

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี มุ่งศึกษาไปกับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งจะเป็นประโยชน์พุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยขอเสนอวรรณกรรมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานและสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
- ๒.๒ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๓ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๒.๔ แนวทางวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๕ วิธีการเจริญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน
- ๒.๖ สติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน
- ๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๘ กรอบแนวความคิด

๒.๑ ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานและสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

๒.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือน ปฏักปัญญา อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือ ปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฐิ เรียกว่า ปัญญินทรีย์หรือวิปัสสนา^๑

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^๒

^๑ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๖.

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ว่า **ปัญจกชนเรสุ วิวิเรน อนิจจาทีอาการณ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา**. แปลว่า ธรรมชาติโดยอมเห็นแจ้งในชั้นห้าคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า **วิเสสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา**. แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่าวิปัสสนา^๓

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนี้ ได้แก่ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า **วิวิธากาเรน อนิจจาทีวเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา** ปัญญาโดยอมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^๔

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^๕

วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์^๖ วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้หมายถึงเอาอุปกับนามเป็นอารมณ์ คือการพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่ตนว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”^๗ การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงามในอัตภาพร่างกายซึ่งได้แก่รูปนาม^๘

วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสังขารทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ

^๓ พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, หน้า ๒๑๓.

^๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : ทอมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^๕ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, หน้า ๑๐๗๘.

^๖ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตโม), **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๙), หน้า ๕๓-๕๔.

^๗ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๙/๑๐๑.

^๘ ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนากาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓-๔.

โดยเฉพาะชนิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของชนิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนั้นที่สูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกัคคิขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^๙

๒.๑.๒ อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

๑. ขั้น ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก)

๑.๑ รูปขั้น	ความยึดมั่นในกองรูป
๑.๒ เวทนาขั้น	ความยึดมั่นในกองเวทนา
๑.๓ สัญญาขั้น	ความยึดมั่นในกองสัญญา
๑.๔ สังขารขั้น	ความยึดมั่นในกองสังขาร
๑.๕ วิญญาณขั้น	ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

ขั้น ๕ คือภาระ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตนหาพร้อมทั้งราก สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๑๐}

๒. **อายตนะ** คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๒.๑ อายตนะภายใน

๑. จักขายตนะ	อายตนะคือตา
๒. โสทายตนะ	อายตนะคือหู
๓. ฆานายตนะ	อายตนะคือจมูก
๔. ชิวหายตนะ	อายตนะคือลิ้น
๕. กายายตนะ	อายตนะคือกาย
๖. มนายตนะ	อายตนะคือใจ

๒.๒ อายตนะภายนอก

๑. รูปายตนะ	อายตนะคือรูป
๒. สัททายตนะ	อายตนะคือเสียง
๓. คันธายตนะ	อายตนะคือกลิ่น
๔. รสายตนะ	อายตนะคือรส
๕. โผฏฐัพพายตนะ	อายตนะคือเครื่องกระทบ
๖. ธัมมายตนะ	อายตนะคือธรรม

มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อม

^๙ อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๑๐} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

ไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ กระทบ สัต มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๑๑} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ ดังนี้

- ๑) จักขุ (ตา) คู่กับรูป
- ๒) โสตะ (หู) คู่กับสัททะ (เสียง)
- ๓) ฆานะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น)
- ๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส
- ๕) กายคู่กับโผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)
- ๖) มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) ภิกษุเห็นอายตนะภายในและ

ภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในอายตนะ^{๑๒}

๓. ชาติ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ๑. จักขุชาติ | ชาติคือจักขุประสาท |
| ๒. รูปชาติ | ชาติคือรูปารมณ์ |
| ๓. จักขุวิญญาณชาติ | ชาติคือจักขุวิญญาณ |
| ๔. โสตชาติ | ชาติคือโสตประสาท |
| ๕. สัททชาติ | ชาติคือสัททารมณ์ |
| ๖. โสตวิญญาณชาติ | ชาติคือโสตวิญญาณ |
| ๗. ฆานชาติ | ชาติคือฆานประสาท |
| ๘. คันธชาติ | ชาติคือคันธารมณ์ |
| ๙. ฆานวิญญาณชาติ | ชาติคือฆานวิญญาณ |
| ๑๐. ชิวหาชาติ | ชาติคือชิวหาประสาท |
| ๑๑. รสชาติ | ชาติคือรสารมณ์ |
| ๑๒. ชิวหาวิญญาณชาติ | ชาติคือชิวหาวิญญาณ |
| ๑๓. กายชาติ | ชาติคือกายประสาท |
| ๑๔. โผฏฐัพพชาติ | ชาติคือโผฏฐัพพารมณ์ |
| ๑๕. กายวิญญาณชาติ | ชาติคือกายวิญญาณ |
| ๑๖. มโนชาติ | ชาติคือมโน |
| ๑๗. ธรรมชาติ | ชาติคือธรรมารมณ์ |
| ๑๘. มโนวิญญาณชาติ | ชาติคือมโนวิญญาณ |

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นชาติ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในชาติ^{๑๓}

๔. อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

๑. จักขุนทรีย์ อินทรีย์คือตา

^{๑๑} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.

^{๑๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

^{๑๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

๒. โสติดินทรีย์	อินทรีย์คือหู
๓. ฆานินทรีย์	อินทรีย์คือจมูก
๔. ชิวหินทรีย์	อินทรีย์คือลิ้น
๕. กายินทรีย์	อินทรีย์คือกาย
๖. มนินทรีย์	อินทรีย์คือใจ
๗. อิตถินทรีย์	อินทรีย์คือหญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง
๘. ปุริสินทรีย์	อินทรีย์คือชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
๙. ชีวิตินทรีย์	อินทรีย์คือชีวิตความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยาที่เป็นไป
๑๐. สุขินทรีย์	อินทรีย์คือความสุข ความสุขความสำราญทางกาย
๑๑. ทุกخينทรีย์	อินทรีย์คือทุกข์ ความทุกข์ทางกาย
๑๒. โสมนัสสินทรีย์	อินทรีย์คือโสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ
๑๓. โทมนัสสินทรีย์	อินทรีย์คือโทมนัส ความทุกข์ทางใจ
๑๔. อุเปกخينทรีย์	อินทรีย์คืออุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์
๑๕. สัทธินทรีย์	อินทรีย์คือศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส
๑๖. วิริยินทรีย์	อินทรีย์คือวิริยะ การปรารภความเพียร
๑๗. สตินทรีย์	อินทรีย์คือสติ ความระลึกได้
๑๘. สมาธินทรีย์	อินทรีย์คือสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต
๑๙. ปัญญินทรีย์	อินทรีย์คือปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)
๒๐. อนัญญุตัญญัสสามิตินทรีย์	เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้
๒๑. อัญญินทรีย์	เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว
๒๒. อัญญาตาวินทรีย์	เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว

อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๑๔}

๕. อริยสัจ ๔ คือสัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

๑. ทุกขอริยสัจ ความทุกข์
๒. ทุกขสมุทฺทยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์
๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์
๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๑๕}
๖. ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

^{๑๔} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

^{๑๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

เพราะอริชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์

โทมนัสและอุปายาสจึงมีความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๑๖}

ในส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้นมีส่วนสำคัญหรือมีคุณประการในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ กำหนดรู้รูนามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทยัพพยญาณ กำหนดรู้รูนามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับชัด
๕. ภังคญาณ กำหนดความดับไปของรูนาม
๖. ภยญาณ กำหนดรู้รูนามเป็นภัยน่าเกรงกลัว
๗. อาทีนวญาณ กำหนดรู้รูนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
๘. นิพพิทาญาณ กำหนดรู้รูนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๙. มุญจितุกัมยตาญาณ จิตใคร่จะพ้นจากรูนาม
๑๐. ปฏิสังขยาญาณ หาหนทางให้พ้นจากรูนาม
๑๑. สังขารุเบกขาญาณ จิตวางเฉยในรูนาม
๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
๑๓. โคตรภูญาณ ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
๑๔. มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
๑๕. ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข
๑๖. ปัจจเวกชนญาณ พิจารณามรรคผลนิพพาน กิเลสที่เหลือและหมดไป^{๑๗}

ในการเจริญสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือจิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่าย

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

^{๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), หลักปฏิบัติสมณะ วิปัสสนากัมมัฏฐาน,

ไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งดิ้นรนอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กัมมัฏฐาน^{๑๘} จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ฝ่ายชั่วได้ กัมมัฏฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เนืองๆ เรียกว่า อารักขกัมมัฏฐานคือ กัมมัฏฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อสุภกัมมัฏฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล
๓. การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน
๔. มรณสสติ การระลึกถึงความตาย^{๑๙} เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาท

ในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวัฏสงสาร ย่อมแสวงหาวิถีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาใกล้กรายในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นการสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาอสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธุนาการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

๒.๑.๓ หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาทุกโอกาสไม่ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ถ้ามีการพิจารณาอารมณ์ปัจจุบันแสดงว่า กำลังปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่สำหรับนักปฏิบัติธรรมที่เริ่มฝึกหัดจะต้องหาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น มีความสงบ มีกัลยาณมิตรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยให้คำแนะนำ เป็นต้น โดยจะต้องกำหนดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายก่อนเพื่อให้จิตนิ่ง เมื่อจิตนิ่งมั่นคงแล้วจึงใช้ปัญญาพิจารณา แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติที่ปฏิบัติเป็นประจำจะมีความชำนาญ สามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อ ทุกเวลา ทุกสถานที่ โดยสรุปแล้วหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีดังนี้

๒.๑.๓.๑ การมีสติกำหนดลมหายใจ

๑) การเฝ้าตามดูกาย เริ่มต้นด้วยการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าและออกเป็นการฝึกสติมิใช่การฝึกการหายใจตามแบบ “ปราณายาม” ของโยคะแบบฮินดู การปฏิบัติตามแบบพุทธไม่มีการกลั่นลมหายใจหรือการกระทำใดๆ ที่กีดขวางการหายใจแต่เป็นการปฏิบัติโดยเฝ้าตามดู (กำหนด) อย่างเจียบๆ เพื่อดูการหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ ด้วยการให้ความสนใจอย่างมั่นคงและสม่ำเสมอ แต่อย่างเบาๆ สบายๆ คือไม่มีการเกร็งหรือเครียด สังเกตความยาวหรือความสั้น

^{๑๘} พระครูสมุห์ทองลั่น คงพิศ, วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,(บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น), หน้า ๑๓.

^{๑๙} พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

ของการหายใจ แต่ไม่ใช่ตั้งใจพยายามควบคุมโดยการฝึกอย่างสม่ำเสมอ การหายใจจะสงบ สม่ำเสมอ และค่อยๆ ลึกลงไปเองโดยธรรมชาติ การสงบระงับและการลึกลงของจังหวะลมหายใจจะทำให้เกิด ความสงบระงับพร้อมกับความลึกซึ้งของจังหวะชีวิตทั้งหมด ด้วยวิธีนี้การมีสติกำหนดลมหายใจจึงเป็น องค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้มีสุขภาพของกายและจิตที่ดี ซึ่งผลอันนี้จัดเป็นแต่เพียงผลพลอยได้จากการฝึกเท่านั้น

๒) ลมหายใจมีอยู่กับตัวตลอดเวลา ดังนั้นจึงสมควรให้ความสนใจ ต่อลมหายใจทุกขณะหรือทุกนาที่ที่มีโอกาส หรือว่างจากกิจกรรมประจำวัน แม้ว่าเราไม่อาจจะทุ่มเท ความสนใจลงได้อย่างเต็มที่ตามที่กำหนดไว้ในกาฝึกก็ตาม แต่การฝึกเพียงระยะสั้นๆ ตามโอกาสจะ เป็นพื้นฐาน ให้เกิดความสุข ความสบาย ความสันโดษและความสงบที่ไม่มีอะไรมารบกวน รวมทั้ง ความแหลมคมและความเป็นธรรมชาติของการกำหนดจะค่อยๆ งอกงามขึ้นเมื่อปฏิบัติบ่อยๆ

๓) ก่อนที่จะเริ่มต้นทำงานใดๆ อย่างต่อเนื่อง พยายามหายใจลึกๆ สัก ๒-๓ ครั้ง จะเกิดประโยชน์อย่างมากทั้งแก่ตนเองและการทำงานนั้น ควรฝึกนิสัยนี้ไว้ก่อนจะ ตัดสินใจในเรื่องสำคัญ หรือพูดถ้อยคำที่ต้องรับผิดชอบ หรือพูดกับคนที่ตึงตัน ซึ่งจะช่วยป้องกันการ กระทำและการพูด ที่ผิดพลาด ช่วยรักษาความสมดุลและประสิทธิภาพของจิตเพียงด้วยการสังเกตลม หายใจ สามารถถอนตัวเข้ามาสู่ภายใน เมื่อเราต้องการปิดกั้นตัวเองจากสิ่งกระทบใจที่ไม่ต้องการหรือ จากการคุยเรื่อง ไร้สาระในกลุ่มชน หรือจากสิ่งรบกวนอื่นๆ ซึ่งการถอนตัวด้วยการกำหนดลมหายใจนี้ ทำได้ง่าย โดยผู้อื่นไม่ทันสังเกตเห็นเลยเหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างซึ่งแสดงให้เห็นประโยชน์อย่าง มากมายของการกำหนดลมหายใจที่ปฏิบัติได้แม้เพียงบางครั้งบางโอกาส ในท่ามกลางกิจกรรม ประจำวัน

๔) จากตัวอย่างเหล่านี้จะเห็นว่า การมีสติกำหนดลมหายใจให้ผล อย่างมากในการสงบระงับความวุ่นวายของกายและใจและระงับความหุนหันพลันแล่นในชีวิตธรรมดาและ ในการปฏิบัติเพื่อความมุ่งหมายที่สูงกว่านั้น เหนือกว่านั้น วิธีง่ายๆ ในการเริ่มต้นการฝึกสมาธิและ กัมมัฏฐาน ก่อนการฝึกอื่นๆ หรือโดยวิธีการอานาปานสติ อย่างไรก็ตาม เมื่อประสงค์จะบรรลุสมาธิขั้น สูงขึ้นไปหรือต้องการให้เกิดความเป็นหนึ่งของจิตในสภาพฌาน การปฏิบัติโดยสติกำหนดลมหายใจ ไม่ใช่ของง่ายแต่มีค่ายิ่งนัก สมควรแก่การนำมาปฏิบัติ ความก้าวหน้าในการฝึกระดับสูงจะนำไปสู่ขั้น ต่างๆ ของฌานทั้งสี่หรือสูงยิ่งไปกว่านั้นเกี่ยวกับการฝึกขั้นก้าวหน้านี้คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาคสอง หน้า ๕๕ กล่าวว่า “การมีสติกำหนดลมหายใจจัดเป็นยอดของกัมมัฏฐานทั้งปวงพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระ ปัจเจกพุทธเจ้าและ พระอริยะสาวกล้วนต่างก็ใช้การมีสติกำหนดลมหายใจ เป็นพื้นฐานในการบรรลุ คุณวิเศษสูงส่งและเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”

๕) การหายใจเป็นการทำงานของร่างกาย ซึ่งอยู่ตรงช่วงต่อ ระหว่างฝ่ายที่บังคับควบคุมได้กับฝ่ายที่บังคับควบคุมไม่ได้ (เป็นไปเองตามธรรมชาติ) ดังนั้น การ หายใจ จึงเปิดโอกาสให้เราขยายขอบเขตของการบังคับควบคุมร่างกายของเราเองได้มากขึ้นโดยนัยนี้ การมีสติกำหนดลมหายใจจึงเป็นงานส่วนหนึ่งของสติปัญญาได้

๖) การมีสติกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) โดยหลักแล้ว จัดเป็นเรื่องของสมณะกรรมฐาน (สมณะภาวนา) คือใช้สำหรับทำให้เกิดฌานแต่สามารถใช้ในการเจริญ

วิปัสสนาได้เพราะเมื่อเรากำหนดการหายใจเป็นอารมณ์จะสังเกตเห็นการกระเพื่อมแห่งมหาสมุทรของ
ความไม่เที่ยง คือมีการเกิดขึ้นและสลายไปอย่างต่อเนื่อง

๗) การมีสติกำหนดลมหายใจ ช่วยให้เกิดความเข้าใจทุกๆ ไปใน
สภาพความเป็นจริงของร่างกายด้วย สมัยโบราณคนเชื่อว่าลมหายใจเป็นสิ่งเดียวกับตัวพลังชีวิต ส่วน
หลักการทางพระพุทธศาสนาถือว่าลมหายใจเป็นการทำงานของร่างกาย (กายสังขาร) การวางและ
หายใจของลมหายใจ ทำให้เรารู้ถึงความไม่เที่ยงของร่างกายเมื่อหายใจแรง สั้น หรือขัด เช่นเมื่อมีโรค
ของระบบลมหายใจ เราจะรู้จักความทุกข์ซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย การหายใจเป็นปรากฏการณ์ของการ
สั้นไหวหรือธาตุลม (วาโยธาตุ) ธรรมชาติของร่างกายซึ่งเป็นไปโดยการกระตุ้นของกระบวนการที่ไร้ชีพ
ไร้ตัวตน จะปรากฏให้เห็นได้ชัด นั่นคือ สภาพที่ปราศจากแก่นสารเป็นตัวเป็นตนในร่างกาย การ
หายใจขึ้นอยู่กับการทำงานที่มีประสิทธิภาพของอวัยวะบางส่วนในร่างกายและอีกด้านหนึ่ง ร่างกาย
เรานี้ขึ้นอยู่กับลมหายใจแสดงให้เห็นธรรมชาติของกายเรานี้ อันเป็นไปเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่ง ดังนั้น
การมีสติกำหนดลมหายใจจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในร่างกายของเราได้อย่างถูกต้อง และผลจาก
ความเข้าใจนี้จะช่วยให้เราพ้นจากความยึดมั่นในตัวกูของกู

๒.๑.๓.๒ การมีสติกำหนดอิริยาบถ

วัตถุประสงค์ประการแรกของการนำการฝึกนี้ไปใช้ระหว่างกิจกรรมปกติประจำวันเพื่อ
เพิ่มความรู้ตัวในพฤติกรรมของร่างกายของตนแต่ละขณะๆ ไม่ว่าจะอยู่ในท่าเดิน ยืน นั่งหรือนอนจะ
รู้สึกว่าการที่เราเอาใจจดจ่ออยู่กับการเดินมากเกินไป จะทำให้ขาดความรู้ตัวต่ออิริยาบถยืนหรือนั่ง ใน
ชีวิตประจำวันธรรมดาย่อมเป็นไปไม่ได้ที่จะต้องรู้ตัวอย่างเต็มที่ต่ออิริยาบถต่างๆ ของตนแต่กระนั้น
การฝึกให้รู้ตัวต่ออิริยาบถต่างๆ ของร่างกายให้ประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับเหตุผลในทางปฏิบัติหลาย
ประการด้วยกันการใส่ใจกำหนดอิริยาบถของตนทำให้มีการควบคุมอาการผลุนผลันประหม่าในท่าเดิน
ช่วยให้หลีกเลี่ยงและแก้ไขท่าต่างๆ ที่ผิดปกติและเป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิด
ความบกพร่องพิการในท่าต่างๆ ไม่ว่าในเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากในการ
รักษาทางการแพทย์ มีความเหนียวเมื่อยล้าของร่างกายโดยไม่จำเป็น ซึ่งจะตามมาด้วยความเหนื่อยใจ
เราสามารถหลีกเลี่ยงได้และสามารถในการบังคับควบคุมร่างกาย การบังคับควบคุมร่างกายได้ย่อม
เป็นเครื่องหมายแสดงถึงการบังคับควบคุมจิตของตนได้ ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดของ สติปัฏฐาน การมี
สติกำหนดอิริยาบถจะช่วยให้เริ่มรู้จักลักษณะที่ไม่มีตัวตนของร่างกายและจะนำไปสู่การละความยึด
มั่น

๒.๑.๓.๓ ความรู้ชัด (สัมปชัญญะ)

เมื่อสัมปชัญญะครอบคลุมการทำงานทุกอย่างของร่างกาย ตั้งแต่อิริยาบถ
ทั้งสี่ จนถึง การมองดู การก้ม การเหยียด การแต่งกาย การรับประทานอาหาร การดื่ม การขับถ่าย
ของเสีย การพูด การนิ่ง การตื่นอยู่ และการนอนหลับ ฯลฯ การฝึกสัมปชัญญะ สอนถึงการกระทำที่
รอบคอบ และมีจุดมุ่งหมาย

- ๑) เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติกิจทั่วไป
- ๒) เพื่อวัตถุประสงค์ความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม
- ๓) เพื่อเพิ่มพูนการผสมผสานการฝึกจิตให้เข้ากับการดำเนิน

ชีวิตประจำวัน

๔) เพื่อถึงความลึกซึ้งแห่งปัญญาอันสามารถเห็นแจ้งความไม่มีตัวตนของกระบวนการทางร่างกายด้วยการรู้จักมองประสบการณ์ประจำวัน

