นว่ารูปร่าง) จึงทำให้เกิด และส่งผลแก่

^{๔๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๔/๒๘๗.

^{๔๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๓/๒๘๗.

^{๔๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๙.

^{๔๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๑/๒๘๗.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

กามฉันทะ ให้เจริญยิ่งขึ้น^{๔๖} นอกจากนั้นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ยังประกอบด้วย การถือเอา สุนัขนิมิตให้ติดตาม การเจริญสุภกาวนา ความคุ้มครองทวาร(ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ) การรู้จักประมาณ ในการบริโภคอาหาร คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ ส่วนวิธีละ กามฉันทะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในอสุกนิมิต คือ ให้พิจารณาเห็นว่ารูป ไม่สวย รูปไม่งาม ก็จะสามารถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้^{๔๗}

๑.๒ พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า พยาบาท มีอยู่ในจิต เมื่อ พยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาท จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัด ทางที่จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการ ทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในปฏิฆะนิมิต^{๔๘} ส่วนวิธีละพยาบาทมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดย แยบคายในเมตตาเจโตวิมุตติ^{๔๙} นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตาณิมิตให้ติดตาม เจริญ เมตตาภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการ สนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

๑.๓ ถีนมิทธะ ได้แก่ เมื่อถีนมิทธะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทธะ มีอยู่ในจิต เมื่อ ถีนมิทธะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะ จะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัด ทางที่จะละถีนมิทธะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทธะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทธะ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่^{๕๐} ส่วนวิธีละถีนมิทธะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจ โดยแยบคายในความเพียร^{๕๑} นอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยน อิริยาบถอยู่เรื่อยๆ ทำไว้ในใจ ซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทธะ^{๕๒}

๑.๔ อุทธัจจกุกกุกจะ ได้แก่ เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ อุทธัจจกุกกุกจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกุกจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทาง ที่จะไม่ทำให้อุทธัจจกุกกุกจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกุกจะ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบ คายในอาการที่จิตไม่สงบ^{๕๓} ส่วนวิธีการละอุทธัจจกุกกุกจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจ โดยแยบคายในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ)^{๕๔} นอกจากนั้นก็มีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต

^{๔๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๔๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๔๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๔๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๕๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๒/๓๙๔.

^{๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๕๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๒/๓๙๕.

^{๕๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทธัจจกุกกุจจะ^{๕๕}

๑.๕ วิจิกิจฉา ได้แก่ เมื่อวิจิกิจฉา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ในจิต เมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิจฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น^{๕๖} วิจิกิจฉาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในธรรมที่ชวนให้สงสัย^{๕๗} ส่วนวิธีการละวิจิกิจฉา มีลักษณะตรงกันข้ามคือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล^{๕๘} นอกจากนั้น ยังมีวิธีละโดยความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิกิจฉา^{๕๙}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้นี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิปราศจากความยึดมั่น^{๖๐}

๒. ขันธบรรพ ขันธบรรพ หมวดว่าด้วยขันธ หมายถึงให้เจริญวิปัสสนกัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขันธ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอธิบายโดยสังเขป ดังต่อไปนี้

๒.๑ รูป รูป คือการให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า รูปเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบาย ว่า รูป ได้แก่ สภาพที่แตกสลาย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทายรูป

ก. มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปฐวี (รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) อาโป (รูปที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผันให้เคลื่อนไหว)

ข. อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่า ปสาทรูป ๕) อิตถิภาวะ บุริสภาวะ (รวมเรียกว่า ภาวรูป ๒) หทยรูป, ชีวิต, อาหารรูป, ปริจเฉทรูป, (รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญาณ วิจิตวิญญาณ (รวมเรียกว่าวิญญาณรูป ๒) ลหุตตา ๑ มุทุตา ๑ กัมมัณญตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา ๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)^{๖๑}

๒.๒ เวทนา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับคือ พิจารณาว่าเวทนาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

^{๕๕}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๒/๓๙๖.

^{๕๖}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๕๗}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๖.

^{๕๘}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๖.

^{๕๙}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๒/๓๙๗.

^{๖๐}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๖๑}ที่.ส. (ไทย) ๙/๔๙๘/๔๓๑.

สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) และ อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)^{๖๒}

๓. สัญญา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า สัญญาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความกำหนดหมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้รูป) สัทสัญญา (ความจำได้หมายรู้เสียง) คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้กลิ่น) รสสัญญา (ความจำได้หมายรู้รส) โผฏฐัพพสัญญา (ความจำได้หมายรู้สิ่งสัมผัสทางกาย) ธัมมสัญญา (ความจำได้หมายรู้ธรรมารมณ์คือสิ่งสัมผัสทางใจ)^{๖๓}

๔. สังขาร ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สังขาร คือ สภาวะที่ปรุงแต่งจิตเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๐ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ (รวมเรียกว่าสัพพจิตตสาธณเจตสิก ๗) วิตก วิจารณ์ โอโมกข์ วิริยะ ปิตี ฉันทะ (รวมเรียกว่า ปกิณณกเจตสิก ๖) โมหะ อหิริกะ อโนตตปปะ อุทธัจจะ โลภะ ทิฏฐิ มานะ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มিতะ วิจิกิจฉา (รวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔) สัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลภะ อโทสะ ตตฺตร มัชฌัตตตา กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ กายลหุตา จิตตลหุตา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายกัมมัณญตา จิตตกัมมัณญตา กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา ปัญญา (รวมเรียกว่าโสภณเจตสิก ๒๕)

๕. วิญญาณ วิญญาณนั้น ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าวิญญาณเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า วิญญาณ คือ การรับรู้ แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ จักขุวิญญาณ (การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป) โสทวิญญาณ (การรับรู้ทางหูคือได้ยินเสียง) ชานวิญญาณ (การรับรู้ทางจมูก คือ ดมกลิ่น) ชิวหาวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รู้รสอาหารที่บริโภค) กายวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือรู้สึกร้อนอ่อนแอแข็ง) มโนวิญญาณ (การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ)^{๖๔}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

๓. आयตनब्रह्म (หมวดว่าด้วยอายตนะ) หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ชานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ โดยให้พิจารณา ดังนี้

^{๖๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๙/๒๘๗.

^{๖๓} อ. ฌก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๙๑.

^{๖๔} อ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๒๑/๕๙.

๓.๑ จักขุกับรูป ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูปอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๒ โสตะกับเสียง ให้รู้จักโสตะ ให้รู้จักเสียงและได้รู้จักโสตะกับเสียงอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๓ ฆานะกับกลิ่น ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลิ่นและให้รู้จักฆานะกับกลิ่นอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๔ ชิวหากับรส ให้รู้จักชิวหา ให้รู้จักรสและให้รู้จักชิวหากับรสอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๕ กายกับโณสุทฺธัพพะ ให้รู้จักกาย ให้รู้จักโณสุทฺธัพพะ และให้รู้จักกายกับโณสุทฺธัพพะอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๖ มโนกับธรรมารมณ์ ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณ์ และให้รู้จักมโนกับธรรมารมณ์ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้ง ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฐิปราศจากความยึดมั่น^{๖๕}

๔. โพชฌงค์บรรพ หมายความว่าด้วยโพชฌงค์ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โพชฌงค์ ๗ โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

๔.๑ สติสัมโพชฌงค์ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตก็ให้รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ มีสติสัมปชัญญะในอริยาบถต่าง ๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัดและมีจิตแน่วในการทำสติให้เกิดขึ้น^{๖๖}

๔.๒ ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม ท้าวตฤให้สละสว

^{๖๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๐.

^{๖๖}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

(ทำร่างกายให้สะอาด) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนที่มีปัญหาทรมาน (คนโง่) คบคนที่ฉลาดพิจารณาให้แตกฉาน และมีใจน้อมไปในการทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๖๗}

๔.๓ วิริยสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ วิริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบายพิจารณาให้เห็นอนิสงข์ของความเพียร พิจารณาดูทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาตพิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทนายทผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าคือ บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่า การเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อสพรหมจารีเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๖๘}

๔.๔ ปิตีสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปิตีสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (สีลานุสสติ) ระลึกถึงการเสียสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเวทดา (เวทदानุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปमानุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบ กระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่าง ๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจน้อมไปในการทำปิตีสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๖๙}

๔.๕ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีตอยู่ในที่ที่มีภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๗๐}

๔.๖ สมาธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ สมาธิสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ ให้เสมอกัน ฉลาดในนิมิตร ประคองจิตในคราวที่หุดหู่ ช่มจิตในคราวที่ฟุ้งขึ้น (ฟุ้งซ่าน) ปล่อยจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี เพ่งดูจิตเฉยในคราวที่จิตสงบ ไม่คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาฉานและวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๗๑}

๔.๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็นกลางในสัตว์วางใจเป็นกลางในสังขาร ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

^{๖๗}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๒.