๕) เพื่อผลต่อจากนั้นคือการหมดความยึดถือในกาย

ในการฝึกหัดด้วยการมีสติสัมปชัญญะย่อมควบคู่ไปกับอิริยาบถต่างๆ ตามที่เป็นอยู่ เพียงแต่คอยบันทึกการปรากฏของอิริยาบถเท่านั้น ประกอบไปด้วยการรู้ตัวอย่างเต็มที่ในอิริยาบถแต่เป็นเพียงการรู้ตัวแบบทั่วๆ ไปพร้อมกับรู้ถึงลักษณะความไม่มีตัวตน รวบรวมไปถึงการวิเคราะห์อย่างละเอียดมากขึ้นในกระบวนการที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในสภาวะที่ไม่มีตัวตนนั้น

๒.๑.๓.๔ ส่วนต่างๆ ของร่างกาย

การพิจารณาเหมือนกับการใช้มีดผ่าตัดเปิดผิวหนังของร่างกายออกเพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่ซ่อนอยู่ภายในการผ่าตัดด้วยใจจะทำลายความยึดมั่นที่เลื่อนลอยในความคิดที่ว่าร่างกายมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว (Oneness of the body) โดยชี้ให้เห็นส่วนประกอบต่างๆ และช่วยขจัดความหลงมกมายในความสวยงามของร่างกาย เปิดเผยให้เห็นความสกปรกภายในเมื่อเราสามารถมองเห็นภาพร่างกายเป็นเช่นโครงกระดูกที่เดินได้ ซึ่งมีเนื้อและหนังคลุมไว้หลวมๆ หรือมองเห็นเป็นกลุ่มก้อนขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งมีรูปร่างแตกต่างกันความรู้สึกยึดมั่นในร่างกายนี้ว่า เป็นเรา เป็นของเราจะลดน้อยลงไป หรือลดความรู้สึกต้องการในร่างกายของผู้อื่นด้วย

ในขณะที่มองเห็นภาพส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น ถ้าสามารถทำให้จิตเกิดสมาธิได้ขนาดปานกลาง โดยที่จิตไม่ซัดส่ายออกไปกลายเป็นความรู้สึกน่าซังหรือน่าชอบในร่างกายในระหว่าง การปฏิบัตินั้นเอง ความรู้สึกยึดมั่นในร่างกายจะค่อยๆ ลดลง และจะเกิดความหน่ายหายจากความลุ่มหลงเพติดเพลินในกามได้โดยง่าย แม้ว่าความรู้สึกนี้จะหายไปเพียงชั่วคราวและไม่สมบูรณ์ทีเดียวจนกว่าจะบรรลุมรรคผล การพิจารณาด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยการตั้งสติกำหนดทั่วๆ ไปจะให้ผลใกล้เคียงกับเป้าหมายขั้นสุดท้าย ความชำนาญที่สามารถนำวิธีการนี้ไปใช้ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วจะทำให้ตนเองมีจุดยืนที่มั่นคง เพื่อประโยชน์แก่การนำมาใช้ในชีวิต เช่น เมื่อต้องการข่มระงับยึดมั่นในร่างกายของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและสะเทือนใจ (เช่น เมื่อป่วยหนักหรือในอันตรายร้ายแรง) หรือเมื่อต้องการต่อสู้กับความเฝ้าหวงทางเพศ

อย่างไรก็ตาม การพิจารณาไม่ใช่มุ่งเพื่อข่มระงับความรู้สึกผูกพันกับร่างกาย ด้วยการสร้างความรู้สึกขะแยงรังเกียจขึ้นเป็นการต่อต้าน แต่มุ่งหมายและยังผลเพื่อให้หลุดพ้น จากความผูกพันยึดมั่นในร่างกายได้อย่างเป็นไปตามธรรมชาติและเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาพของร่างกายตามธรรมชาติที่แท้จริง แม้ว่าบางครั้งการพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ จะเรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า “การเจริญปฏิกุศลมนสิการกัมมัฏฐาน” แต่ความรู้สึกที่ได้จากการเจริญกัมมัฏฐานแบบนี้ **อย่างถูกต้อง** ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกขะแยงอย่างรุนแรงหรือความเศร้าหมอง หดหู่ แต่ประการใด แต่จะทำให้เกิดความสงบราบเรียบหรือแม้กระทั่งความปลื้มปิติอันเป็นผล มาจากการพิจารณาวิเคราะห์อย่างจริงจัง

คนที่ไม่ประสงค์จะละเว้นจาก “ความสุขทางเนื้อหนัง” แต่ถ้าต้องการมาตรการสำหรับควบคุมการตอบสนองอารมณ์และความรู้สึกของตนจะได้ประโยชน์จากการพิจารณาแบบนี้เหมือนกัน ประชาชนปัจจุบันนี้กำลังถูกคุกคามด้วยการยั่วยู่ทางความรู้สึกต่างๆ เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะความรู้สึกในสัญชาตญาณทางเพศช่องทางที่เข้ามากระตุ้นมาได้หลายทาง เช่น จากการแสดงบนเวที

ภาพยนตร์ วิทย์ โททัศน์ ศิลปะ วรรณคดี การโฆษณาและหน้าปกหุรุๆ ของนิตยสาร บุคคลที่ได้รับ การฝึกอบรมอย่างดีปานกลาง อาจไม่สนใจหรือไม่ถือเป็นเรื่องสำคัญ เขาเชื่อมั่นตัวเองอย่างสูงว่าพ้น จากสิ่งเหล่านั้น ถึงแม้บางครั้งจะลองลิ้มรสชาติการชีวิตอันไม่น่าไว้วางใจนั้น เพียงแค่ให้ได้รับความ พึงพอใจหรือได้สนุกสนานบ้าง แต่ถ้าซ้ำแล้วซ้ำเล่าทุกๆ วันแรงกระตุ้นอันละเอียดอ่อนจะมีอิทธิพลต่อ จิตของเขาทั้งจิตใต้สำนึกและจิตระดับสำนึกและจะค่อยๆ แรงขึ้นอย่างไม่รู้ตัว จนมีผลอย่างลึกซึ้งใน การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของจิตทั้งหมด ทั้งด้านอารมณ์ ด้านศีลธรรมและด้านปัญญาเว้นเสียแต่ ว่าเขาจะเตรียมการป้องกันตนเองไว้อย่างดีแต่เดี๋ยวก่อนที่อิทธิพลนั้นจะเข้ามากัดกร่อนที่ละน้อยในที่นี้ การเฝ้าพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายจะเป็นประโยชน์มากในการสร้างเครื่องป้องกันตัวทั้งในระดับ จิตสำนึกและในระดับจิตใต้สำนึก เพื่อต่อต้านโรคร้ายเหล่านั้น^{๒๐} ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ จะกล่าว อย่างละเอียดอีกครั้งในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ในหัวข้อต่อไป

๒.๑.๔ ความสำคัญเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ข้อที่ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมี ๖ ประการ คือ

๑. เรื่องอารมณ์ อารมณ์ของวิปัสสนาได้แก่วิปัสสนาภูมิ ๖^{๒๑} คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจกสมุปปาท ๑๒ ย่อลงเหลือ ๒ อย่างคือ รูปกับนาม การกำหนดรูปนามจึงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒. เรื่องปัจจุบัน คำว่าปัจจุบันมี ๒ อย่างคือ

๑) ปัจจุบันธรรม คือรูปนามซึ่งเกิดขึ้นสืบเนื่องติดต่อกันอย่างรวดเร็วเป็น ปัจจุบันของเขาอยู่เรื่อยไม่ขาดสาย ธรรมดาของรูปนามย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอยู่เป็นนิตย์ เป็นธรรมดาเช่นนี้เรื่อยไป แต่ผู้ใดจะเห็นความจริงของธรรมชาติอย่างนี้หรือไม่ก็ตามเขาก็เป็นของเขา เช่นนี้ตลอดไป

๒) ปัจจุบันอารมณ์ คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าและผู้ปฏิบัติจับอารมณ์ อันเป็นปัจจุบันที่ปรากฏเฉพาะหน้านั้นมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว อารมณ์นั้นชื่อว่าปัจจุบันอารมณ์ เช่น เวลานั่งอยู่ อาการทำทางของร่างกายที่ตั้งอยู่อย่างนั้นเป็นปัจจุบันธรรมด้วยและผู้ปฏิบัติกำหนดดูใน ขณะทีรูปน้อมปรากฏอยู่เฉพาะหน้านั้น รูปน้อมนั้นเป็นปัจจุบันอารมณ์ด้วย^{๒๒}

๓. เรื่องสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะ คือความรู้สึกรู้ตัวของผู้ปฏิบัติในขณะที่ กำหนดรูปหรือนามอยู่นั้น เรื่องของความรู้สึกตัวนี้ มีหลักอยู่ว่าในขณะนั้นผู้ปฏิบัติกำลังทำอะไรอยู่คือ มีตัวกัมมัฏฐานกับตัวผู้เจริญกัมมัฏฐานหรือผู้เจริญวิปัสสนา ตัวกัมมัฏฐานได้แก่สติปัฏฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม คือรูปนาม เป็นตัวถูกเพ่ง ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาคือ อาตมาปี มีความเพียรในการ

^{๒๐} พระญาณโพนินเถระ, พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช แปล, หัวใจกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๖๘-๘๖.

^{๒๑} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๓๙.

^{๒๒} มูลนิธิแนมมทานิรานนท์, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

กำหนดรูปนาม สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้แจ่มชัดว่าในขณะที่ปัจจุบันนี้ เรากำลังทำอะไรอยู่ สติมา มีสติระลึกได้ก่อนที่จะกำหนด เป็นตัวเพ่ง^{๒๓}

๔. การกำหนดอารมณ์ ตามหลักปฏิบัติในสติปัฏฐานนั้นให้กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน คือกำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เช่นเวลาเห็นเกิดขึ้น ให้กำหนดที่นามเห็นเป็นอารมณ์^{๒๔}

๕. เหตุผลในการปฏิบัติ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เพื่อความพ้นทุกข์ ทุกข์ ในสังสารวัฏ^{๒๕}

๖. การสังเกต หรือการสำเหนียกใส่ใจในผู้ว่า ผู้ดูกำลังดูรูปอะไรหรือนามอะไร เช่น ผู้ปฏิบัติกำลังดูรูปของ รูปยุบ แต่จิตของผู้ปฏิบัติกำลังตั้งเข้าสมาธิอยู่ เมื่อสังเกตเห็นอย่างนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถกลับมากำหนดที่รูปของ รูปยุบได้เหมือนเดิม ในที่สุด^{๒๖} ท่านอุปมาการสังเกต เหมือนกับพ่อครัวผู้ปรุงอาหารถวายแก่พระราชา พ่อครัวต้องคอยสังเกตหรือสำเหนียกในอาหารที่ ถวายพระราชนั้นว่าอาหารอย่างนั้น รสอย่างนั้นเป็นที่โปรดปรานของพระราชา พ่อครัวย่อมจะได้รับ รับรางวัล เช่นเดียวกันกับการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการสังเกตว่าตนทำถูกหรือไม่ถูก ถ้า ทำถูกย่อมได้รับผลคือวิปัสสนาปัญญา

๒.๑.๕ องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความ บริสุทธิหมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วย สติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย มีความว่า เอกาย โน อโย ภิกขเว มคโค สตตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถกมาย ญายสฺส อธิกมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปัฏฐานา หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อ ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับ ไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน^{๒๗}

อีกนัย สติปัฏฐาน มีความหมายว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่ใช้สติเป็น ประธาน^{๒๘} ดังนั้น พระสูตรนี้จึงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ใน งานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวสติว่าเป็นธรรมที่ จำเป็นต้องใช้ในทุกกรณี”^{๒๙} และแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่ง คือ

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

^{๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๔/๒๒๑.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๒๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๒๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔.

๑. ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกาย และพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตนเรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒. เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓. จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่เป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับจิตที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔. สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนด พิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคลตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับสภาวะธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

การตั้งใจเจริญสติปัฏฐานโดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรมที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจุบัน ขณะ เป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดการรู้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้น จะเห็นได้ว่า การเข้าไปรับรู้ขณะเจริญสติปัฏฐานนั้นสาระสำคัญของการปฏิบัติ คือให้มีเฉพาะสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบันล้วนๆ ที่กำลังเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่ โดยปราศจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นในใจ ปราศจากการคิดปรุงแต่งใดๆ และปราศจากการตัดสินว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น การเจริญสติปัฏฐานเช่นนี้เป็นทางนำไปสู่การเข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสอีกต่อไป เมื่อผลของการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้ การเจริญสติปัฏฐาน ๔

๒.๑.๖ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ในทัศนะของปราชญ์ทางศาสนา

คำว่า “สติปัฏฐาน”^{๓๐} เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ สติ + ปฏฐาน “สติ” แปลว่า การระลึกรู้ เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า คำว่า “ปฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้ง เพราะฉะนั้น “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง หมายถึง สติที่ตั้งมั่น ได้แก่ สติเจตสิก พร้อมสัมปยุตตธรรมอีกนัยหนึ่ง “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)^{๓๑} หมายถึง สติปัฏฐานธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน๔๑ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

^{๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพนธ์, แปลโดยพระคันธสาราภิมังกร, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๕.

พระญาณโพนินเระ^{๓๒} หมายถึง ความมีสติ สติในความหมายนี้คือ สัมมาสติ ความมีสติชอบ จัดเป็นองค์ที่ ๗ ของอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ซึ่งมีพุทธพจน์อธิบายไว้ชัดเจนว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ กล่าวได้ว่า สติปัฏฐานเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีในร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส

๒.๑.๗ กัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๓๓} ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กัมมัฏฐาน” การเจริญภาวนา ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถะกัมมัฏฐานและ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควร เจริญธรรม ๒ ประการนี้ เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญาธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะโรบัง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑^{๓๔}

รวมความว่า สมถะกัมมัฏฐานจึง หมายถึงอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิ ส่วนวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่เป็นจริง

๒.๑.๘ ความหมายของกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กัมมัฏฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑” กล่าวได้ว่า กัมมัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติมีไว้เพื่อทำให้จิตสงบจากกิเลส ทำจิตที่เศร้าหมอง ให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า^{๓๕} ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ ผุดผ่อง และจิตนั้นแล พันวิเศษแล้วจากอุปกิเลสที่ จรมา พระอริยะสาวกดับแล้ว ย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ฉะนั้น เราจึงกล่าวว่า พระอริยะสาวกผู้ได้ดับ ย่อมมีการอบรมจิต กัมมัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัด และสว่างจากความทุกข์นั้นเอง กัมมัฏฐานเป็นการดำเนิน

^{๓๒} พระญาณโพนินเระ, พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช แปล, หัวใจกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๖๘-๘๖.

^{๓๓} ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑.

^{๓๔} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

^{๓๕} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๑๐.

ชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกการปฏิบัติกัมมัฏฐานว่าการบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต

ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวายและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเราให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีที่มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง กัมมัฏฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น

กล่าวโดยสรุปกัมมัฏฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

๒.๑.๙ ความหมายของกัมมัฏฐานในทัศนะของปราชญ์ทางศาสนา

พระพรหมโมลี^{๓๖} ได้วิเคราะห์ศัพท์กัมมัฏฐานไว้ว่า กมมเมว วิเสสาธิคมสส ฐานนติ กมมฐานํ การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กัมมัฏฐาน

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้รจนาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่อธิบายเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา สาระสำคัญของคำสอนในพระพุทธศาสนาไว้ ได้ใช้คำว่า กัมมัฏฐานนี้ใน วิสุทธิมรรคว่า หมายถึง อารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง เพื่อการบรรลุสมาธิ^{๓๗}

พระราชสุทธานมมงคล^{๓๘} ได้ให้คำนิยามกัมมัฏฐานว่า การงานและหน้าที่ที่ผู้รับผิดชอบตัวเองให้ได้ ช่วยตัวเองให้ได้ มีความพึงตัวเองได้ เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตเราได้

กล่าวได้ว่า กัมมัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสัจ และสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกัมมัฏฐานว่า การบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ ที่เกิดกับร่างกายและจิตของเราให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเองกัมมัฏฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตยกระดับให้จิตสูงขึ้น

^{๓๖} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, หน้า ๒๑๓.

^{๓๗} พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถระ, สมาธิในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๔.

^{๓๘} พระราชสุทธานมมงคล (จรัญ จจิตฺตโม), กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

๒.๒ วิปัสสนากัมมัญฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๒.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

คำว่า สติปัฏฐาน เป็นศัพท์สมาสภาษาบาลี ๒ ศัพท์คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” “สติ” แปลว่า ความทรงจำ ความระลึกได้ ความไม่เผลอไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย ส่วน “ปัฏฐาน” แปลว่าที่ตั้ง สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๓๙} การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง^{๔๐} ตามความหมายเดิม หมายถึงการจำเหตุการณ์ ที่ผ่านมาแล้วได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึงความใส่ใจ หรือความตื่นตัวและหมายเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดีๆ ที่ฉลาด ที่เป็นกุศลตามความหมายในพุทธธรรมว่า **ความมีสติ** สติในความหมายนี้คือ สัมมาสติ ความมีสติชอบ จัดเป็นองค์ที่ ๗ ของอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ซึ่งมีพุทธพจน์อธิบายไว้ชัดเจนว่า ได้แก่ **สติปัฏฐาน ๔**^{๔๑} โดยที่พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์และพระอริยสงฆ์ สาวกทั้งหลายของท่านได้ดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพานด้วยทางสายเอกคือ สติปัฏฐานทั้ง ๔^{๔๒} สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นหนทางดำเนินของพระพุทธเจ้า ซึ่งรวมทั้งพระอริยสาวกทั้งหลายด้วย ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการคือ พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา (ความฟุ้งเล็ง)^{๔๓} และโทมนัสในโลกได้^{๔๔}

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงความหมายที่ปรากฏในพระไตรปิฎกก็จะพบว่า สติปัฏฐานนั้นสามารถที่จะอธิบายได้ตามหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกดังนี้

ก. นิยามและความหมายในพระวินัยปิฎก

นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในพระวินัยปิฎกปรากฏในลักษณะพุทธบัญญัติและอนุบัญญัติ ปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ ว่าด้วยการกล่าวอวดอุตริมนุสสรธรรม^{๔๕} มีความหมายว่า สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมที่เป็นคุณวิเศษ เป็นมรรคาวนา เป็นอุตติรมนุสสรธรรม เป็นญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ [มรรคญาณ ผลญาณ] ภิกษุผู้อวดสติปัฏฐานที่ไม่มีในตนต้องอาบัติปาราชิก ความหมายนี้มีปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ภาค ๑ ว่า ภิกษุใด ไม่รู้ยิ่ง กล่าวอวดอุตริมนุสสร

^{๓๙} ที.ม.อ. ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๔๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๖๕.

^{๔๑} พระญาณโพนิกะเถระ, **หัวใจธรรมฐาน**, หน้า ๓-๔.

^{๔๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), **ปิดประตูอบาย ทางไปสู่นิพพาน คู่มือสอบอารมณกัมมัญฐาน**, (ประจำสำนักวัดมหาธาตุ พระนคร, ๒๕๓๓), หน้า ๓-๔.

^{๔๓} พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ), **พจนานุกรมไทย-บาลี**, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๔๔.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๑๐๑.

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน วิ. ม. (บาลี) ๑/๑๙๓-๒๑๑/๑๒๖-๑๒๙, วิ. ม. (ไทย) ๑/๑๙๓-๒๑๑/๑๗๗-๒๑๐.

ธรรมอันเป็นญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ^{๔๖} ... ที่ชื่อว่า อุตตริมนุสสรธรรม ได้แก่ ฌาน วิโมกข์ สมาธิ สมาบัติ ญาณทัสสนะ มรรคาวนา การทำผลให้แจ้ง การละกิเลส ภาวะที่จิตปลอดจากกิเลส ความยินดีในเรือนว่าง^{๔๗} ... คำว่า มรรคาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๔๘}

ข. นิยามและความหมายในพระสูตรตันตปิฎก สติปัฏฐานในพระสูตรตันตปิฎกมีความหมายอย่างเดียวกันกับสัมมาสติในมรรคมีองค์ ๘ ดังนี้^{๔๙}

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ค. นิยามและความหมายในพระอภิธรรมปิฎก

นิยามและความหมายในพระอภิธรรมปิฎกแสดงความหมายของสติปัฏฐานในฐานะ สัมมาสติเหมือนกับในพระสูตรตันตปิฎก^{๕๐} แล้วจำแนกความหมายของสัมมาสติเพิ่มขึ้น ดังนี้^{๕๑} สัมมาสติเป็นไฉน สติ คือ ความตามระลึก การคอยระลึกถึงอยู่เนืองๆ การหวนระลึก (กัติ) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม (กัติ) สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรคนี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๕๒}

ง. นิยามและความหมายในชั้นอรรถกถา

นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในชั้นอรรถกถา มีปรากฏในอรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค หมวดปัญญาวรรค^{๕๓} กล่าวถึงความหมายสติปัฏฐานใน ๓ ลักษณะ

๑) สติปัฏฐาน หมายถึง สติโคจร (อารมณ์ของสติ)

^{๔๖} วิ. ม. (บาลี) ๑/๑๙๖/๑๒๖, วิ. ม. (ไทย) ๑/๑๙๖/๑๘๒.

^{๔๗} วิ. ม. (บาลี) ๑/๑๙๘/๑๒๗, วิ. ม. (ไทย) ๑/๑๙๘/๑๘๓.

^{๔๘} วิ. ม. (บาลี) ๑/๑๙๙/๑๒๙, วิ. ม. (ไทย) ๑/๑๙๙/๑๘๕.

^{๔๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๕๐} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๘๐/๒๔๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๘๐/๓๒๑.

^{๕๑} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๐๖/๑๒๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

^{๕๒} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๐๔.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่ม ๗ ภาค ๒ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๘๐๙-๘๑๒.

๒) สติปัฏฐาน หมายถึง ความที่พระศาสดาผู้ประพจน์ล่วงความยินดียินดีร้าย ในสาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติ ๓ อย่าง (ลักษณะสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้า ที่ล่วงความยินดียินดีร้ายแล้ว หมายถึง สาวกปฏิบัติสติปัฏฐานก็ไม่ยินดียินดีร้าย ๑, สาวกไม่ปฏิบัติสติปัฏฐานก็ไม่ยินดียินดีร้าย ๑, สาวกปฏิบัติและไม่ปฏิบัติสติปัฏฐานก็ไม่ยินดียินดีร้าย ๑)

๓) สติปัฏฐาน หมายถึง สติ (สัมมาสติ) ดังอรรถาธิบายที่มาใน อรรถกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค มีใจความว่า^{๔๔} สติปัฏฐาน ได้แก่ สติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ สติโคจร ๑, ความที่พระศาสดาผู้ประพจน์ล่วงความยินดียินดีร้าย ในสาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติ ๓ อย่าง ๑, ตัวสติ ๑ สติโคจร ท่านกล่าวว่าสติปัฏฐาน มาในพระบาลีมีอาทิว่า ดูก่อนนิกขุทั้งหลาย เราจักแสดง ความเกิดและความดับของสติปัฏฐาน ๔ บทนั้นมีอธิบายว่า ชื่อว่าปัฏฐาน เพราะมีที่ตั้ง อะไรตั้ง สติตั้ง การตั้งสติชื่อว่าสติปัฏฐาน ความละเมิดคำแนะนำด้วยความข้องใจของศาสดา ในสาวกผู้ปฏิบัติ ท่านกล่าวว่าสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน) ในพระบาลีนี้ว่า พึงทราบการตั้งสติ ๓ ประการที่พระอริยะเสพ ซึ่งเมื่อเสพชื่อว่าเป็นศาสดาควรเพื่อสั่งสอนหมู่ บทนั้นมีอธิบายว่า ชื่อว่าปัฏฐาน เพราะควรตั้งไว้ อธิบายว่า ควรประพจน์ควรตั้งไว้ด้วยอะไร ด้วยสติ การตั้งไว้ด้วยสติ ชื่อว่าสติปัฏฐาน อนึ่ง สตินั้นแหละท่านกล่าวว่า สติปัฏฐาน มาในพระบาลีมีอาทิว่า สติปัฏฐาน ๔ อันนิกขุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ยัง โพชนก ๗ ให้บริบูรณ์ บทนั้นมีอธิบายว่า ชื่อว่า ปฏฐาน (ปัฏฐาน) เพราะย่อมตั้งไว้ ความว่า ตั้งไว้ ก้าวไป แล่นไปแล้ว เป็นไปอยู่ สตินั้นแหละตั้งไว้ชื่อว่าสติปัฏฐาน อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าสติ เพราะอรรถว่าเป็นที่ระลึก ชื่อว่าอุปัฏฐาน เพราะอรรถว่าเป็นที่เข้าไปตั้งไว้ เพราะเหตุนี้ ชื่อว่าสติปัฏฐาน เพราะ สติเข้าไปตั้งไว้บ้าง นี่เป็นความประสงค์ในที่นี้

จ. นิยามและความหมายในเชิงวิชาการ นิยามและความหมายของสติปัฏฐาน ในเชิงวิชาการ ได้สรุปรวบรวมไว้ดังนี้

๑) พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕^{๔๕} ให้ความหมายสติปัฏฐานไว้ว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

๒) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม^{๔๖} ให้ความหมาย สติปัฏฐาน ๔ ว่า สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงคือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน โดยให้ความหมายในแต่ละหมวดดังนี้

ก) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่างคือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑, อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑, สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑, ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอัน

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐๙-๘๑๒.

^{๔๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๑), หน้า ๗๗๘.

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

ไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑, ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ ๑, นวสิวลิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ๑,

ข) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา เวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

ค) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา จิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

ง) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา ธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย อันได้แก่ นิเวรณ ๕, ขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗, อริยสัจ ๔, ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ

อนึ่งกล่าวเฉพาะคำว่า สติปัฏฐาน แปลว่า “ฐานที่ตั้งของสติ” หมายถึงการใช้อารมณ ๔ อย่างเป็นหลักสำหรับให้สติยึดอารมณ ๔ ประการคือ

๑. กาย หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) ดังกล่าวแล้วนั้น การกำหนดอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พัง พิจารณาอาการ ๓๒ ของกาย ธาตุ ๔ และ การเย็บปะเข้า วิธีทำคือตั้งสติไว้ที่อารมณต่างๆ เหล่านั้น กำหนดรู้การเคลื่อนไหวทุกชนิดอย่าให้อริยาบถใดๆ เกิดขึ้นโดยมิได้กำหนดรู้ ในการกำหนดลมหายใจเรียกว่า บริกรรมนิมิต เมื่อได้องค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นสมาธิที่แท้จริง เรียกว่า ปฐมฌาน หมวดกายเป็น การบริกรรมเบญจขันธ์ในส่วนองร่างกาย

๒. เวทนา หมายถึงการกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกเป็นสุขสบายใจ สบายกาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี ๓ ลักษณะคือ

- ๑) สุข คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด
- ๒) ทุกข์ คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อยากผลึกออก
- ๓) ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ โมหะ ความสงสัย

๓. จิต หมายถึงการกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลง จิตมีความหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น โดยการใช้สติจ้องดู ความเปลี่ยนแปลงและคุณภาพของจิตทุกชนิด เมื่อเพ่งดูในจิต ทั้งจิตสำนึกและไร้สำนึก ล้วนกล้วตาย ยึดตัวตน และยึดมั่นความสุข เพื่อตน ในหมวดจิตนี้เพ่งที่ความสุขจึงปฏิบัติจิตให้ปราโมทย์แล้ว ตั้งมั่นอุเบกขา เมื่อจิตเกิดญาณหยั่งรู้ว่ามีอำนาจควบคุมเจตสิกได้แล้ว จิตเป็นอุเบกขาแล้ว เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๔. ธรรม คือการตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิเวธ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ใช้อินิจจังและปัจจุสมุปบาทเห็นความไม่เที่ยง การปฏิบัติปัจจุสมุปบาทในอริยสัจ ๔ ทำให้เกิดปัญญาเห็นความ ไม่เที่ยง เห็นทุกข์ เห็นความไม่เป็นตัวตนครบถ้วนละเอียดประณีตที่สุด จิตวิมุตติหมดความยึดมั่น สลัดทุกสิ่งคืนสู่ธรรมชาติเดิม^{๕๗}

จากการศึกษานิยามและความหมายของสติปัฏฐานพบว่า ความหมายสติปัฏฐานในพระวินัยปิฎก เป็นชื่อของหลักธรรมที่เป็นคุณวิเศษซึ่งหมายถึง มรรคภาวนา หมายความว่า หากภิกษุใดอวดสติปัฏฐานที่ไม่มีในตนต้องอาบัติปาราชิก ตามพระบัญญัติปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ ว่าด้วยการอวดอุตริมนุสสธรรมที่ไม่มีในตน และการปรับอาบัติอื่น ๆ อันเกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน คือ ถุลลัจจัย ทุกกูปาจิตติย เป็นต้น ส่วนความหมายของสติปัฏฐานในพระสุตตันตปิฎกได้แก่ การพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ซึ่งเป็นความหมายเดียวกับสัมมาสติในมรรคมรรคแปด และความหมายในพระอภิธรรมเป็นการจำแนกความหมายของสัมมาสติว่า เป็นตัวสติที่เป็นองค์มรรคหรือที่นับเนื่องในมรรค ความหมายในชั้นอรรถกถาได้ให้ความหมายของสติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ (๑) สติโคจร (๒) ความที่พระศาสดาผู้ประพาสผู้ล่วงความยินดีในร้าย ในสาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติ ๓ อย่าง (๓) ตัวสติ และในเชิงวิชาการนั้นสติปัฏฐานมีความหมายเหมือนกันกับในพระสูตร

สรุปว่านิยามและความหมายของสติปัฏฐาน รวมความแล้วใจความสำคัญอยู่ที่ สัมมาสติ ซึ่งหมายถึง สติที่ทำหน้าที่เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ ส่วนความหมายอื่นๆ เป็นบริบทส่วนขยายสติปัฏฐานให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

๒.๒.๒ หลักฐานของสติปัฏฐานที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆในพระไตรปิฎก

สำหรับสติปัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกโดยเฉพาะในพระสุตตันตปิฎกมีลักษณะ งานวิจัยนี้นำเสนอที่ทรงแสดงในรูปแบบของการปฏิบัติก็มีหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ดังนี้ (๑) สติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ (๒) สติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อก็มีหลักฐานอื่น

ก. สติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ

สติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ หมายถึง พระสูตรที่ทรงตรัสถึงชื่อสติปัฏฐานโดยตรง ดังนี้ (๑) มหาสติปัฏฐานสูตร (๒) สติปัฏฐานสูตร (๓) สติปัฏฐานสังยุต (๔) สติปัฏฐานวรรค

๑. มหาสติปัฏฐานสูตร^{๕๘} มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า^{๕๙} พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ชื่อนี้ ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกรุงโดยทรงปรารภพุทธบริษัท ชาวกัมมาสธัมมนิกมามีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกร

^{๕๗} อโณทัย อาตมา, **รู้นิพพานประสาชาวบ้าน**, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๑.

^{๕๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ [๕๓].

และบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์แบบ มีทั้ง ภาคอุทเทส ภาคนิทเทส และภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ในงานวิจัยนี้ได้เสนอเนื้อหาของพระสูตรนี้อย่างสมบูรณ์ เพราะเป็นที่รวมสาระสำคัญด้านหลักการและวิธีปฏิบัติของสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เต็มรูป เรียกว่า สูตรใหญ่^{๖๐} ในลำดับต่อไป

๒. สติปัฏฐานสูตร^{๖๑} สติปัฏฐานสูตร ปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ มีประเด็นที่น่าสนใจคือ^{๖๒} สติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้มีข้อความเหมือนกับมหาสติปัฏฐานสูตรในทีฆนิกาย มหาวรรค แต่วรรคได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไป กล่าวคือเรียกชื่อสูตรนี้ในมัชฌิมนิกายว่าสติปัฏฐานสูตร เรียกชื่อสูตรในทีฆนิกายว่ามหาสติปัฏฐานสูตร^{๖๓}

๓. สติปัฏฐานสังยุต^{๖๔} สติปัฏฐานสังยุต แปลว่า ประมวลเรื่องสติปัฏฐาน หมายถึง ประมวลพระสูตรที่เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ มีทั้งหมด ๑๐๔ สูตร จัดแบ่งเป็นวรรคได้ ๑๐ วรรค แต่ละวรรคมีจำนวนพระสูตร ๑๐ สูตรบ้าง ๑๒ สูตรบ้าง สติปัฏฐานสังยุตปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ คือ สังยุตตนิกาย มหาวรรค และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเรื่องสติปัฏฐานให้เกิดองค์ความรู้หลากหลาย ผู้วิจัยจึงนำเสนอสาระสังเขปของพระสูตรในสติปัฏฐานสังยุตดังต่อไปนี้^{๖๕}

๓.๑ อัมพปาลีวรรค^{๖๖} อัมพปาลีวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อัมพปาลีวัน ชื่อวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังนี้

(๓.๑.๑) อัมพปาลีสูตร^{๖๗} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อัมพปาลีวันคือ พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับภิกษุทั้งหลายขณะที่ประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวันว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นทางเดียวที่จะทำให้สัตว์พ้นจากทุกข์ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย (๒) เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (๓) จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นจิตในจิต (๔) ธรรมานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

(๓.๑.๒) สติสูตร^{๖๘} ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ ทรงชักชวนให้ภิกษุอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะและทรงอธิบายลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/[๕๖]- [๕๗].

^{๖๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑.

^{๖๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/[๔๒].

^{๖๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๗๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๔๓, อ้างใน ที.ม. (ไทย) /[๕๗].

^{๖๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๗-๔๗๐/๑๒๓-๑๖๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗-๔๗๐/๒๑๐-๒๘๑.

^{๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/[๓๖]- [๔๔].

^{๖๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๗-๓๗๖/๑๒๓-๑๓๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗-๓๗๖/๒๑๐-๒๒๘.

^{๖๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๗/๑๒๓-๑๒๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^{๖๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๘/๑๒๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑-๒๑๒.

(๓.๑.๓) ภิกขุสูตร^{๖๙} ว่าด้วยภิกษุ คือ ภิกษุรูปหนึ่งทูลขอให้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อ เพื่อหลีกออกไปอยู่คนเดียว พระองค์ทรงสอนว่าเบื้องต้นควรรักษา ศีลให้บริสุทธิ์ ทำความเห็นให้ตรงแล้วเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็จะเจริญในกุศลธรรม ไม่มีความ เสื่อมเลย

(๓.๑.๔) สาลสูตร^{๗๐} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อสา ล่าว่า ควรชักชวนภิกษุที่บวชใหม่ให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพราะแม้แต่ภิกษุที่เป็นเสขะ (ผู้กำลัง ศึกษา) ยังไม่บรรลอรหัต และภิกษุที่เป็นพระอรหันตชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ก็เจริญสติปัฏ ฐาน ๔ นี้เช่นกัน

(๓.๑.๕) อุกุสราสีสูตร^{๗๑} ว่าด้วยกองอกุศล ซึ่งหมายรวมถึงกองกุศล ด้วยกองอกุศล คือ นิเวรณ ๕ ประการ ส่วนกองกุศลคือสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๓.๑.๖) สกุนคัมมิสูตร^{๗๒} ว่าด้วยเหยี่ยว คือ ทรงยกเรื่องอดีตขึ้นแสดง ว่า นกมูลไถเที่ยวหากินนอกถิ่นจึงถูกเหยี่ยวจับได้ แล้วทรงแสดงสอนภิกษุว่า แต่พอเที่ยวหากินในถิ่น ของตนเหยี่ยวก็ไม่สามารถจับได้ ไม่ควรเที่ยวไปในแดนอื่น ซึ่งทรงหมายถึงกามคุณ ๕ ประการ เพราะ จะทำให้มารได้ช่อง แต่ให้เที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาตน ซึ่งทรงหมายถึงสติปัฏฐาน ๔ ประการ มารจึงจะไม่ได้ช่อง

(๓.๑.๗) มักกภูสูตร^{๗๓} ว่าด้วยลิงติดตัง มีเนื้อหาเหมือนสกุนคัมมิสูตร แต่ในพระสูตรนี้ทรงยกเรื่องลิงติดตังขึ้นแสดงว่า พวกลิงที่ฉลาดเห็นตังที่เขาตกไว้ก็จะหลีกห่างไกล ส่วนลิงที่โง่เข้าใกล้ตังแล้วเอามือจับตัง มือจึงติดที่ตังนั้น มันคิดจะดึงมือออก จึงเอามืออีกข้างจับ ก็ติด ตังอีก เอาเท้าข้างหนึ่งยันก็ติดอีก เอาเท้าอีกข้างยันก็ติดอีก มันจึงเอาปากกัดปากก็ติดตังอีก ในที่สุดก็นอนถอนใจ ถึงความพินาศ และถูกนายพรานจับได้

(๓.๑.๘) สุทสูตร^{๗๔} ว่าด้วยอุปมาด้วยพ่อครัว คือ ทรงแสดงธรรมด้วย อุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้โง่เขลา ไม่ฉลาดเฉียบแหลม ไม่กำหนดนิमितแห่งจิตตน จิตไม่ตั้งมั่น ละความ เสร้าหมองไม่ได้ ถึงจะพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ไม่ได้รับธรรมที่ทำให้อยู่เป็นสุขในปัจจุบันและ ไม่ได้สติสัมปชัญญะ เหมือนพ่อครัวผู้เขลา ไม่รู้จักสังเกตว่าอาหารชนิดไหนที่พระราชาหรือมหา อำมาตย์โปรด ก็ไม่ได้รับค่าจ้างหรือรางวัล

(๓.๑.๙) คิลานสูตร^{๗๕} ว่าด้วยพระพุทธเจ้าทรงประชวร คือ พระพุทธเจ้าทรงประชวรอย่างหนัก พระอานนทเห็นแล้วกราบทูลว่า รู้สึกหนักใจแต่มาเบาใจอยู่ว่า พระองค์ยังไม่ตรัสพระพุทธพจน์อย่างใดอย่างหนึ่งกับภิกษุสงฆ์ก็คงจักไม่ปรินิพพานเป็นแน่ พระพุทธ

^{๖๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๙/๑๒๕-๑๒๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๙/๒๑๒-๒๑๔.

^{๗๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๐/๑๒๖-๑๒๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔-๒๑๕.

^{๗๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๑/๑๒๗-๑๒๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๑/๒๑๖.

^{๗๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๒/๑๒๘-๑๒๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๒/๒๑๗-๒๑๘.

^{๗๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๓/๑๒๙-๑๓๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๓/๒๑๘-๒๒๐.

^{๗๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๔/๑๓๐-๑๓๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๔/๒๒๐-๒๒๒.

^{๗๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๕/๑๓๒-๑๓๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๒-๒๒๔.

องค์ทรงตรัสว่า ไม่ควรหวังอะไรในพระองค์ เพราะทรงแสดงธรรมไว้แจ่มแจ้งแล้วและทรงสอนให้มีตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่พึ่งด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๓.๑.๑๐) ภิกขุปัญจสยสูตร^{๗๖} ว่าด้วยการสนทนาธรรมในสำนัก ภิกษุณี คือ พระอานนท์เข้าไปยังสำนักภิกษุณี พวกภิกษุณีเข้าไปสนทนากับท่านว่า ภิกษุณีหลายรูป ตั้งใจเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ จึงรู้คุณวิเศษอันยิ่งย่องอื่นเพิ่มขึ้นจากคุณวิเศษที่เคยมีอยู่ พระอานนท์ยอมรับแล้วนำเรื่องนั้นไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า เป็นอย่างนั้นจริง แล้วทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ประการ

๓.๒ นาลันทวรรค^{๗๗} นาลันทวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่ เมืองนาลันทา ชื่อวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๒ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังนี้

(๓.๒.๑) มหาปุริสสูตร^{๗๘} ว่าด้วยมหาบุรุษ คือ พระสารีบุตรทูลถามถึง เหตุที่เรียกว่ามหาบุรุษ พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า ผู้มีจิตหลุดพ้น เรียกว่า มหาบุรุษ ผู้มีจิตยังไม่หลุดพ้นไม่เรียกว่า มหาบุรุษ แล้วทรงอธิบายว่าผู้มีจิตหลุดพ้น คือ ผู้พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๓.๒.๒) นาลันทสูตร^{๗๙} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่เมืองนาลันทาคือ พระพุทธเจ้าขณะที่ประทับอยู่ในเขตเมืองนาลันทา พระสารีบุตรเข้าไปกราบทูลถึงความเลื่อมใสของตนในพระพุทธเจ้าว่าไม่มีสมณะหรือพราหมณ์อื่นที่จะมีปัญญาในทางสัมโพธิญาณยิ่งกว่าพระพุทธเจ้าทั้งในอดีต อนาคตและปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงตรัสถามว่าที่กล่าวเช่นนั้นเพราะอาศัยความเลื่อมใสในพระองค์เท่านั้นหรือ หรือว่ามีเจโตปริยญาณในพระพุทธเจ้าทั้งในอดีต อนาคตและปัจจุบัน เมื่อพระสารีบุตรทูลตอบว่า ท่านไม่มีเจโตปริยญาณในเรื่องนี้ จึงทรงตรัสถามถึงเหตุผล พระสารีบุตรทูลตอบว่า ท่านรู้ด้วยวิธีการอนุมานว่า พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทั้งในอดีต อนาคตและปัจจุบัน ล้วนทรงละนิวรณ์ ๕ ประการ ตั้งพระทัยไว้ในสติปัฏฐาน ๔ ประการ และเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ จึงได้ตรัสรู้สัมโพธิญาณเหมือนกัน

(๓.๒.๓) จุนทสูตร^{๘๐} ว่าด้วยจุนทสมณทูต คือ ท่านจุนทะ สมณทูตผู้เป็นน้องชายคนเล็กของพระสารีบุตร เข้าไปบอกกล่าวการปรินิพพานของพระสารีบุตรแก่ พระอานนท์ พระอานนท์จึงนำเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า กราบทูลข่าวการปรินิพพานนั้นพร้อมกับแสดง ความรู้สึกของตน พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสสอนให้มีตนเป็นที่พึ่งมีธรรมเป็นที่พึ่งด้วยการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๓.๒.๔) อุกกเจลสูตร^{๘๑} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อุกกเจลนิคมคือ พระพุทธเจ้าขณะที่ประทับอยู่เขตอุกกเจลนิคม ตรัสปรารภถึงการปรินิพพานของพระสารีบุตรและ

^{๗๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๖/๑๓๔-๑๓๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๔-๒๒๘.