^{๖๘}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๓.

^{๖๙}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๗.

^{๗๐}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๘.

^{๗๑}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๙.

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๗๒}

๕. สัจจบรรพ หมวคว่าด้วยสัจจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

๕.๑ ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โสกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ ชั้นอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^{๗๓}

๕.๒ สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมนโวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา สัญเจตนา (ความจงใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และอัมมวิตก และวิจารณ์ (ความตรึตรอง) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ และอัมมวิจารณ์^{๗๔}

๕.๓ นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ความสárosและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมนโวิญญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา สัญเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก อัมมวิตก วิจารณ์ ๖ ได้แก่ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ อัมมวิจารณ์^{๗๕}

^{๗๒}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

^{๗๓}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๘๙/๓๒๔-๓๒๘

^{๗๔}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๒.

^{๗๕}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

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

๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่พยายาบท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดินในกาม

๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่าง ๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระงับอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

๗) สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกได้

๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ^{๗๖}

การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น^{๗๗}

๒.๗ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธพจน์ได้แสดงว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปีเขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีขันธปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๗ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี

๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีขันธปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี

๗ เดือน ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... ถึงเดือน ถึงเดือนยกไว้ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔

^{๗๖}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

^{๗๗}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘.

นี่ยังมีชั้นปัญญาเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี”^{๗๘}

๒.๘ บทสรุปวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท มุ่งศึกษาถึง หมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ว่ามีความหมายอย่างไรบ้าง เช่น หมายถึงการรู้ในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นต้น

นอกจากนั้น ก็ได้ศึกษาถึง ประเภทของสมณะและวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ๔ อย่าง คือ (๑) การปฏิบัติวิปัสสนามีสมณะนำหน้า (๒) ใช้วิปัสสนานำหน้าสมณะ (๓) ปฏิบัติควบคู่กันไป ทั้งสมณะและวิปัสสนา และ (๔) ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบรรลุนิพพาน

ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน มุ่งศึกษาถึง วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง เช่น โสภัส แสงสว่าง ญาณ ความรู้ เป็นต้น นอกจากนี้ ก็ศึกษาถึง วิปาส ๓ อย่าง เช่น สัญญาวิปาส ความเข้าใจผิดในการจำเป็นต้น อุปกิเลส ธรรมเป็นเหตุให้เศร้าหมองแห่งจิต เช่น อภิขยา ความโลภ อยากได้ของคนอื่นจนไม่มีขอบเขตที่พอเพียง และเห็นแก่ตัวจัด

ธรรมที่เกื้อกูลต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น เหตุให้เกิดสติในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ความหมายของสติประเภทของสติอนั้น จะศึกษาถึงสัมปชัญญะด้วย

มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร คือ สถานที่เกิดเหตุและมูลเหตุที่เกิดในแคว้นกुरु เพราะประชาชนศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา และให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดาร ได้กล่าวถึง หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักใหญ่ๆ ทั้ง ๔ ประการ คือ

หลักพิจารณาในกายานุปัสสนา ได้แก่ (๑) พิจารณาอานาปานบรรพ (กำหนดลมหายใจเข้า-ออก) (๒) อิริยาบถบรรพ พิจารณาในอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (๓) สัมปชัญญะบรรพ พิจารณาสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้รู้ตัวอยู่พร้อมขณะ (๔) ปฏิกุลมณสิการบรรพ พิจารณาส่งน้ำเกลียด น้ำปฏิกูล เช่น กระจก น้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น (๕) ธาตุมนสิการบรรพ พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ๔ เช่น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เป็นต้น (๖) นวสีวิภาบรรพ พิจารณาเห็นศพในป่าช้า ๙ อาการ เช่น ศพที่ถูกสุนัขกัดกิน เป็นต้น โดยความเป็นของไม่สวย ไม่งาม น่าสังเวชใจ

^{๗๘}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘-๑๓๐.