^{๗๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๗-๓๘๖/๑๓๗-๑๔๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๗-๓๘๖/๒๒๙-๒๔๔.

^{๗๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๗/๑๓๗-๑๓๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๗/๒๒๙-๒๓๐.

^{๗๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๘/๑๓๘-๑๔๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๘/๒๒๙-๒๓๐-๒๓๒.

^{๘๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๙/๑๔๐-๑๔๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๙/๒๓๒-๒๓๔.

^{๘๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๐/๑๔๒-๑๔๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๐/๒๓๔-๒๓๖.

พระโมคคัลลานะซึ่งเป็นคู่อัศรสาวก แล้วทรงสอนให้ภิกษุมีตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่พึ่งด้วยการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๓.๒.๕) พาหิยสูตร^{๘๒} ว่าด้วยพระพาหิยะ คือ ท่านพระพาหิยะทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกไปอยู่คนเดียวทรงตรัสสอนเหมือนในภิกขุสูตรและอัมพปาลีวันสูตร

(๓.๒.๖) อุตติยสูตร^{๘๓} ว่าด้วยพระอุตติยะ คือ ท่านพระอุตติยะทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกไปอยู่คนเดียว ตรัสสอนเหมือนในภิกขุสูตร และ อัมพปาลีวันสูตร

(๓.๒.๗) อริยสูตร^{๘๔} ว่าด้วยธรรมที่เป็นอริยะ คือ ทรงแสดงว่าสติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นอริยะ (ประเสริฐ) เป็นนิยานิกรรรม นำออกไปเพื่อให้สิ้นทุกข์โดยชอบ

(๓.๒.๘) พรหมสูตร^{๘๕} ว่าด้วยท้าวสหัมบดีพรหม คือ พระพุทธเจ้าทรงเกิดความรำพึงว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้สัตว์พ้นจากทุกข์ ท้าวสหัมบดีพรหมทราบความรำพึงของพระองค์จึงหายตัวจากพรหมโลกมากราบทูลว่าเรื่องนี้เป็นอย่างนั้นจริงแล้วกล่าวคาถาชมเชยพระพุทธเจ้า

(๓.๒.๙) เสทกสูตร^{๘๖} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่เสทกนิคม คือ พระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ที่เสทกนิคม ตรัสชวนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประการเพื่อเป็นการรักษาตนและรักษาผู้อื่น เหมือนอาจารย์กับศิษย์ซึ่งเป็นนักไต่ราว ขึ้นไต่ราวไม้ไผ่ ต้องรักษาซึ่งกันและกัน จึงจะไต่ราวได้

(๓.๒.๑๐) ชนปทกัลยาณีสสูตร^{๘๗} ว่าด้วยนางงามในชนบท คือ ทรงสอนให้ภิกษุเจริญกายคตติ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ประคับประคองให้ดีเหมือนบุรุษผู้รักตัวกลัวตาย ประคองภาชนะน้ำมันซึ่งเต็มเปี่ยมมิให้หกผ่านไประหว่างที่ประชุมใหญ่กับนางงามในชนบทหรือแคว้น โดยมีบุรุษเงื้อมดาบกำขบอยู่ด้านหลัง

๓.๓. สิลัทธิวัตรค^{๘๘} สิลัทธิวัตรค แปลว่า หมวดยุติด้วยความคิดดำรงอยู่แห่งศีล ชื่อวรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรที่ ๑-๒ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญ ดังนี้

(๓.๓.๑) สิลสูตร^{๘๙} ว่าด้วยศีลเป็นกุศล คือ พระภัททะถามพระอานนท์ว่า พระพุทธเจ้าตรัสศีลที่เป็นกุศลไว้เพื่ออะไร พระอานนท์ตอบว่า เพื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

^{๘๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๑/๑๔๓-๑๔๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๑/๒๓๖-๒๓๗.

^{๘๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๒/๑๔๔-๑๔๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๒/๒๓๗-๒๓๘.

^{๘๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๓/๑๔๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๓/๒๓๘.

^{๘๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๔/๑๔๕-๑๔๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๔/๒๔๐-๒๔๑.

^{๘๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๕/๑๔๖-๑๔๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๑-๒๔๒.

^{๘๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๖/๑๔๗-๑๔๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๖/๒๔๓-๒๔๔.

^{๘๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๗-๓๙๖/๑๔๘-๑๕๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๗-๓๙๖/๒๔๕-๒๕๔.

^{๘๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๗/๑๔๘-๑๔๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๗/๒๔๕-๒๔๖.

(๓.๓.๒) จิรฐิติสูตร^{๙๐} ว่าด้วยความดำรงอยู่ได้นานแห่งพระสัทธรรม คือ พระภิกษุทักขณมโหฬารถึงเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่นานและเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้นาน พระอานนท์ตอบว่า เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ได้ไม่นาน ถ้าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ตั้งอยู่ได้นาน

(๓.๓.๓) ปริหานสูตร^{๙๑} ว่าด้วยความเสื่อมแห่งพระสัทธรรม คือ พระภิกษุทักขณมโหฬารถึงเหตุปัจจัยทำให้พระสัทธรรมเสื่อม และเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมไม่เสื่อม พระอานนท์ตอบว่า เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ได้ไม่นาน ถ้าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ตั้งอยู่ได้นาน

(๓.๓.๔) สุทตสูตร^{๙๒} ว่าด้วยสติปัฏฐานล้วน คือ ทรงแสดงแต่เพียงหัวข้อ สติปัฏฐาน ๔ ประการโดยไม่ทรงอธิบายขยายความ

(๓.๓.๕) อัญญตรพราหมณสูตร^{๙๓} ว่าด้วยพราหมณ์คนหนึ่งทูลถามปัญหา คือ พราหมณ์คนหนึ่งเข้าไปทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า มีเนื้อหาเหมือนจิรฐิติสูตร

(๓.๓.๖) ปเทสสูตร^{๙๔} ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานบางข้อ คือพระสารีบุตรถามพระอนรุทธะถึงเหตุที่เรียกว่า พระเสขะ พระอนรุทธะตอบว่า เพราะได้เจริญสติปัฏฐานเป็นบางข้อ จึงเป็นพระเสขะ

(๓.๓.๗) สมัตตสูตร^{๙๕} ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานครบบริบูรณ์ คือ พระสารีบุตรถามท่านพระอนรุทธะถึงเหตุที่เรียกว่า พระอเสขะ พระอนรุทธะตอบว่า เพราะได้เจริญสติปัฏฐานเป็นบางข้อจึงเป็น พระอเสขะ

(๓.๓.๘) โลกสูตร^{๙๖} ว่าด้วยผู้รู้โลก คือ พระสารีบุตรถามถึงธรรมที่ทำให้พระอนรุทธะมีอภิญญามาก พระอนรุทธะตอบว่า เพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๓.๓.๙) สิริวัฑฒสูตร^{๙๗} ว่าด้วยสิริวัฑฒคหบดี คือ สิริวัฑฒคหบดีป่วยหนัก จึงให้คนไปกราบอาราธนาพระอานนท์ พระอานนท์จึงมาแสดงสติปัฏฐาน ๔ ประการ ให้ฟัง

(๓.๓.๑๐) มานทินสูตร^{๙๘} ว่าด้วยมานทินคหบดี มีลักษณะเนื้อหาคล้ายสิริวัฑฒสูตร

^{๙๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๘/๑๔๙-๑๕๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๘/๒๔๖-๒๔๗.

^{๙๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๙/๑๕๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๙/๒๔๗-๒๔๘.

^{๙๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๐/๑๕๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๐/๒๔๘-๒๔๙.

^{๙๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๑/๑๕๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๑/๒๔๙-๒๕๐.

^{๙๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๒/๑๕๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๒/๒๕๐-๒๕๑.

^{๙๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๓/๑๕๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๓/๒๕๑.

^{๙๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๔/๑๕๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๔/๒๕๒.

^{๙๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๕/๑๕๓-๑๕๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๕/๒๕๒-๒๕๓.

^{๙๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๖/๑๕๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๖/๒๕๔.

๓.๔ อนนุสสุตวรรค^{๙๙} อนนุสสุตวรรค แปลว่า หมวดธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อน ชื่อวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังนี้

(๓.๔.๑) อนนุสสุตสูตร^{๑๐๐} ว่าด้วยธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อน คือ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา และแสงสว่างเกิดขึ้นแก่พระองค์ในธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อนว่า นี่คือการปฏิบัติฐาน สติปัฏฐานควรเจริญ พระองค์ได้เจริญแล้ว

(๓.๔.๒) วิราคสูตร^{๑๐๑} ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อคลายความกำหนัด คือ ทรงแสดงว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดจนถึงนิพพาน

(๓.๔.๓) วิรทสูตร^{๑๐๒} ว่าด้วยธรรมที่บุคคลพลาด คือ ทรงแสดงว่าผู้พลาด สติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ผู้ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

(๓.๔.๔) ภาวิตสูตร^{๑๐๓} ว่าด้วยผู้เจริญสติปัฏฐาน คือ ทรงแสดงว่าผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ผู้ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

(๓.๔.๕) สติสูตร^{๑๐๔} ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ ทรงชักชวนให้ภิกษุทั้งหลายอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ และทรงอธิบายลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ

(๓.๔.๖) อัญญาสูตร^{๑๐๕} ว่าด้วยเหตุให้บรรลุอรหัตผลคือ ทรงแสดงว่าผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ จะได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตผล หรือเป็นพระอนาคามี

(๓.๔.๗) ฉันทสูตร^{๑๐๖} ว่าด้วยผู้ละฉันทะ คือทรงแสดงว่า ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมละฉันทะ (ความพอใจ) ในกาย เวทนา จิต และธรรมได้

(๓.๔.๘) ปริญาตสูตร^{๑๐๗} ว่าด้วยผู้กำหนดรู้สติปัฏฐานคือ ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ จึงจะกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมได้

(๓.๔.๙) ภาวนาสูตร^{๑๐๘} ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานคือ ทรงแสดงการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ ประการแก่ภิกษุทั้งหลาย

^{๙๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๗-๔๐๖/๑๕๕-๑๖๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๗-๔๐๖/๒๕๕-๒๖๓.

^{๑๐๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๗/๑๕๕-๑๕๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๗/๒๕๕-๒๕๖.

^{๑๐๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๘/๑๕๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๘/๒๕๖-๒๕๗.

^{๑๐๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๙/๑๕๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๙/๒๕๗.

^{๑๐๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๐/๑๕๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๐/๒๕๘.

^{๑๐๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๑/๑๕๗-๑๕๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๘-๒๕๙.

^{๑๐๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๒/๑๕๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๒/๒๕๙-๒๖๐.

^{๑๐๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๓/๑๕๘-๑๕๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๓/๒๖๐-๒๖๑.

^{๑๐๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๔/๑๕๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๔/๒๖๑.

^{๑๐๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๕/๑๕๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

(๓.๔.๑๐) วิกังคสูตร^{๑๐๙} ว่าด้วยการจำแนกสติปัฏฐานคือ ทรงจำแนกสติปัฏฐาน ๔ ประการ และทรงอธิบายการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พร้อมกับปฏิบัติที่ให้การเจริญสติปัฏฐานสำเร็จปฏิปทานั้นหมายถึงอริยมรรคมีองค์ ๘

๓.๕ อมตวรรค^{๑๑๐} อมตวรรค แปลว่า หมวดยอดด้วยอมตะ ชื่อวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสังเขปดังนี้

(๓.๕.๑) อมตสูตร^{๑๑๑} ว่าด้วยอมตะคือ พระพุทธเจ้าทรงชักชวนให้ภิกษุทั้งหลายตั้งใจเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งจะช่วยให้บรรลุอมตะ (นิพพาน) ได้

(๓.๕.๒) สมุทสุตตร^{๑๑๒} ว่าด้วยความเกิดแห่งสติปัฏฐานคือ ทรงแสดงความเกิดและความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรมซึ่งเป็นฐานแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เช่น กายเกิดเพราะอาหารเกิด กายดับเพราะอาหารดับ

(๓.๕.๓) มรรคสูตร^{๑๑๓} ว่าด้วยทางเดียวคือ ทรงตรัสเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่าพระองค์ทรงเกิดความรำพึงว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้สัตว์พ้นจากทุกข์ ท้าวสัทหมบตีพรหมทราบความรำพึงของพระองค์จึงหายตัวจากพรหมโลกมากราบทูลว่าเรื่องนี้เป็นอย่างนั้นจริงแล้วกล่าวคาถาชมเชยพระพุทธเจ้า

(๓.๕.๔) สติสูตร^{๑๑๔} ว่าด้วยผู้มีสติ มีเนื้อหาเหมือนสติสูตรใน อนนุสสุตวรรค ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงสติอย่างเดียว ไม่มีสัมปชัญญะ

(๓.๕.๕) กุสลราสีสูตร^{๑๑๕} ว่าด้วยกองกุศล มีเนื้อหาคล้ายอกุศลราสีสูตรใน อัมพปาลีวรรค ต่างแต่พระสูตรนี้ทรงแสดงกองกุศลอย่างเดียว ไม่ทรงแสดงกองอกุศล

(๓.๕.๖) ปาติโมกขสังวรสูตร^{๑๑๖} ว่าด้วยปาติโมกขสังวรคือ ภิกษุรูปหนึ่งทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกออกไปอยู่คนเดียว พระองค์ทรงสอนว่าเบื้องต้นให้สำรวมด้วยปาฏิโมกขสังวร

(๓.๕.๗) ทุจจริตสูตร^{๑๑๗} ว่าด้วยการละทุจจริต คือ ภิกษุรูปหนึ่งทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกออกไปอยู่คนเดียว พระองค์ทรงสอนว่าเบื้องต้นให้ละกายทุจจริต วจีทุจจริต และมโนทุจจริต แล้วเจริญกายสุจจริต วจีสุจจริต และมโนสุจจริต

^{๑๐๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๖/๑๖๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๖/๒๖๒-๒๖๓.

^{๑๑๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๗-๔๑๖/๑๖๑-๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๗-๔๑๖/๒๖๕-๒๖๗.

^{๑๑๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๗/๑๖๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๗/๒๖๕.

^{๑๑๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๘/๑๖๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๘/๒๖๕-๒๖๖.

^{๑๑๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๙/๑๖๑-๑๖๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๙/๒๖๖-๒๖๗.

^{๑๑๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๐/๑๖๒-๑๖๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๐/๒๖๘.

^{๑๑๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๑/๑๖๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๑/๒๖๘-๒๖๙.

^{๑๑๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๒/๑๖๓-๑๖๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๒/๒๖๙-๒๗๐.

^{๑๑๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๓/๑๖๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๓/๒๗๐-๒๗๑.

(๓.๕.๘) มิตตสูตร^{๑๑๘} ว่าด้วยการชักชวนมิตรให้เจริญสติปัฏฐานคือ ทรงแนะนำว่าภิกษุควรชักชวนคนที่ควรอนุเคราะห์ มิตร อำมาตย์ ญาติ และสาโลหิตให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๓.๕.๙) เวทนาสูตร^{๑๑๙} ว่าด้วยเวทนาคือ ทรงสอนให้ภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการ

(๓.๕.๑๐) อาสวสูตร^{๑๒๐} ว่าด้วยอาสวะคือ ทรงสอนให้ภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อละอาสวะ ๓ ประการ

๓.๖ คังคาเปยยาลวรรค^{๑๒๑} คังคาเปยยาลวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยคังคาเปยยาล หมายถึง หมวดพระสูตรว่าด้วยเรื่องแม่น้ำ คือ พระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงด้วยอุปัมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน เหมือนแม่น้ำ ๕ สาย ไหลไปสู่ทิศปราจีนคือ แม่น้ำคงคา แม่น้ำยมุนา แม่น้ำอจิรวดี แม่น้ำสรภูและแม่น้ำมही ซึ่งอรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้มี ๑๒ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสังเขปดังนี้

(๓.๖.๑) ปฐมปาจีนนินสูตร^{๑๒๒} ว่าด้วยอุปัมาด้วยแม่น้ำไหลไปสู่ทิศปราจีน สูตรที่ ๑ คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมโน้มไปสู่นิพพานเหมือนแม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน สติปัฏฐาน ๔ ประการในพระสูตรนี้หมายถึง สติปัฏฐาน ๔ ประการ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

(๓.๖.๒-๓.๖.๕) ทุตติยาธิปาจีนนินสูตรตจกัถกะ^{๑๒๓} ว่าด้วยพระสูตร ๔ สูตร มีทุตติยาธิปาจีนนินสูตรเป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนปฐมปาจีนนินสูตร ต่างแต่ในที่นี้พระพุทธเจ้าทรงยกแม่น้ำ ๔ สาย ขึ้นแสดงในแต่ละสูตร คือ แม่น้ำยมุนา แม่น้ำอจิรวดี แม่น้ำสรภู และแม่น้ำมही ตามลำดับ

(๓.๖.๖) ฉัฏฐปาจีนนินสูตร^{๑๒๔} ว่าด้วยอุปัมาด้วยแม่น้ำไหลไปสู่ทิศปราจีน สูตรที่ ๖ มีเนื้อหาเหมือนปฐมปาจีนนินสูตร ในวรรคนี้ต่างแต่ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงยกแม่น้ำทั้ง ๕ สายขึ้นแสดง

(๓.๖.๗) ปฐมสมุททนินสูตร^{๑๒๕} ว่าด้วยอุปัมาด้วยแม่น้ำไหลไปสู่สมุทร สูตรที่ ๑ มีเนื้อหาเหมือนปฐมปาจีนนินสูตรในวรรคนี้ ต่างแต่ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงยกแม่น้ำคงคาไหลไปสู่สมุทรขึ้นแสดง

^{๑๑๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๔/๑๖๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๔/๒๗๑-๒๗๒.

^{๑๑๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๕/๑๖๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๕/๒๗๒-๒๗๓.

^{๑๒๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๖/๑๖๕-๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๖/๒๗๓-๒๗๔.

^{๑๒๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๗-๔๒๘/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๗-๔๒๘/๒๗๕.

^{๑๒๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๗/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๗/๒๗๕.

^{๑๒๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๘-๔๒๑/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๘-๔๒๑/๒๗๕.

^{๑๒๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๒/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๒/๒๗๕.

^{๑๒๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๓/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๓/๒๗๕.

(๓.๖.๘-๓.๖.๑๒) ทูติยาทิสุมททนินสูตร^{๑๒๖} ว่าด้วยพระสูตร ๕ สูตร มีทูติยสมุททนินสูตรเป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนพระสูตรที่ ๒-๕ ในวรรคนี้ (ข้อ ๓.๖.๒-๓.๖.๕) ต่างแต่ในที่นี้พระพุทเจ้าทรงยกแม่น้ำเหล่านั้นที่ไหลไปสู่สมุทรขึ้นแสดง

๓.๗ อปปมาทวรรค^{๑๒๗} อปปมาทวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยความไม่ประมาท ชื่อวรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรทั้ง ๑๐ สูตร ในวรรคนี้ แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังนี้

(๓.๗.๑) ตถาคตสูตร^{๑๒๘} ว่าด้วยตถาคตเป็นเลิศ คือ พระพุทเจ้าทรงแสดงว่า ความไม่ประมาทเลิศกว่ากุศลธรรมทั้งหมด เหมือนพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเลิศกว่าสัตว์ทุกชนิด เพราะความไม่ประมาททำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้

(๓.๗.๒) ปทสูตร^{๑๒๙} ว่าด้วยอุปมาด้วยรอยเท้าสัตว์ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ความไม่ประมาทเลิศกว่ากุศลธรรมทั้งหมด เหมือนรอยเท้าช้างใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์ทุกชนิดที่เหยียบอยู่บนแผ่นดิน เพราะความไม่ประมาททำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้

(๓.๗.๓-๓.๗.๗) ภูมทิสุตตปิฎก^{๑๓๐} ว่าด้วยพระสูตร ๕ สูตร มีภูมสูตรเป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนตถาคตสูตรต่างแต่ในที่นี้ทรงแสดงเปรียบเทียบความไม่ประมาทกับยอดเรือน กฤษณา จันทรแดง ดอกมะลิ และพระเจ้าจักรพรรดิ อย่างละ ๑ สูตร

(๓.๗.๘-๓.๗.๑๐) จันทิมาทิสุตตปิฎก^{๑๓๑} ว่าด้วยจันทิมสูตรเป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนตถาคตสูตรต่างแต่ในที่นี้ทรงแสดงเปรียบเทียบความไม่ประมาทกับแสงจันทร์ ดวงอาทิตย์ และผ้าแคว้นกาสี อย่างละ ๑ สูตร

๓.๘ พลกรณียวรรค^{๑๓๒} พลกรณียวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยการงานที่พึงทำ ด้วยกำลัง ชื่อวรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๒ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังต่อไปนี้

(๓.๘.๑) พลสูตร^{๑๓๓} ว่าด้วยอุปมาด้วยกำลังคือ พระพุทเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุต้องอาศัยศีลจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้เหมือนบุคคลต้องอาศัยแผ่นดินจึงจะทำการงานที่พึงทำด้วยกำลังได้

(๓.๘.๒) พิชสูตร^{๑๓๔} ว่าด้วยอุปมาด้วยพิชคือ พระพุทเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุต้องอาศัยศีลจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้ เหมือนพิชคามและภูตคามต้องอาศัยแผ่นดินจึงเจริญงอกงามได้

^{๑๒๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๔-๔๒๘/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๔-๔๒๘/๒๗๕.

^{๑๒๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๙-๔๓๘/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๙-๔๓๘/๒๗๖.

^{๑๒๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๙/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๙/๒๗๗.

^{๑๒๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๐/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๐/๒๗๗.

^{๑๓๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๑-๔๓๕/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๑-๔๓๕/๒๗๗.

^{๑๓๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๖-๔๓๘/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๖-๔๓๘/๒๗๗.

^{๑๓๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๙-๔๕๐/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๙-๔๕๐/๒๗๘.

^{๑๓๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๙/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๙/๒๗๘.

^{๑๓๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๐/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๐/๒๗๘.

(๓.๘.๓) นาคสูตร^{๑๓๕} ว่าด้วยอุปมาด้วยนาคคือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุต้องอาศัยศีลจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้ เหมือนนาคอาศัยขุนเขาหิมพานต์หนอง บึง แม่น้ำน้อย แม่น้ำใหญ่ และมหาสมุทร จึงจะเจริญเติบโตได้

(๓.๘.๔) รุกขสูตร^{๑๓๖} ว่าด้วยอุปมาด้วยต้นไม้คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุ ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมโน้มไปสู่निพพาน เหมือนต้นไม้ที่โน้มไปสู่ทิศปราจีนเมื่อถูกตัดก็ต้องล้มไปทางทิศนั้น

(๓.๘.๕) กุมภสูตร^{๑๓๗} ว่าด้วยอุปมาด้วยหม้อคือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมคลายบาปอกุศลธรรมออกอย่างเดียวเหมือนน้ำในหม้อคว่ำ มีแต่ไหลออกอย่างเดียว

(๓.๘.๖) สุกสูตร^{๑๓๘} ว่าด้วยอุปมาด้วยเตื่อย คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า เตื่อยข้าวที่ตั้งไว้ตรงสามารถตำมือและทำให้เลือดออกได้ ภิกษุก็เหมือนกัน ถ้าตั้งทิฐิและมรรคภาวนาไว้ถูก ก็สามารถทำลายอวิชชาได้ ทำวิชชาให้เกิดขึ้นได้และรู้แจ้งนิพพานได้ ในตอนท้ายทรงตรัสว่าวิธีตั้งทิฐิและมรรคภาวนาให้ถูกคือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๓.๘.๗) อากาสสูตร^{๑๓๙} ว่าด้วยอุปมาด้วยอากาศคือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า เมื่อภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็เป็นเหตุให้ธรรมหลายประการเจริญขึ้นเต็มที่ เหมือนลมหลายชนิดที่พัดไปในอากาศ ธรรมหลายประการนั้นคือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗

(๓.๘.๘-๓.๘.๙) ปฐมเมฆสูตร^{๑๔๐} และทุติยเมฆสูตร ต่างว่าด้วยอุปมาด้วยเมฆฝน แต่มีรายละเอียดต่างกันคือในปฐมเมฆสูตร ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมทำบาปอกุศลธรรมให้สงบราบคาบได้ เหมือนเมฆฝนตรุดฝนลงองที่พุ่งขึ้นให้หายไป ส่วนในทุติยเมฆสูตร ทรงแสดงเปรียบเทียบภิกษุกับลมมรสุมพัดเมฆฝนให้หายไป

(๓.๘.๑๐) นาวาสสูตร^{๑๔๑} ว่าด้วยอุปมาด้วยเรือคือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่าภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมทำให้สังโยชนสงบราบคาบได้ เหมือนลมแดด และฝนทำให้เชือกผูกเรือเปื่อยยุ่ยไปอย่างง่ายดาย

(๓.๘.๑๑) อาคันตุกสูตร^{๑๔๒} ว่าด้วยอุปมาด้วยอาคันตุกะคือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่าภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ได้ ละเอียดที่ควรละได้ ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งได้ เจริญธรรมที่ควรเจริญได้เหมือนคนทุกคนชั้นที่มาจากทิศต่างๆ เข้าไปพักในเรือนพักคนเดินทางได้

^{๑๓๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๑/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๑/๒๗๘.

^{๑๓๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๒/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๒/๒๗๘.

^{๑๓๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๓/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๓/๒๗๘.

^{๑๓๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๔/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๔/๒๗๘.

^{๑๓๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๕/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๕/๒๗๘.

^{๑๔๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๖-๔๔๗/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๖-๔๔๗/๒๗๘.

^{๑๔๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๘/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๘/๒๗๘.

^{๑๔๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๙/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๙/๒๗๘.

(๓.๘.๑๒) นทีสูตร^{๑๔๓} ว่าด้วยอุปมาด้วยแม่น้ำคือ ทรงแสดงธรรมด้วย อุปมาโวหารว่า เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการจะลาสิกขามาเป็นคฤหัสถ์เหมือนการทดแม่น้ำคงคาให้ไหลย้อนกลับไปข้างหลัง

๓.๙ เอสนาวรรค^{๑๔๔} เอสนาวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยการแสวงหา ชื่อวรรคตั้งตามชื่อ พระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๑ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังนี้

(๓.๙.๑) เอสนาสูตร^{๑๔๕} ว่าด้วยการแสวงหาชื่อ พระพุทธเจ้าทรงแสดงการแสวงหา ๓ ประการ ได้แก่ (๑) การแสวงหากาม (๒) การแสวงหาภพ (๓) การแสวงหาพรหมจรรย์ (มิจฉาทิฎฐิ) และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไปเพื่อละการแสวงหาเหล่านั้น

(๓.๙.๒) วิสาสูตร^{๑๔๖} ว่าด้วยมานะคือ ทรงแสดงมานะ (ความถือตัว) ๓ ประการ ได้แก่ (๑) มานะว่าเราเลิศกว่าเขา (๒) มานะว่าเราเสมอเขา (๓) มานะว่าเราด้อยกว่าเขา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละมานะเหล่านั้น

(๓.๙.๓) อาสวสูตร^{๑๔๗} ว่าด้วยอาสวะคือ ทรงแสดงอาสวะ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กามาสวะ อาสวะคือกาม (๒) ภวาสวะ อาสวะคือภพ (๓) อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไปเพื่อละอาสวะเหล่านั้น

(๓.๙.๔) ภาวสูตร^{๑๔๘} ว่าด้วยภพคือ ทรงแสดงภพ ๓ ได้แก่ (๑) กามภพ ภพที่เป็นกามาวจร (๒) รูปภพ ภพที่เป็นรูปาวจร (๓) อรูปภพ ภพที่เป็นอรูปาวจร และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละภพเหล่านั้น

(๓.๙.๕) ทุกขตาสูอาสวสูตร^{๑๔๙} ว่าด้วยอาสวะคือ ทรงแสดงอาสวะ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กามาสวะ อาสวะคือกาม (๒) ภวาสวะ อาสวะคือภพ (๓) อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอาสวะเหล่านั้น

(๓.๙.๖) ขิลสูตร^{๑๕๐} ว่าด้วยกิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปูคือ ทรงแสดงกิเลสเครื่องตรึงจิต ๓ ประการ ได้แก่ (๑) รากะ (๒) โทสะ (๓) โมหะ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละกิเลสเหล่านั้น

^{๑๔๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๐/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๐/๒๗๘.

^{๑๔๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๑-๔๖๐/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๑-๔๖๐/๒๗๙.

^{๑๔๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๑/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๑/๒๗๙.

^{๑๔๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๒/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๒/๒๗๙.

^{๑๔๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๓/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๓/๒๗๙.

^{๑๔๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๔/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๔/๒๗๙.

^{๑๔๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๕/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๕/๒๗๙.

^{๑๕๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๖/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๖/๒๗๙.

(๓.๙.๗) มลสูตร^{๑๕๑} ว่าด้วยมลทิน คือ ทรงแสดงมลทิน ๓ ประการ ได้แก่ (๑) รากะ (๒) โทสะ (๓) โมหะ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละมลทินเหล่านั้น

(๓.๙.๘) นิฆสูตร^{๑๕๒} ว่าด้วยทุกข์คือ ทรงแสดงทุกข์ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) รากะ (๒) โทสะ (๓) โมหะ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละทุกข์เหล่านั้น

(๓.๙.๙) เวทนาสูตร^{๑๕๓} ว่าด้วยเวทนาคือ ทรงแสดงเวทนา ๓ ประการ ได้แก่ (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุข (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ (๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกที่มีใช่สุขมีใช่ทุกข์ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละเวทนาเหล่านั้น

(๓.๙.๑๐) ตัณหาสูตร^{๑๕๔} ว่าด้วยตัณหาคือ ทรงแสดงตัณหา ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม (๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ (๓) วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละตัณหาเหล่านั้น

(๓.๙.๑๑) ตสินาสูตร^{๑๕๕} ว่าด้วยตสินาคือ ทรงแสดงตสินา (ความอยาก) ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กามตสินา ความอยากในกาม (๒) ภวตสินา ความอยากในภพ (๓) วิภวตสินา ความอยากในวิภพ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละ ตสินาเหล่านั้น

๓.๑๐ โขขวรรค^{๑๕๖} โขขวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยโอฆะ ชื่อวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังนี้

(๓.๑๐.๑) โอฆสูตร^{๑๕๗} ว่าด้วยโอฆะคือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอฆะ (ห้วงน้ำ) ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กาโมฆะ โอฆะคือกาม (๒) ภโวฆะ โอฆะคือภพ (๓) ทิฏฐิฆะ โอฆะคือทิฏฐิ (๔) อวิชโขฆะ โอฆะคืออวิชชา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละโอฆะเหล่านั้น

^{๑๕๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๗/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๗/๒๗๙.

^{๑๕๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๘/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๘/๒๗๙.

^{๑๕๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๙/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๙/๒๗๙.

^{๑๕๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๐/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๐/๒๗๙, เลขวรรคที่ ๔๖๐ นับตามลำดับวรรค อ้างตามพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๙ หน้า ๒๗๙, ดูข้อความพิสดารใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๑-๑๖๗/๙๑-๑๐๐.

^{๑๕๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/-/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/-/๒๗๙, เลขวรรคไม่ได้ใส่ไว้เนื่องจากเป็นพระสูตรที่ ๑๑ ของวรรค อ้างตามพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้า ๒๗๙-๒๘๐, ดูข้อความพิสดารใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๑-๑๖๗/๙๑-๑๐๐.

^{๑๕๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๑-๔๗๐/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๑-๔๗๐/๒๘๐.

^{๑๕๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๑/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๑/๒๘๐.

(๓.๑๐.๒) โยคสูตร^{๑๕๘} ว่าด้วยโยคะคือ ทรงแสดงโยคะ (สภาวะอันประกอบสัตว์ไว้ในภพ) ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กามโยคะ โยคะคือกาม (๒) ภวโยคะ โยคะคือภพ (๓) ทิฏฐิโยคะ โยคะคือทิฏฐิ (๔) อวิชชาโยคะ โยคะคืออวิชชา และทรงแนะนำให้ เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละโยคะเหล่านั้น

(๓.๑๐.๓) อุปาทานสูตร^{๑๕๙} ว่าด้วยอุปาทานคือ ทรงแสดงอุปาทาน (ความยึดมั่น) ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กามอุปาทาน ความยึดมั่นในกาม (๒) ทิฏฐูปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิ (๓) สิลัพพตูปาทาน ความยึดมั่นในศีลพรต (๔) อัตตวาทูปาทาน ความยึดมั่นว่าตนมีอัตตา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุปาทานเหล่านั้น

(๓.๑๐.๔) คันถสูตร^{๑๖๐} ว่าด้วยคันถะคือ ทรงแสดงคันถะ (กิเลสเครื่องผูก) ๔ ประการ ได้แก่ (๑) อภิขฌมกายนคันถะ กิเลสเครื่องผูกกายคืออภิขฌมา (๒) พยาปาทกายนคันถะ กิเลสเครื่องผูกกายคือพยาบาท (๓) สิลัพพตปราคายคันถะ กิเลสเครื่องผูกกายคือความถือมั่นศีลพรต (๔) อิทังสัจจาภินเวสกายนคันถะ กิเลสเครื่องผูกกายคือความยึดมั่นว่าสิ่งนี้จริง และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละคันถะเหล่านั้น

(๓.๑๐.๕) อนุสยสูตร^{๑๖๑} ว่าด้วยอนุสยคือ ทรงแสดงอนุสย (กิเลสที่นอนเนื่อง) ๗ ประการ ได้แก่ (๑) กามราคะ (๒) ปฏิฆะ (๓) ทิฏฐิ (๔) วิจิกิจฉา (๕) มานะ (๖) ภวราคะ (๗) อวิชชา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอนุสยเหล่านั้น

(๓.๑๐.๖) กามคุณสูตร^{๑๖๒} ว่าด้วยกามคุณคือ ทรงแสดงกามคุณ ๕ ได้แก่ (๑) รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด (๒) เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู . . . (๓) กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก . . . (๔) รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น . . . (๕) โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย . . . และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละกามคุณทั้ง ๕ ประการนี้

(๓.๑๐.๗) นิเวรณสูตร^{๑๖๓} ว่าด้วยนิเวรณคือ มีเนื้อหาเหมือนโอฆสูตร ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงนิเวรณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ ประการ ได้แก่ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท ความคิดปองร้าย (๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่ (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละนิเวรณทั้ง ๕ ประการนี้

(๓.๑๐.๘) อุปาทานักขันธสูตร^{๑๖๔} ว่าด้วยอุปาทานขันธ มีเนื้อหาเหมือน โอฆสูตร ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงอุปาทานขันธ ๕ ประการ คือ (๑) รูป (๒) เวทนา

^{๑๕๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๒/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๒/๒๘๐.

^{๑๕๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๓/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๓/๒๘๐.

^{๑๖๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๔/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๔/๒๘๐.

^{๑๖๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๕/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๕/๒๘๐.

^{๑๖๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๖/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๖/๒๘๐.

^{๑๖๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๗/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๗/๒๘๐.

^{๑๖๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๘/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๘/๒๘๐.

(๓) สัญญา (๔) สังขาร (๕) วิญญาณ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุปาทานขั้นทั้ง ๕ ประการนี้

(๓.๑๐.๙) โอรัมภาคียสูตร^{๑๖๕} ว่าด้วยโอรัมภาคียสังโยชน์ มีเนื้อหาเหมือนโอฆสูตร ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงโอรัมภาคียสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น) ๕ ประการ คือ (๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (๓) สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต (๔) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๕) พยาบาท ความคิดปองร้าย และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละโอรัมภาคียสังโยชน์ทั้ง ๕ ประการนี้

(๓.๑๐.๑๐) อุทัมภาคียสูตร^{๑๖๖} ว่าด้วยอุทัมภาคียสังโยชน์ มีเนื้อหาเหมือนโอฆสูตร ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงอุทัมภาคียสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องสูง) ๕ ประการ คือ (๑) รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปमान (๒) อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปमान (๓) มานะ ความถือตัว (๔) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน (๕) อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุทัมภาคียสังโยชน์ทั้ง ๕ ประการนี้

๔. สติปัฏฐานวรรค^{๑๖๗} สติปัฏฐานวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยสติปัฏฐาน เป็นชื่อวรรคที่ตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรทั้งหมดในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีธรรม ๒ หมวดที่เป็นคู่ตรงข้าม คือ ฝ่ายกุศลกับฝ่ายอกุศล ฝ่ายอกุศลมี ๕ ประการ ฝ่ายกุศลมี ๔ ประการ ได้แก่สติปัฏฐาน ๔ ประการเหมือนกันหมดทุกสูตร ต่างกันเพียงธรรมฝ่ายอกุศลในแต่ละสูตรเท่านั้น โดยทรงแสดงอกุศลธรรม ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรมนั้น^{๑๖๘} มีใจความสำคัญสังเขปดังนี้

๔.๑ ลิกขาทุพพลยสูตร^{๑๖๙} ว่าด้วยเหตุข้อแท้ในสิกขา ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่การล่วงละเมิดศีล ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๒ นิวรรณสูตร^{๑๗๐} ว่าด้วยนิวรรณ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ นิวรรณ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๓ กามคุณสูตร^{๑๗๑} ว่าด้วยกามคุณ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ กามคุณ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๔ อุปาทานักขันธสูตร^{๑๗๒} ว่าด้วยอุปาทานขันธ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ อุปาทานขันธ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

^{๑๖๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๙/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๙/๒๘๐.

^{๑๖๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๗๐/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๐/๒๘๐.

^{๑๖๗} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๓-๗๒/๓๗๗-๓๘๑, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๓-๗๒/๕๔๘-๕๕๘.

^{๑๖๘} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/[๙๑]-[๙๒].

^{๑๖๙} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๓/๓๗๗, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๓/๕๔๘-๖๔๙.

^{๑๗๐} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๔/๓๗๘, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙-๖๕๐.

^{๑๗๑} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๕/๓๗๘, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๕/๕๕๐.

^{๑๗๒} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๖/๓๗๘-๓๗๙, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๖/๕๕๑.

๔.๕ โอรัมภาคียสูตร^{๑๗๓} ว่าด้วยโอรัมภาคียสังโยชน์ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุทฺทล ได้แก่สังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอุทฺทลธรรม

๔.๖ คติสูตร^{๑๗๔} ว่าด้วยคติ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุทฺทล ได้แก่คติ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอุทฺทลธรรม

๔.๗ มัจฉริยสูตร^{๑๗๕} ว่าด้วยมัจฉริยะ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุทฺทล ได้แก่ มัจฉริยะ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอุทฺทลธรรม

๔.๘ อุทฺธัมภาคียสูตร^{๑๗๖} ว่าด้วยอุทฺธัมภาคียสังโยชน์ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุทฺทล ได้แก่สังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอุทฺทลธรรม

๔.๙ เจโตศีลสูตร^{๑๗๗} ว่าด้วยกิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุทฺทล ได้แก่กิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอุทฺทลธรรม

๔.๑๐ เจโตวินิพັນธสูตร^{๑๗๘} ว่าด้วยกิเลสเครื่องผูกใจ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุทฺทล ได้แก่กิเลสเครื่องผูกใจ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอุทฺทลธรรม

ข. สติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อกัมมัญฐานอื่น

สติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อกัมมัญฐานอื่นนี้ หมายถึง พระสูตรที่ทรงตรัสถึงหลักการ และวิธีการปฏิบัติกัมมัญฐานที่ไม่ทรงตรัสถึงชื่อสติปัฏฐานโดยตรง ทรงตรัสแสดงในชื่อของกัมมัญฐานอื่นตามเนื้อหาสาระของพระสูตรนั้น แต่ใจความสำคัญกล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน มีพระสูตรที่สำคัญ ๆ คือ (๑) อานาปานัสสติสูตร (๒) กายคตาสติสูตร (๓) คิริมานันทสูตร (๔) มรณัสสติสูตร (๕) มหาราหูโลภาทสูตร (๖) เสขปฏิปทาสูตร

๑. อานาปานัสสติสูตร^{๑๗๙} อานาปานัสสติสูตร แปลว่า^{๑๘๐} พระสูตรว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ ซึ่งนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร คำว่า อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก เป็นวิธีเจริญกัมมัญฐานอย่างหนึ่งรวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ พระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายซึ่งประกอบด้วยภิกษุผู้บวชใหม่และพระเถระมีชื่อเสียงหลายรูป ที่นั่งแวดล้อมพระองค์อยู่ ณ ที่กลางแจ้งใกล้ปราสาทของนางวิสาขาไมคารมาตาในบุพพาราม กรุงสาวัตถี ภายใต้แสงจันทร์ วันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ อันเป็นวันปวารณา โดยมีพระพุทธประสงคฺจะให้ภิกษุผู้สนใจในการเจริญ อานาปานสติ สามารถเจริญอานาปานสติได้ถูกต้อง บรรลุผลคือวิชาและวิมุตได้สมบูรณ์ เหตุเกิด

^{๑๗๓} อิง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๗/๓๗๙, อิง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๗/๕๕๒.

^{๑๗๔} อิง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๘/๓๗๙, อิง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๕๕๓.

^{๑๗๕} อิง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๙/๓๗๙, อิง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๙/๕๕๓.

^{๑๗๖} อิง.นวก. (บาลี) ๒๓/๗๐/๓๘๐, อิง.นวก. (ไทย) ๒๓/๗๐/๕๕๔.

^{๑๗๗} อิง.นวก. (บาลี) ๒๓/๗๑/๓๘๐, อิง.นวก. (ไทย) ๒๓/๗๑/๕๕๕-๕๕๖.

^{๑๗๘} อิง.นวก. (บาลี) ๒๓/๗๒/๓๘๐-๓๘๑, อิง.นวก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๕๕๖-๕๕๗.

^{๑๗๙} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๒๘-๑๓๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๔๓-๑๔๕.

^{๑๘๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/[๕๐]-[๕๑].

ของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ^{๑๘๑} รูปแบบของอานาปานัสสติสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการเจริญอานาปานสติและหลักธรรม อื่นๆ ที่สัมพันธ์ในเชิงเหตุกับผลดังนี้

- ๑) ทรงแสดงหลักการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น
- ๒) ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นว่า เมื่อเจริญให้มากแล้วจะทำให้สติปัฏฐาน ๔ ประการบริบูรณ์ได้ แล้วทรงอธิบายวิธีเจริญอานาปานสติที่จะทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์
- ๓) ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่า เมื่อเจริญให้มากแล้วจะทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ได้ แล้วทรงอธิบายวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่จะทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

๔) ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์ ๗ ว่า เมื่อเจริญให้มากแล้ว จะทำให้บรรลุวิชาและวิมุตติ แล้วอธิบายวิธีเจริญโพชฌงค์ ๗

ข้อสังเกตในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการเจริญก็มีมาตรฐานตามหลักธรรม ๓ หมวด คือ อานาปานสติ สติปัฏฐาน และโพชฌงค์โดยลำดับแห่งเหตุและผล เพื่อจุดหมายคือบรรลุวิชาและวิมุตติ และทรงอธิบายไว้อย่างชัดเจนสมบูรณ์ เหมาะสำหรับผู้สนใจในการเจริญก็มีมาตรฐาน เพราะสอนตั้งแต่ขั้นต้น (ขั้นโลกีย์) จนถึงขั้นบรรลุอรหัตผล (ขั้นโลกุตระ)

๒. กายคตาสติสูตร^{๑๘๒} กายคตาสติสูตร แปลว่า^{๑๘๓} พระสูตรว่าด้วยการเจริญกายคตาสติ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาของพระสูตร คำว่า กายคตาสติ แปลว่า สติที่เป็นไปในกาย คือ ตั้งสติพิจารณากายให้เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ จะได้ไม่หลงยึดติด เป็นวิธีเจริญก็มีมาตรฐานอย่างหนึ่ง รวมอยู่ในสติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนา ๑๔ วิธี (ผสมกับวิธีเจริญฌาน ๔)

พระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตะวันอารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี โดยทรงปรารภคำกราบทูลของภิกษุเหล่านั้น ผู้กำลังนั่งสนทนาเรื่องกายคตาสติกันอยู่ เหตุเกิดของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ รูปแบบของกายคตาสติสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยประกอบ

ใจความสำคัญของพระสูตร คือ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถามภิกษุทั้งหลายที่กำลังสนทนาธรรมกันว่า สนทนาเรื่องอะไร เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า สนทนาเรื่องกายคตาสติที่ทรงตรัสไว้ว่าเมื่อภิกษุเจริญให้มากแล้วจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จึงทรงอธิบายวิธีเจริญกายคตาสติให้ฟังโดยละเอียด มีใจความว่า

^{๑๘๑} ปรัชมาสยะ คือ พระสูตรที่ตรัสตามอัธยาศัยของบุคคลอื่นที่ทรงตรวจดูด้วยพระญาณก่อนเสด็จไปโปรด โดยทรงพิจารณาถึงความพอใจ ความชอบใจ อภินิหารและภาวะที่จะได้บรรลุธรรมแล้วตรัสไปตามอัธยาศัยของบุคคลนั้น, อ้างใน ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๕๐-๕๑, ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑๑๕๖, ที.สี. (ไทย) ๙/[๘], เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติกถา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖.

^{๑๘๒} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๓-๑๕๙/๑๓๗-๑๔๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๙/๑๕๖-๒๐๗.

^{๑๘๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/[๕๑]-[๕๒].

วิธีเจริญกายคตาสติมี ๑๘ วิธี ได้แก่ การเจริญกายานุปัสสนา ๑๔ วิธี เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (อานาปานสติบรรพ) กำหนดอิริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (อิริยาบถบรรพ) กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ (สัมปชัญญะบรรพ) พิจารณากายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด (ปฏิกูลมนสิการบรรพ) พิจารณากายว่าเป็นธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ) พิจารณาซากศพ (นวสวธิกาบรรพ) และวิธีเจริญฌาน ๔ วิธี (ปฐมฌาน-จตุตถฌาน) ในตอนท้าย ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติแบบนี้ไว้ ๑๐ ประการ

ข้อสังเกตในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงนำวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๑๔ วิธีอันเป็นส่วนกายานุปัสสนามาผสมกับวิธีเจริญฌาน ๔ ตั้งแต่ปฐมฌานไปจนถึงจตุตถฌาน คือทรงแสดงสมถะกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐานรวมไว้ในพระสูตรเดียว

๓. ศิริมานันทสูตร^{๑๘๔} ศิริมานันทสูตร ว่าด้วยการหายอาพาธของพระศิริมานน^{๑๘๕} ในพระสูตรนี้ทรงอธิบายสัญญา ๑๐ ประการโดยพิสดารแล้วรับสั่งให้พระอานนท์นำไปแสดงแก่ท่านพระศิริมานนที่กำลังอาพาธอยู่ ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านหายจากอาพาธได้

สัญญา ๑๐ ประการ คือ^{๑๘๖}

- ๑) อนิจจสัญญา
- ๒) อนัตตสัญญา
- ๓) อสุภสัญญา
- ๔) อาทีนวสัญญา
- ๕) ปหานสัญญา
- ๖) วิราคสัญญา
- ๗) นิโรธสัญญา
- ๘) สัพพโลเก อนภิตตสัญญา
- ๙) สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา
- ๑๐) อานาปานสติ

๔. มรณัสสติสูตร^{๑๘๗} มรณัสสติสูตร ประกอบด้วย ปฐมมรณัสสติสูตร และ ทุติยมรณัสสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญมรณัสสติ^{๑๘๘} คือ ทรงแสดงว่า มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว มีผลมากมีอานิสงส์มาก ในปฐมมรณัสสติสูตรทรงตรัสถามภิกษุ ๖ รูปไล่ไปทีละรูปว่า เจริญมรณัสสติอย่างไร รูปที่ ๑ ทูลตอบว่า ตนยังมีชีวิตอยู่ได้เพียงคืนหนึ่งและวันหนึ่ง จึงควรใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า รูปที่ ๒ ทูลตอบว่า . . . เพียงวันหนึ่ง . . . รูปที่ ๓ ทูลตอบว่า . . . เพียงชั่วฉันอาหารมื้อหนึ่ง . . . รูปที่ ๔ ทูลตอบว่า . . . เพียงชั่วฉันข้าว ๔-๕ คำ . . . รูปที่ ๕ ทูลตอบว่า . . . เพียงชั่วฉันข้าว ๑ คำ . . . รูปที่ ๖ ทูลตอบว่า . . . เพียงชั่วลมหายใจเข้าออก . . . พระพุทธเจ้าตรัสว่า

^{๑๘๔} อก.เอกาทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๖-๘๙, อก.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

^{๑๘๕} อก.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/[๒๗].

^{๑๘๖} อก.เอกาทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๖, อก.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

^{๑๘๗} อก.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๙-๒๐/๒๙๒-๒๙๗, อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙-๒๐/๔๔๔-๔๔๙.

^{๑๘๘} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/[๘๑].

ภิกษุรูปที่ ๑-๔ ยังประมาทอยู่ ส่วนรูปที่ ๕-๖ เป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ในทุติยมรณัสสติสูตรทรงตรัสสอนว่า ภิกษุควรพิจารณาถึงเหตุแห่งความตายในเวลากลางคืน เช่น ถูกงูกัด แมงป่องต่อย เพราะเหตุนี้จึงควรพิจารณาว่า (๑) บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่หรือไม่ (๒) ถ้าบาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่ ก็ควรละบาปอกุศลนั้น (๓) บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนไม่มี ก็ควรมีปิติและปราโมทย์ในกุศลธรรม และควรพิจารณาถึงเหตุแห่งความตายในเวลากลางวันอีก ๓ ประการเช่นเดียวกับกลางคืน

๕. มหาราหุโลวาทสูตร^{๑๘๙} มหาราหุโลวาทสูตร แปลว่า^{๑๙๐} พระสูตรว่าด้วยการประทานโอวาทแก่ พระราหุล สูตรใหญ่ ขึ้นนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร พระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ท่านพระราหุล (สมัยยังเป็นสามเณร) ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน เขตกรุงสาวัตถี เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจ และความกำหนัดเกี่ยวกับเรือนคือชั้น ๕ เหตุเกิดพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ รูปแบบของพระสูตรเป็นการสนทนาแบบถาม-ตอบ ใจความสำคัญของพระสูตร คือ วันนั้น ในตอนเช้าก่อนเสด็จออกบิณฑบาต พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ท่านพระราหุลพิจารณาชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จากนั้นท่านพระราหุลได้ไปนั่งฝึกสมาธิอยู่ที่โคนไม้แห่งหนึ่ง พระสารีบุตรเห็นเข้าจึงแนะนำให้ท่านเจริญอานาปานสติภาวนา ต่อมาในเวลาเย็นท่านเข้าไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า จะเจริญอานาปานสติอย่างไร จึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

๑) ให้พิจารณาธาตุ ๕ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอากาศธาตุ ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่ตัวตนของเรา

๒) ให้เจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ นั้น คือ เจริญภาวนาเพื่อไม่ให้อารมณ์ที่ขบใจและไม่ขบใจมาครอบงำจิตได้เหมือนธาตุทั้ง ๕ ไม่รังเกียจของสกปรกที่คนทิ้งลง

๓) ให้เจริญภาวนา ๖ อย่าง คือ เมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา อสุภสัญญาภาวนา และอนิจจสัญญาภาวนา

๔) ให้เจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

ข้อสังเกตในพระสูตรนี้ ทรงแสดงกัมมัฏฐานและวิธีเจริญกัมมัฏฐานแก่ท่านพระราหุล จุดประสงค์ที่ทรงแสดง คือ เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนัดเกี่ยวกับเรือนร่างคือชั้น ๕ เพราะขณะนี้ท่านพระราหุลมีอายุ ๑๘ ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังคิดคำนึงเรื่องเรือนร่างหรือรูปร่างทั้งของตนเองและของผู้อื่น จึงทรงแสดงกัมมัฏฐานหลายอย่างเพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนัดในเรือนร่าง

การประทานโอวาทแก่ท่านพระราหุลนั้น พระพุทธเจ้าทรงคำนึงถึงวัยของผู้ฟังเป็นหลักสำคัญ จึงทรงแสดงโดยการยกสิ่งที่มีมองเห็นได้ง่ายขึ้นมาเปรียบเทียบให้ดู เป็นการสอนจากสิ่งที่ย่อยไปหาสิ่งที่ยาก ซึ่งนับเป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ อนึ่งคัมภีร์

^{๑๘๙} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๙๑-๙๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๑๒๕-๑๓๓.

^{๑๙๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๓๓].

ปปัญจสูทนี^{๑๙๑} อธิบายว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรที่เกี่ยวกับท่านพระราหุลไว้หลายสูตร ตามระยะวัยของท่านและทรงมีจุดมุ่งหมายต่าง ๆ กัน คือ^{๑๙๒}

๑) สามเณรปัญหา หรือกุมารปัญหา^{๑๙๓} ทรงแสดงขณะท่านเป็นสามเณรอายุ ๗ ขวบ จุดมุ่งหมาย คือ เพื่อให้ละเว้นการพูดคำที่ไม่เหมาะสม

๒) ราหุลสังยุต^{๑๙๔} ในราหุลสังยุตทรงแสดงไว้หลายสูตรคือ ตั้งแต่ท่านพระราหุลอายุ ๗ ขวบ จนถึงอุปสมบทเป็นพระแต่ยังไม่ได้พรรษา จุดมุ่งหมายคือ เพื่อให้วิปัสสนาของท่านแก่กล้า

๓) มหาราหุโลวาทสูตร^{๑๙๕} คือ สูตรนี้ที่ได้นำเสนอไว้แล้ว

๔) จูฬราหุโลวาทสูตร^{๑๙๖} ว่าด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุลสูตรเล็ก ทรงแสดงขณะท่านเป็นสามเณรอายุ ๗ ขวบ จุดมุ่งหมาย คือ เพื่อป้องกันการกล่าวคำเท็จทั้งที่รู้

๕) จูฬราหุโลวาทสูตร^{๑๙๗} ว่าด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุลสูตรเล็ก ชื่อพระสูตรเหมือนกับสูตรที่ ๔ ทรงแสดงขณะท่านเป็นภิกษุยังไม่ได้พรรษา จุดมุ่งหมาย คือ เพื่อให้บรรลุประอรหัตผล

๖) ราหุลสูตร^{๑๙๘} ทรงแสดงเพื่อประทานโอวาทตามปกติ

๖. เสขปฏิปทาสูตร^{๑๙๙} เสขปฏิปทาสูตร แปลว่า^{๒๐๐} พระสูตรที่ว่าด้วยข้อปฏิบัติของพระเสขะ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งว่าด้วยข้อปฏิบัติของพระเสขะ หรือเสขปฏิปทา พระสูตรนี้พระพุทธเจ้า รับสั่งให้พระอานนท์แสดงแก่พวกเจ้าศากยะผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ ขณะประทับอยู่ ณ นิโครธาราม เขตกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะเพื่อเป็นมงคลแก่ท้องพระโรงหลังใหม่ของพวกเจ้าศากยะ เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงเลือกพระอานนท์เป็นผู้แสดง เพราะทรงเห็นว่าเจ้าศากยะเหล่านั้นมีความเลื่อมใสในพระอานนท์ ประสงค์จะฟังธรรมจากพระอานนท์ซึ่งเป็นประยูรญาติ เหตุเกิดของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ รูปแบบของเสขปฏิปทาสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยประกอบ ใจความสำคัญของพระสูตร ได้แก่ธรรม ๔ หมวดรวม ๑๕ ประการ ดังนี้^{๒๐๑}

๑) สีสัมปทา

^{๑๙๑} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗/๙๓-๙๕, อ้างใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๓๒].

^{๑๙๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๓๒].

^{๑๙๓} พุ.พ. (บาลี) ๒๕/๑-๑๐/๓, พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๑-๑๐/๕-๖.

^{๑๙๔} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๘๘-๒๐๑/๒๓๓-๒๔๐, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๘๘-๒๐๑/๒๘๙-๓๐๒.

^{๑๙๕} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๙๑-๙๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๑๒๕-๑๓๓.

^{๑๙๖} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๐๗-๑๒๑/๘๔-๙๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๗-๑๒๑/๑๑๕-๑๔๔.

^{๑๙๗} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๔๑๖-๔๑๙/๓๕๖-๓๖๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖-๔๑๙/๔๗๐-๔๗๕.

^{๑๙๘} พุ.ส. (บาลี) ๒๕/๓๓๘-๓๔๕/๓๙๗-๓๙๘, พุ.ส. (ไทย) ๒๕/๓๓๘-๓๔๕/๕๗๘-๕๗๙.

^{๑๙๙} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๒-๓๐/๑๗-๒๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒-๓๐/๒๔-๓๔.

^{๒๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๑๓]-[๑๕].

^{๒๐๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๑๓]-[๑๔].

๒) อปัณณกปฏิปทา ๓ ได้แก่

- ๒.๑) อินทริยสังวร
- ๒.๒) โภชนมัตตัญญูตา
- ๒.๓) ซาคริยานุโยค

๓) สัทธรรม ๗ ได้แก่

- ๓.๑) ศรัทธา
- ๓.๒) หิริ
- ๓.๓) โอตตัปปะ
- ๓.๔) พหุสุต
- ๓.๕) การปรารภความเพียร
- ๓.๖) สติมั่นคง [สติปัฏฐาน]
- ๓.๗) ปัญญา

๔) ฌาน ๔ ได้แก่

- ๔.๑) ปฐมฌาน
- ๔.๒) ทุตติยฌาน
- ๔.๓) ตติยฌาน
- ๔.๔) จตุตถฌาน

ผู้ปฏิบัติตามธรรมเหล่านี้ เรียกว่า ผู้มีเสขปฏิบัติ จะได้วิชา ๓ คือ (๑) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ (๒) จุตูปปาตญาณ (๓) อาสวักขยญาณ จึงได้ชื่อว่าผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ข้อสังเกต คำว่า เสขปฏิบัติ บางที่ท่านเรียกว่า จรณะ เพราะเหตุผล ๒ ประการ คือ (๑) เพราะเป็นธรรมสำหรับประพจน์ (๒) เพราะเป็นธรรมสำหรับดำเนินไปสู่ทิศที่ไม่เคยไป เสขปฏิบัติ หรือจรณะนี้เป็นข้อปฏิบัติให้บรรลุวิชาหรือบรรลุนิพพาน^{๒๐๒} สาเหตุที่ทรงกำหนดให้แสดงเสขปฏิบัติ^{๒๐๓}

๑) พวกเจ้าศากยต้องการมงคล เสขปฏิบัติเป็นปฏิบัติที่เป็นมงคล ก่อให้เกิดความเจริญ

๒) ในบริษัทนั้น มีพระเสขะจำนวนมาก พระเสขะเหล่านั้นจะกำหนดธรรมเทศนาได้ไม่ลำบาก

๓) ผู้แสดงคือพระอานนท์ มีความรู้แตกฉานในเสขปฏิบัติ สามารถอธิบายให้เข้าใจได้ง่าย

๔) เสขปฏิบัติครอบคลุมไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งท่านพระอานนท์สามารถอธิบายได้ดี เมื่อแสดงเสขปฏิบัติแล้ว พวกเจ้าศากยก็จะได้รับแต่สิ่งที่เป็นมงคลและสิ่งที่เป็นความเจริญเท่านั้น

^{๒๐๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๙/๒๕, อ้างใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๑๔].

^{๒๐๓} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๒/๒๑, อ้างใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๑๔].

๒.๒.๓ ขอบเขตของสติปัฏฐาน ๔

ขอบเขตของสติปัฏฐานอาจถูกมองว่ามีขอบเขตที่กว้างขวางเกินกว่าจะรับรู้ได้ทั้งหมด ซึ่งถ้ามองในแง่เนื้อหาจะเห็นความกว้างขวางของเนื้อหาที่สติปัฏฐานครอบคลุมอยู่ เพราะความรู้ที่บริสุทธิ์ ความรู้แจ้งที่บริสุทธิ์มีความละเอียดลึกซึ้งและมีวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงได้ยาก เช่น การพิจารณากายอย่างเดียวกว่าจะเข้าใจเรื่องของกายทั้งหมด บางทีอาจใช้ชีวิตทั้งชีวิตในการค้นหาคำตอบ ซึ่งบางทีอาจจะไม่ได้รับคำตอบที่แท้จริง ขอบเขตของเนื้อหาที่ต้องปฏิบัติจึงอยู่ที่การใช้สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนขอบเขตด้านพื้นที่อยู่ที่ความเหมาะสมโดยเน้นที่ความสปปาเยะเป็นสำคัญ และขอบเขตด้านบุคคลและผลของการปฏิบัติแยกย่อยได้ดังนี้

๑. สติปัฏฐานที่ปฏิบัติกันตั้งแต่อดีตเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีที่แล้วมายังคงใช้ปฏิบัติได้ผลเช่นเดียวกับปัจจุบัน และปฏิบัติกันได้เหมือนกันทั้งในหมู่ชนชาวตะวันตกและชาวตะวันออกทั้งในท่ามกลางมรสุมแห่งชีวิตและในที่สงบของกุฏิพระ

๒. ความจริงแล้วสัมมาสติ (หมายถึงสติปัฏฐาน) เป็นรากฐานที่จำเป็นยิ่งของการเป็นอยู่โดยชอบ และการคิดโดยชอบสำหรับทุกๆ คนไม่ว่าจะอยู่ไหนและในเวลาใด มีความหมายที่สำคัญยิ่งไม่เฉพาะต่อพุทธสาวกผู้เคร่งครัดเท่านั้น แต่สำหรับทุกๆ คนที่พยายามเอาชนะใจตนเอง ซึ่งยากที่จะทำได้ตลอด ถึงบุคคลที่ปรารถนาอย่างจริงจังที่จะเจริญอินทรีย์ของตนให้แก่กล้ายิ่งขึ้น และประสบความสุขที่แท้จริง

๓. การปฏิบัติตามสติปัฏฐานนี้เป็นไปเพื่อเอาชนะและล่วงพ้นความทุกข์โศกและความ พิโรธำพัน เพื่อความดับสูญแห่งความทุกข์และโทมนัส ซึ่งยาวนานเช่นนี้ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนต้องการดอกหรือ ความทุกข์เป็นประสบการณ์สามัญของมนุษย์เรา ดังนั้น วิธีที่จะเอาชนะความทุกข์ให้ได้โดยสิ้นเชิงจึงเกี่ยวข้องกับเราทุกคน จริงอยู่สำหรับแต่ละบุคคล การเอาชนะความทุกข์โดยสิ้นเชิงอาจจะอยู่ไกล แต่มีทางเดินที่ท่านบอกแจ้งไว้ชัดอยู่แล้ว ยิ่งกว่านั้น ก้าวแรกๆ ของทางเดินนี้ ซึ่งก็คือก้าวแรกๆ ของสัมมาสติ จะให้ผลสำเร็จที่เห็นได้อย่างฉับพลัน โดยจะสามารถเอาชนะความทุกข์แต่ละเรื่องแต่ละกรณีให้ลุล่วงไปได้อันมาก ผลของการปฏิบัติเช่นนี้ หมายถึงความสุข ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคนและช่วยส่งเสริมให้การฝึกจิตก้าวหน้าไปอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

๔. ความมุ่งหมายที่แท้จริงของสติปัฏฐานคือการปลดปล่อยจิตให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิงอันได้แก่นิพพาน ซึ่งเป็นที่สุดแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าทางดำเนินที่ทรงสอนในสติปัฏฐานเป็นทางสายตรง การก้าวหน้าไปบนทางสายนี้ต้องอาศัยการพิจารณาอย่างแน่วแน่สม่ำเสมอในอารมณ์ของสติปัฏฐานที่กำหนดให้ การปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดนั้น การฝึกให้มีสติทั่วๆ ไปในกิจประจำวันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การปฏิบัติในชีวิตประจำวันนี้จะเป็นส่วนช่วยเสริมอย่างสำคัญสำหรับการฝึกที่มุ่งเฉพาะรูปแบบเป็นกระบวนการและเป็นเครื่องช่วยตกแต่งจิตที่ยังไม่เคยรับการฝึกให้น้อมเข้าสู่อารมณ์และแนวทางของสติปัฏฐานได้ง่ายขึ้น ช่วยให้เกิดความเคยชินต่อสภาพจิตใจแบบมีสติ ผลดีของการปฏิบัติจะเป็นแรงจูงใจให้อยากขยายการปฏิบัติต่อไป เป็นการกระตุ้นให้เกิดการฝึกอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด การฝึกสติปัฏฐานจึงหมายถึงสติที่ปฏิบัติในสภาพชีวิตของมนุษย์โดยทั่วไป

๕. ในสติปัฏฐานมีพลังสร้างสรรค์และมีเสน่ห์แห่งพระสัจธรรมแห่งโพธิญาณที่ดึงดูดความสนใจของคนได้เสมอเหมือนกันทั้งหมด ไม่จำกัดว่าเป็นยุคสมัยถิ่นฐานใดๆ ในเนื้อหาที่มีทั้ง

ความลึกและความกว้างทั้งความเรียบง่ายและความลึกซึ้ง เป็นรากฐานและเป็นโครงสร้างของธรรมที่ยังคงปฏิบัติได้ ให้เห็นผลจริงสำหรับมนุษย์ทุกคน อย่างน้อยที่สุดสำหรับคนจำนวนมากผู้เล็กเชื่อถือสิ่งเสพติดทางศาสนา หรือยากล่อมประสาทของศาสนาจอมปลอม จำนวนบุคคลเหล่านี้ในวันจะมีมากขึ้นทุกที สติปัญฐานจะช่วยแก้ปัญหาที่รบกวนอันเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ใช่วัตรธรรมที่ไม่มีอยู่ในชีวิตจิตใจของคนเหล่านั้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขให้หายได้โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์หรือด้วยศาสนาแห่งศรัทธา เพราะเหตุนี้ สติปัญฐาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาโดยละเอียด เพื่อนำวิธีการนี้ไปใช้กับปัญหาและสภาวะปัจจุบัน^{๒๐๔} และขอบเขตของการปฏิบัติแบ่งออกเป็นหมวดต่างๆ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามสติปัญฐาน ๔ ไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่างนี้ จึงเรียกว่า สติปัญฐาน ๔^{๒๐๕} ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ครอบคลุมถึงกันและมีความเชื่อมโยงต่อกัน อาจเป็นเรื่องยากที่จะปฏิบัติให้ได้ทั้งหมด แต่หัวใจของการปฏิบัติตามวิธีสติปัญฐานนี้อยู่ที่การใช้สติกำหนดรู้และพิจารณารูปธรรมและนามธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นกลางไม่ปรุงแต่ง

ความสำคัญของการกำหนดตัวอารมณ์แท้ๆ ให้ได้นั้นเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำเมื่อพระภิกษุรูปหนึ่งทูลขอคำแนะนำอย่างสั้นๆ จากพระองค์ พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานกฎในการปฏิบัติดังต่อไปนี้ “เมื่อเห็นก็จงแต่เพียงเห็น เมื่อได้ยินก็จงแต่เพียงได้ยิน เมื่อรู้ (กลิ่น รส สัมผัส) จงแต่เพียงรู้ เมื่อใจรู้ก็จงแต่เพียงใจรู้”^{๒๐๖} เมื่อมีสิ่งที่มากระทบก็ให้รู้สิ่งที่มากระทบและรู้ว่าใจรู้จักสิ่งที่มากระทบ แล้วไม่สร้างกระแสไหลเวียนจากการปรุงแต่ง ปล่อยางอารมณ์อดีตและอนาคตเอาอารมณ์ปัจจุบันเป็นฐานที่มั่น

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน ๒ ฝ่ายคือ ฝ่ายทำหน้าที่รู้หรือผู้กำหนดและฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนด ฝ่ายที่ทำหน้าที่รู้คือสติสัมปชัญญะ ฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนดได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการกำหนดรู้คือ การใช้โยนิโสมนสิการกำหนดพิจารณาสิ่งหรือเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นให้เห็นว่า เป็นกระบวนการของธรรม (ธรรมชาติ) ที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่โดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย มิได้มีใครไปบังคับบัญชาให้เป็นไปมีสติสัมปชัญญะ รู้เห็นความเป็นธรรมดาเหล่านั้น โดยมีต้องเข้าไปต่อเติมเสริมแต่งด้วยอำนาจของความอยากและความเห็น (ตัณหาและทิฐิ) ซึ่งปรากฏในสติปัญฐานสูตรว่า เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่ เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น คือมีสติกำหนดชัดเจนตรงตามความจริงว่ามีแต่กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัว ตน เรา เขา เป็นต้น ทั้งนี้เพียงเพื่อเป็นความรู้และสำหรับใช้ระลึก คือเพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ”และ“เธอเป็นอยู่ไม่อิงอาศัย คือมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งใด ไม่ต้องเอาใจฝากไว้กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้น บุคคลนี้ เป็นต้น อีกทั้งไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก คือไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใดๆ ไม่ว่าจะเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขารหรือวิญญาณว่าเป็นตัวตน”^{๒๐๗} ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะทำให้เกิดญาณคือ

^{๒๐๔} พระญาณโปนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๒-๓.

^{๒๐๕} พุทธสาสิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

^{๒๐๖} พระญาณโปนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๓๓.

^{๒๐๗} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิถีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), หน้า ๓๗.

ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรียกว่าหยั่งรู้ในวิปัสสนาญาณ ๙ คือ

๑. อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นความเกิดดับของเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่าสิ่งทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป

๒. ภังคานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนต้องสลายไปทั้งหมด

๓. กายตูปัญฐานญาณ คือ ญาณที่เห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายไปของทุกสิ่งทุกอย่างแล้วสังขารทั้งปวงปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนจะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัว ไม่ปลอดภัย ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นโทษเป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง เป็นทุกข์

๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย เมื่อพิจารณาเห็นโทษของสังขารย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพิลิตเพิลินติดใจ

๖. มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ ญาณที่คำนึงด้วยความใคร่จะพ้นไปเสีย เมื่อเบื่อหน่ายสังขาร ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง เมื่อต้องการจะพ้นไปเสีย จึงยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณา กำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออกไป

๘. สังขารเบกขาญาณ คือ ญาณอันเป็นไปด้วยความเป็นกลางของสังขาร เกิดความรู้เห็นสังขารสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย ญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน ละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙. สัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณอันเป็นไปด้วยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยะสัจ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่निพพานแล้ว ญาณอันคล้ายต่อการตรัสรู้อริยะสัจย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ^{๒๐๘}

เมื่อรู้วิปัสสนาญาณแล้วต้องรู้พื้นฐานหรือขอบเขตของวิปัสสนาเรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” คือขั้นหรือภูมิของวิปัสสนามี ๖ ประการ คือ ขั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยะสัจ ๔ และปัจจุสมุปบาท ๑๒ เป็นภูมิของวิปัสสนาหรืออารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒.๒.๔ วิธีการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อมน้อยลงเหลือแก่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะทางหูก็เหมือนกัน เช่น เสียงเป็นรูป (หมายถึงโสตประสาท) ได้ยินเป็นนาม ได้ยินเสียงไพเราะชอบใจ

^{๒๐๘} พ.ป. (ไทย). ๓๑/๑/๑.

เป็นโลหะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ได้ยินเสียงแล้ว ใจเฉยๆ และไม่มีสติกำหนดรู้ เป็นโมหะ ทางจุมก ลิ่น กาย ใจเป็นรูปนามเป็นเหตุให้โลหะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้

ตามธรรมดาของชาวโลกทุกๆ ไปแล้ว เวลาจะดับไฟต้องเอาน้ำไปสาดหรือเทลงตรงไฟนั้น ไฟจึงดับได้ เช่น ไฟกำลังไหม้บ้านต้องเอาน้ำไปเทรดที่บ้านนั้นไฟจึงจะดับได้ฉันใด ผู้ที่จะดับกิเลสก็ฉันนั้น กิเลสเกิดทางตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ จะดับกิเลสตรงที่ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ วิธีการดับกิเลสต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

๑) อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกรรมฐานมิให้ขาด

๒) สติมา มีสติกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอ

๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ รูัรูปนามอยู่ทุกๆ ขณะเมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์เช่นนี้ ติดต่อกันไปภายใน ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน หรือ ๒ เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลงได้^{๒๐๙} จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรด้วยความมีสติกำหนดรูัรูปนามอยู่เสมอไม่ปล่อยให้กิเลสมิช่องว่างแทรกตัวเข้ามา สิ่งสำคัญจะต้องทำให้มากเจริญให้มาก ถ้าทำอย่างจริงจังจะเห็นผลภายใน ๗ วัน การกำหนดรูัรูปนามนี้จะต้องแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดรู้และสิ่งใดเป็น ตัวถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ในการเจริญสติปัฏฐานก็คือกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนตัวรู้คือสติ ซึ่งคำว่าสติ สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ

๑) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณากายในกาย

๒) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

๓) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาจิตในจิต

๔) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย^{๒๑๐}

ในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเพียร (อาตาปี) มีสัมปชัญญะและมีสติควบไปด้วยเสมอ เพื่อกำจัดให้หมดไปซึ่งความยินดีและความเสียใจในโลก^{๒๑๑}

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”^{๒๑๒}

^{๒๐๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓-๓๔

^{๒๑๐} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๕.

^{๒๑๑} วคิน อินทสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓๒.

^{๒๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

ส่วนวิธีการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐานนั้น ควรเข้าใจที่ตั้งและสิ่งที่ทำให้เกิดการกระทบคือ ฐานทั้ง ๔ อันเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งการฝึกฝนสติ ย่นย่อลงเป็นฐาน ๒ คือรูปและนาม

๑. รูป ได้แก่กายานุปัสสนาทั้ง ๖ หมวด คือ

๑.๑ อานาปานสติปัฏพะ ทรงตรัสไว้สำหรับอิริยาบถนั่งอย่างเดียว ยืนเป็นอีกอิริยาบถหนึ่ง ซึ่งสามารถเจริญอานาปานสติได้ ซึ่งผู้ศึกษาและปฏิบัติควรทดลองฝึกปฏิบัติ

๑.๒ ฐานกาย คือการพิจารณากายสามารถเจริญได้ในทุกอิริยาบถคือยืน เดิน นั่ง นอน

๑.๓ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน จัดเป็นอิริยาบถใหญ่ ผู้เริ่มปฏิบัติพึงฝึกฝนสติสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ให้ได้ก่อน เมื่อผลการปฏิบัติพัฒนาไปถึงจุดหนึ่ง สติสัมปชัญญะจะกระจายขอบเขตไปสู่อิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันได้เอง

๑.๔ เฉพาะอิริยาบถเดินและนั่งควรอาศัยรูปแบบแห่งการปฏิบัติไปก่อน รูปแบบนี้หมายถึงกุศลโลบายหรือเทคนิคที่ครูผู้สอนแต่ละท่านมีประสบการณ์และได้รับผลจากการปฏิบัติด้วยวิธีนั้นๆ มาแล้วในอิริยาบถนั่งบางท่านไม่สามารถเจริญอานาปานสติได้ สามารถเปลี่ยนวิธีไปดูความเคลื่อนไหวของกายส่วนอื่นแทน เช่น วิธีการแบบพอง-ยุบ หาก ๒ วิธีการยังไม่ได้ผลให้เปลี่ยนการเคลื่อนไหวที่มือ โดยฝึกสติสัมปชัญญะในรูปการยกมือสร้างจิ้งหะ (หมวดสติสัมปชัญญะปัฏพะ) เช่น วิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๑.๕ รูปแบบ วิธีการปฏิบัติแต่ละอย่างมีข้อดีพิเศษแตกต่างกันไปในฐานผู้ศึกษาปฏิบัติควรเลือกเพื่อให้ถูกกับอุปนิสัยไม่พึงวิพากษ์วิจารณ์หรือติชมโดยที่ตนเองยังไม่ได้ทดสอบปฏิบัติ

๑.๖ กายคตาสติเป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญอานิสงส์ไว้เป็นเอกประการ พึงทราบว่าฐานกายในสติปัฏฐานนั้น มีเนื้อหาสาระเช่นเดียวกับกายคตาสติ

สรุปแล้ว กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ หมวดเป็นฐานแห่งการฝึกฝนสติที่สามารถบรรลุผล นิพพานได้เหมือนกันทุกหมวด สุดแต่อุปนิสัย บารมีธรรมของแต่ละท่านว่าสั่งสมพอกเพียงอย่างไร

๒. ฐานนาม คือ เวทนา จิต ธรรม มีดังนี้

๒.๑ จิตและเจตสิก เป็นสหชาตธรรม คือ อิงอาศัยกัน เกิดและดับพร้อมกัน ฐานเวทนาและฐานธรรมเป็นสภาวธรรมของเจตสิกที่เกิดและดับพร้อมกันกับจิต

๒.๒ เมื่อฐานเวทนา จิต ธรรม เกิดและดับพร้อมกันเช่นนี้ สติจะตั้งอยู่บนฐานใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแต่ละช่วงที่จะให้สติระลึก

ฐานนาม (เวทนา จิต ธรรม) ไม่เหมือนกับฐานรูป (กาย) คือฐานกายนั้นเราสามารถที่จะเปลี่ยนฐานอารมณ์ให้กับสติได้ในแต่ละช่วงซึ่งมีถึง ๖ หมวด แต่ฐานนามจะเลือกปฏิบัติเช่นนั้นไม่ได้เลย สภาพจิตหรือเจตสิกใดที่ประจักษ์ชัด (มหันตารมณ์) สติจะระลึกตัวเอง

โดยสภาวธรรม รูปและนามแต่ละขณะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปนั้นจะมีความสัมพันธ์กันเสมอขณะใดที่รูป หยาบ นามคือเวทนา จิต ธรรมจะอยู่ในลักษณะหยาบด้วย สภาวธรรมของรูปนามมีส่วนสัมพันธ์กันเริ่มต้นจากหยาบไปจนถึงจุดละเอียด

โดยอิริยาบถ ในอิริยาบถหนึ่งๆ เราไม่สามารถฝึกฝนหรือบังคับสติสัมปชัญญะให้อยู่กับฐานใดฐานหนึ่งได้ “จิตจะรับรู้อารมณ์ทั้งรูปและนามสลับกันไป แต่จุดเริ่มต้นทุกอุบายวิธีผู้สอนจะเน้น

การฝึกฝนสติบนฐานกายเป็นหลัก” เพราะกายเป็นอารมณ์ที่หยาบง่ายและชัดเจนต่อการฝึก ส่วนฐานนานคือ เวทนา จิต ธรรมเป็นฐานรองลงไป เมื่อสภาพรู้สึกตัวชัดในฐานกายแล้วการรู้สึกเท่าทันต่ออารมณ์เวทนา จิต ธรรม จักตามมาเอง รูปมีลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องปรุงแต่ง (กายสังขาร) ลมหายใจมีจิตเป็นสมุฏฐานเมื่อจิตสงบลมเข้าออกปรากฏในลักษณะที่ประณีต ผ่องเบา จนกระทั่งจิตบรรลู่ถึงระดับจตุตถฌาน (จิตเป็นอุเบกขาและเอกัคคตาจิต จิตมีอารมณ์เดียว) ลมเข้าออกจึงดับสนิท

เจตจำนงในรูปแบบ หรืออุบายวิธีการเจริญสตินั้นเมื่อสติพัฒนาไปถึงระดับหนึ่งจะถูกเพิกถอนหมด ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป เพราะปัญญาได้ลุถึงสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงแล้ว (ยถาภูตญาณทัสสนะ)^{๒๑๓} เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้น จึงต้องใช้สติเป็นตัวจับและใช้ปัญญาเป็นตัวรู้ คือ การมีความรู้สึกตัวอยู่ทุกอิริยาบถ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในทีฆนิกาย มหาวรรคว่า

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู

ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวในการครองสังขาริ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๒๑๔} ไม่ว่าอิริยาบถใดจะเกิดขึ้น

การปฏิบัติตามสติปัฏฐานต้องกำหนดรู้เท่าทันทุกอิริยาบถในฐานทั้ง ๔ ตามสติปัฏฐานสูตรดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์ว่ากายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา แบ่งออกเป็น ๖ บรรพ คือ

๑.๑ อานาปานบรรพ คือการตั้งสติกำหนด (พิจารณา) ลมหายใจเข้าและออก

๑.๒ อิริยาบถบรรพ คือการตั้งสติกำหนด (พิจารณา) อิริยาบถคือ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัด

^{๒๑๓} ปิยทัสสี ภิกษุ, **วิมุตติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๔๗), หน้า

๙๘-๑๐๐.

^{๒๑๔} ที.ม. (ไทย). ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๑.๓ สัมผัสัญญบรรพ คือมีความรู้ตัว หรือเท่าทันการกระทำทุกอย่าง ตลอดถึงความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ เหยียดเท้า การนั่งผ้า การกิน การดื่ม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

๑.๔ ปฏิภมณสิการบรรพ คือการพิจารณาร่างกายของตน ให้เห็นเป็นของไม่สะอาดมีประการต่างๆ มากมายรวมกันอยู่

๑.๕ ธาตุมนสิการบรรพ คือการพิจารณาร่างกายแยกออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อแยกออกเป็นธาตุแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นตัว เป็นต้น เป็นเรา เป็นเขาจะหมดสิ้นไป

๑.๖ นวสีวลิกาบรรพ คือการกำหนดพิจารณาซากศพในสภาพที่ต่างกันโดยระยะเวลาเป็น ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ จนเป็นโครงกระดูก แล้วกำหนดพิจารณากายตนว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดพิจารณา ความสุข ความทุกข์ หรือ อุเบกขา ทั้งที่มีอาภิสหรือไม่มีอาภิสเป็นอารมณ์ว่า เวทนานี้สักแต่ว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา ทำให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาจิตของตนในขณะนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็สักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มี ๕ บรรพ

๔.๑ นิ वर्ณบรรพ คือรู้ชัดในขณะนั้นว่านิ वर्ณทั้ง ๕ อย่าง แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ นิ वर्ณที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียดังไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในนั้น

๔.๒ ชันธบรรพ คือกำหนดรู้ชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๔.๓ อายุตณบรรพ คือรู้ชัดในอายตนะทั้งภายในและภายนอกแต่ละอย่างได้รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียดังไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

๔.๔ โพชฌนคบรรพ คือรู้ชัดในขณะนั้นว่า โพชฌน ๗ แต่ละอย่าง มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๔.๕ อริยสัจบรรพ คือรู้ชัดอริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ละอย่าง ตามความเป็นจริง

ตอนท้ายของทุกข้อมีความอย่างเดียวกันคือ “ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง ก็เธอมีสติปราภาวชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่อเป็นความรู้และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น และเธอเป็นอยู่อย่างไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใดๆ ในโลก” แม้ในส่วนเวทนานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา และธรรมมานุปัสสนา กำหนดพิจารณาเช่นเดียวกัน เพียงแต่เปลี่ยนจากกายเป็น
เวทนา จิต ธรรม^{๒๑๕} ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ต้องทำความเข้าใจอารมณ์ ๔ ประการ ให้ถูกต้อง คือ

๑) กาย ทวาร่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควรละความพอใจและ
ความไม่พอใจออกเสียได้

๒) เวทนา สุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์นั้น แท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์ แม้เป็นสุขก็
เพียงปิดบังความทุกข์ไว้

๓) จิต ความคิดนึก เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแปรผันไม่เที่ยงไม่คงทน

๔) ธรรม คืออารมณ์ที่เกิดกับจิตอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นเมื่อเหตุปัจจัยดับไป
อารมณ์นั้นก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอัตตาใดๆ เลย

๒.๓.๔ การพิจารณาในสติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณากายไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน
นั่ง นอน อิริยาบถเคลื่อนไหวซ้ายแลขวานั้นคือ กายหรือรูป มันผันแปรกลับกลอกหลอกลวงได้โดยง่าย
คลอนแคลนได้ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการงานให้มีสติรู้ในการเฝ้าอย่างโยกคลอนแปรปรวน
เปลี่ยนแปลงภาวะ เรียกว่าตัว นาม ต้องกำหนดจิต มีทั้งรูปทั้งนาม^{๒๑๖} ซึ่งมีการพิจารณา ดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง
ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”^{๒๑๗}

ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกองปฐวีธาตุโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็น
โดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดย
ความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่
กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมละสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงย่อม
ละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความ
เป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้
เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละ อาทานะได้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายด้วย
อาการ ๗ อย่างนี้ กายย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นกาย
นั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกการพิจารณาเห็นกายในกายว่า สติปัฏฐาน

^{๒๑๕} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท :
กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙) , หน้า
๓๕.

^{๒๑๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตตโม), กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๘ (พิเศษ),
(สิงห์บุรี, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐๕.

^{๒๑๗} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

ภาวนา^{๒๑๘} การพิจารณากายจะต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นอสุภะ เป็นสิ่งปฏิกูล ไม่ใช่สิ่งที่น่า
อภิมยฺยินดี เพราะว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรค เป็นความเสื่อมอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น การพิจารณากาย
จึงเป็นการพิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งปฏิกูล

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา
เบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

“ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า
ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
น้ำตา เพลวมน้ำ น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่
หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ
ในกายอยู่^{๒๑๙} ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ
เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก^{๒๒๐} เมื่อพิจารณาเห็น
ส่วนประกอบของร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ เป็นสิ่งไม่สวยงาม เป็นเหมือนซากศพในป่าช้าที่ยังเดิน
ได้ และอีกไม่นานก็จะเป็นซากศพที่เดินไม่ได้ นอนนิ่ง เปื่อยเน่า เหมือนซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่ง
ตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม
เปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้น
ไปได้”

การพิจารณากายเป็นเหมือนซากศพแล้ว องค์ประกอบที่ทำให้กายยืนอยู่ได้คือธาตุ
“ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๒๒๑} และพิจารณาว่าสิ่งที่ทำให้กายทรงอยู่ได้ไม่เกิดทุกทรมานคือการเปลี่ยน
อิริยาบถ เพราะว่ากายนี้ไม่สามารถดำเนินอยู่ด้วยอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เมื่อมีการใช้อิริยาบถ
ใดนานเกินไปจะทำให้เกิดความเจ็บปวดเมื่อยล้าได้ เช่น การนั่งนานๆ ทำให้เป็นทุกข์ เมื่อลุกขึ้นยืน
เดิน หรือนอน ทำให้ความทุกข์บรรเทาลงได้ แต่ไม่ใช่การดับทุกข์ อิริยาบถจึงเป็นสิ่งที่ปิดบังความจริง
จึงต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของอิริยาบถด้วย ดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง
ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”
เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”

^{๒๑๘} พ.ป. (ไทย). ๓๑/๓๕/๕๙๒.

^{๒๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

^{๒๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๒๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”
หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”^{๒๒๒}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่^{๒๒๓} เวทนาเป็นสิ่งที่มาเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากเกิดการสัมผัสและการปรุงแต่ง เมื่ออารมณ์ที่น่าปรารถนาเป็นสุข เวทนา เมื่ออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเป็นทุกข์เวทนา เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอุเบกขาเวทนา “ความดีใจและความเสียใจมีต้นเหตุมาจากผัสสะคือมีผัสสะเป็นเหตุเกิด มีผัสสะเป็นกำเนิดมีผัสสะเป็นแดนเกิดรวมความว่าความดีใจและความเสียใจมีต้นเหตุมาจากผัสสะ”^{๒๒๔} เมื่อมีผัสสะกระทบก็ให้พิจารณาอารมณ์ที่ปรุงแต่ง ในขณะที่รับเสวยอารมณ์อย่างนั้นอยู่

เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกข์เวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยทุกข์เวทนา” เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยอุทกขมสุขเวทนา” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่^{๒๒๕}

ในความเป็นจริงไม่มีใครเสวยเวทนาคือ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เสวยเวทนาและไม่ใช่เวทนาของสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา อะไรทั้งสิ้น “แต่เพราะเวทนากระทำวัตถุแห่งความสุขเป็นต้นนั้นๆ ให้เป็นอารมณ์แล้วเสวยเข้าไปถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนานั้นเป็นเหตุ จึงมีไฉนว่าเราเสวยเวทนา”^{๒๒๖}

^{๒๒๒} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๒๒๔} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐๕/๓๒๓.

^{๒๒๕} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๘/๓๑๓-๓๑๔.

^{๒๒๖} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๒๙๐.

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาจิต คือ การรู้เท่าทันวาระของจิตในแต่ละขณะ โดยธรรมชาติของจิตจะซัดส่ายไม่หยุดนิ่ง จะไวต่อความรู้สึกไวต่อสิ่งที่มากระทบ เมื่อจิตมีภาวะอย่างไรท่านให้พิจารณาอย่างนั้นด้วยความรู้เท่าทัน เรียกว่ารู้จิตในจิต ภาวในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ”
จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ”
จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ”
จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่”
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน” ^{๒๒๗}

และในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ได้กล่าวถึงการพิจารณาจิตที่คล้ายกันจึงนำมาเพื่อให้สอดคล้องกัน ดังนี้

ภาวทั้งหลาย ภาวพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คือ ภาวในธรรมวินัยนี้

๑. จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”
๒. จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ”
๓. จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”
๔. จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ”
๕. จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”
๖. จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ”
๗. จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่”
๘. จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน”
๙. จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ”
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ”
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
๑๓. จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ”
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ”
๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว”
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”

^{๒๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่^{๒๒๘}

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้เป็นส่วนที่สำคัญ เพราะว่าเป็นการพิจารณาใคร่ครวญหัวข้อธรรมทั้งหลายที่ได้ยินได้ฟังและได้รับรู้ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “เราได้ความสงบแห่งจิตภายใน แต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง” ภิกษุนั้นควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้วทำความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งเกิดสมัยต่อมาภิกษุนั้นได้ทั้งความสงบแห่งจิตภายในและความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง^{๒๒๙} ยกตัวอย่าง เช่น การพิจารณาธรรมในหัวข้อนิรณ ๕ คือ

๑. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นการละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่” หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่” หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่” หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และอุทธัจจกุกกุกจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕. เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่” หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

^{๒๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๒๒๙} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๔/๑๑๖.

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตณฺหาและทิกฺขณฺ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรณ ๕ อยู่อย่างนี้แล^{๒๓๐} และเพื่อความง่ายต่อการทำความเข้าใจจึงขอยกหัวข้อธรรมหมวดต่างๆ เพื่อประกอบการพิจารณา ได้แก่

หมวดโพชฌงค์

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒. เมื่ออัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔. เมื่อปิตติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปิตติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อปิตติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปิตติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งปิตติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งปิตติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๖. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

^{๒๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่” หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญ บริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็น เหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้ง ธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่^{๒๓๑}

หมวดอายตนะ

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สัมผัสชนฺโสดาอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สัมผัสชนฺโสดาอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓. รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สัมผัสชนฺโสดาอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔. รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สัมผัสชนฺโสดาอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕. รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สัมผัสชนฺโสดาอาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัด สังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชนที่ เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๖. รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺณ สัมผัสชนฺโสดาอาศัยใจและธรรมารมณฺณทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัด สังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสังโยชนที่ เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็น

^{๒๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

ธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่^{๒๓๒}

หมวดชั้น

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า

๑. รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้
๒. เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้
๓. สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญา และความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
๔. สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
๕. วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๒๓๓}

๒.๒.๕ อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

พฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างรูปกับจิตเจตสิก โดยจิตเจตสิกเป็นตัวทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ หากจิตเจตสิกฝ่ายดี (กุศลจิตเจตสิก) เป็นผู้ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางที่ดี (กุศลกรรม) แต่ถ้าเป็นเจตสิกฝ่ายชั่ว (อกุศลจิตเจตสิก) อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นผู้ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางชั่ว (อกุศลกรรม) อันเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตัวเองและสังคม^{๒๓๔} พฤติกรรมของมนุษย์จึงเป็นภาคแสดงออกของจิต ซึ่งเมื่อพฤติกรรมไม่ดีก็แสดงว่าจิตไม่ดีด้วย เมื่อจิตไม่ดีจึงต้องหาวิธีการทำให้พื้นฐานจิตดี นั่นก็คือการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางดีได้ และในการปฏิบัตินอกจากจะพบสิ่งที่ก่อให้เกิดสมาธิแล้ว ยังต้องประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นสมาธิหรือเป็นศัตรูของการปฏิบัติ ซึ่งนักปฏิบัติจะต้องรู้ให้ทันแล้วก้าวให้พ้น สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า นิวรณ์

^{๒๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

^{๒๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๒๓๔} อนุชา สมจิตร, การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน๔ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๕๗.

นิวรรณ์ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่าสิ่งที่กีดกันการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งที่ยกกำลังปัญญา หรืออธิบายความหมายที่เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่ยกจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่ยกจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

คำอธิบายลักษณะของนิวรรณ์ที่เป็นพุทธพจน์มีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการ เหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญงอกงาม) ขึ้นกดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” และว่า “ธรรม ๕ ประการ เหล่านี้ เป็นนิวรรณ์ ทำให้มีติดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความรู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”

นิวรรณ์ ๕ อย่าง พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ หากพบที่ใดพึงตระหนักไว้ว่านี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ นิวรรณ์ ๕ อย่างนั้น มีอธิบายดังนี้

๑. กามฉันท ความอยากได้อะไร (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรืออภิขมา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้โน้นอยากได้ นี่ ติดใจโน้นติดใจนี้คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ชวนข้องอยู่ ย่อมไม่ ตั้งมั่น ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๒. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้ายมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่างๆ จิตที่มีวาระทบนั่นกระตุนกระตุนสละคืนนี้เดิน ไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซื่องและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ท้อแท้ ความซบเซา เหงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจกับมิทธะความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน โง่งว่ง อืดอาด มีนมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เฉาๆที่เป็นทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พร่า พล่าไปกับกุกกุกจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำ ย่อมพลาญย้อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่สมาธิ

๕. วิจิกิฉา ความลังเลสงสัยได้แก่ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจสงสัย เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พูดสั้นๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิฉาขัดไว้กวนไว้ให้ค้างให้พราลงเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่มเป็นสมาธิได้

๒.๓ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒.๓.๑ จุดมุ่งหมายการพิจารณารูป-นาม ให้เกิดปัญญา

การพิจารณารูปธรรม นามธรรมเป็นสิ่งที่เห็นแจ้งแทงตลอด วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นกัมมัฏฐาน เอารูปนามเป็นอารมณ์ เป็นกัมมัฏฐานของวิปัสสนา รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา การพิจารณาความเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไปของรูปนามภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ การพิจารณารู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน กำลังดับไปในปัจจุบัน คือการมีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น “วิปัสสนาคือตัวสติ ระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูปนามขณะพูด ขณะรูปนามทำงาน รู้ทันรูปนามขณะเห็น รู้ทันรูปนามขณะได้ยิน รู้ทันรูปนามขณะรู้สึก รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง”^{๒๓๕}

๑ หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑) การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การกำหนดหายใจเข้าออก ท้องพองท้องยุบหรือ รูป เสียงกลิ่น รส สัมผัส ที่ปรากฏชัดเจนในขณะปัจจุบัน

๒) การตามรู้นามเป็นหลัก^{๒๓๖} คือ การกำหนดเวลาเวทนา หรือการกำหนดอาการทางจิต การเห็นตามเป็นจริงอย่างแจ้งชัดเป็นปัจจุบันว่ารูป-นาม ชันธ ๕ ตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้ทันกับสภาวธรรมปัจจุบัน คืออิริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยต่างๆ เป็นต้น เวทนา จิต ธรรม ที่ปรากฏขึ้นขณะนั้น

(๑) อารมณ์ปัจจุบัน การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการกระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันยังต้องอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ คำบริกรรมนั้นมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนา จัดเป็นวิชขมานบัญญัติ^{๒๓๗} คือ บัญญัติแสดงเนื้อหาความที่ปรากฏโดยปรมาตม์ซึ่งเรียกว่า ดัชชาบัญญัติ หมายถึง บัญญัติที่เหมาะสมกับสภาวธรรม กล่าวคือ สือให้รู้สภาวธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจในปัจจุบัน โดยเฉพาะความแตกต่างกันของปัจจุบันธรรม และปัจจุบันอารมณ์

ปัจจุบันธรรม คือ รูป นาม ที่เกิดเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยไป

ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูป นาม ที่ปรากฏเฉพาะหน้า

ปัจจุบันที่มีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติ คือ ปัจจุบันอารมณ์

เพราะ อภิชฌา-โทมนัสจะเกิดขึ้นได้ หรือไม่ได้ อยู่ที่ว่าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เท่าทันความจริงตามความเป็นจริงหรือไม่ หากกำหนดได้ทันว่ามีรูปอะไร นามอะไร นามอะไร เกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบัน ขณะนั้นอภิชฌา และโทมนัสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เท่ากับว่าในขณะนั้นสมุทัย อันเป็นเหตุ

^{๒๓๕} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๕๖.

^{๒๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๒๓๗} จิตตวนโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

ที่ทำให้เกิดทุกข์ย่อมถูกละไป (เป็นการทำลายตัณหา) ดังนั้นความสำคัญจึงอยู่ตรงที่ว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องคอยสังเกตให้ได้ทันในปัจจุบันอารมณ์

(๒) ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นคือสภาวะธรรม ไม่มีบุคคล ตัวตน คน สัตว์ ชายหญิง มีแต่ความจริงคือรูปธรรม และนามธรรม และนามธรรม แม้แต่การปฏิบัติก็มีเพียงตัวกัมมัฏฐาน (ผู้ถูกเพ่ง) ได้แก่ “สติปัฏฐาน ๔” กับผู้เจริญกัมมัฏฐาน (ผู้เพ่ง) ที่เรียกว่า “โยคาวจร” ซึ่งจะต้องมีคุณสมบัติ ๓ ประการ คือ

ก) สติมา คือ มีสติตั้งมั่นอยู่พื้นฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยเท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ข) สัมปชาโน คือ มีสัมปชัญญะ รู้ตัวเสมอว่ากำลังกำหนดอะไร ดูอะไร สิ่งที่กำหนดอยู่นั้นเป็นรูปอะไร นามอะไร

ค) อาตปปี คือต้องมีความเพียรประกอบจิต ๔ ประการ คือ

๑) เพียรละ บาปเก่าๆ ไม่ให้เกิดขึ้น ในที่นี้หมายถึงการถ้อยถอน ทุจริตานุสัย (ทุจริต) อันเป็นบาปเก่าๆ ที่หลงเข้าใจผิดว่าชีวิตเป็น ฉัน เรา เขา ให้เอาออกไปให้ได้

๒) เพียรระวัง ไม่ให้ความชั่วใหม่ๆ เกิดขึ้นได้ ด้วยการระวัง ป้องกันกิเลสใหม่ๆ ไม่ให้เกิดขึ้นได้ด้วยการเพียรสำรวมอินทรีย์

(๓) เพียรสร้าง วิปัสสนากุศลให้เกิดขึ้น ด้วยการศึกษาคำความเข้าใจ และเพียรฝึกหัดกำหนดรูปรูปนามให้เกิดขึ้นได้เท่าทันในอารมณ์ปัจจุบัน

(๔) เพียรรักษา วิปัสสนากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และพอกพูนให้มากยิ่งขึ้น ด้วยการหมั่นระลึกรูปนามที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ให้เกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบันอยู่เนืองๆ เพราะอารมณ์ปัจจุบัน เป็นปัจจัยแก่การทำลาย อภิชฌาโทมนัส และอารมณ์ปัจจุบัน จะเป็นปัจจัยทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา

(๕) การกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม เช่น เราจะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น คำที่กำหนดว่าพองกับท้องที่พอง ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน คำที่กำหนดว่ายุบ กับท้องที่ยุบ ก็ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน การเดินก็เช่นเดียวกันขณะที่เรากำหนดว่าขาต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที ขณะที่เรากำหนดว่าขาต้องสับเท้าย่างไปทันที ขณะที่เรากำหนดว่าหนอต้องให้เท้าลงถึงพื้นพอดี อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ได้ปัจจุบันธรรม

(๖) ความจดจ่อ คือ การกำหนดรู้อารมณ์กัมมัฏฐานโดยละเอียด ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ในเวลานั้น เดิน เป็นต้น เมื่อสภาวะพองปรากฏ นักปฏิบัติควรพยายามตามรู้สภาวะพองนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เมื่อสภาวะยุบปรากฏ ก็ตามรู้สภาวะยุบนั้นตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด จัดเป็นการจดจ่ออยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐานในแต่ละขณะ โดยไม่หวนคิดถึงอารมณ์อื่น และไม่ควรใส่ใจต่อรูปร่างสัณฐานของร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ควรปล่อยวางความรู้สึกที่มีตัวตนโดยกำหนดไม่ยินดียินร้ายเพียงแต่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเท่านั้น

(๗) การกำหนดติดต่อกันเนื่องกัน คือ การตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใดที่กำหนดรู้ได้ทันปัจจุบันจะเกิดที่จักขุทวาร คือ ตา โสตทวาร คือ หู ฆานทวาร คือ จมูก ชิวหาทวาร คือ ลิ้น กายทวาร คือ กาย หรือ มโนทวาร คือ ใจ

จะไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นหลุดออกไปพยายามกำหนดรู้สภาวะธรรมทุกอย่างที่มาปรากฏอย่างต่อเนื่อง จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีการพรรณนาถึงสมาธิบ้างในบางส่วน เพื่อให้เห็นความสำคัญของสมาธิ ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยเหตุผลที่ว่า การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ อย่างแรก ถ้าเจริญสมาธิภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วย เจโตวิมุตติ หลุดพ้นด้วยใจ และอย่างที่สอง ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วยปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน^{๒๓๘}

โดยมีหลักศึกษาซึ่งเรียกว่า ธุระคือกิจในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ อย่างได้แก่การศึกษาเล่าเรียนในนวัคตฤตยศาสตร์ ซึ่งเป็นฝ่ายปริยัติสัทธรรม ส่วนการปฏิบัติสมถะ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นฝ่ายปฏิบัติสัทธรรม^{๒๓๙} เพื่อการขัดเกลาอนุสัยกิเลสภายในใจให้เบาบางลงไป และเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์สูงสุด คือ การสิ้น กิเลสอาสวะทั้งปวง ก็ด้วยสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒. ภิกษุเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓. ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิดเธอเสพ เจริญทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๒๔๐}

กล่าวโดยรวมได้ว่า หลักการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อให้ พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นภายในตน ในพระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ไปพร้อมๆ กัน เพื่อจะได้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว เป็นต้นให้เบาบางลงไปและสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศลเป็นบาป ก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกัน คือ คนมีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น^{๒๔๑}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับ ประเภทของการปฏิบัติว่า มีกี่ประเภท และแต่ละอย่างนั้น มีความหมายอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว่ไขว

^{๒๓๘} พุ.อติ.อ. (บาลี) ๓/๓/๒, พุ.อ.อ. (บาลี) ๒/๒/๑.

^{๒๓๙} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗/๑๑๔

^{๒๔๐} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗ - ๒๓๘.

^{๒๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๑๗ - ๙๑๘.

และเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่า ได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่างๆ ครบถ้วนแล้วเพียงแต่ต่างกันออกไปโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบใช้สมณานำหน้า

การใช้วิปัสสนานำหน้า หรือ ปฏิบัติควบคู่ไปพร้อมๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิวดจนเกิดความหลงเข้าใจผิดว่า ตนได้บรรลุพระนิพพาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. สมณะปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้าจนได้มรรคแล้วเสพอริยมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้ อนุสัยหมดสิ้นไป

๒. วิปัสนาปุพพังคมสมณะภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้าจนได้มรรคแล้วเสพอริยมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้ อนุสัยหมดสิ้นไป

๓. สมณะวิปัสสนายุคัณฑภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

๔. บุคคลผู้มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกลั่นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เสพอริยมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้ อนุสัยหมดสิ้นไป ปฏิปทาของผู้ปฏิบัติที่มีชื่อเรียกในสมัยอรรถกถาว่า “สมณะยานิก” แปลว่า ผู้มีสมณะเป็นยาน หมายถึง การบำเพ็ญสมณะจนได้มานานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา และนับว่าเป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งในบรรดาวิธี ๔ อย่างที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อก้าวโดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณานำหน้า และสมณะมีวิปัสสนานำหน้า อาจมีความแตกต่างกันไปแล้วแต่ว่าจะนำหลักการใดขึ้นก่อน แต่โดยรวมแล้ว สภาวะเป็นของไม่เที่ยง สภาวะที่เป็นทุกข์ สภาวะที่เป็นอนัตตา ให้เห็นจนเกิดมรรคเกิดขึ้นแก่ตนเอง

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น คือ การฝึกอบรมปัญญาด้วยการกำหนด (พิจารณา) สิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัด ตรงต่อสภาวะของมันคือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามสิ่งที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง คือความเห็นไตรลักษณ์ ดังนั้นเบื้องต้นจะต้องเข้าใจสิ่งที่จะต้องใช้กำหนด (อารมณ์) ในการเจริญวิปัสสนาก่อน^{๒๔๒} สิ่งที่เป็นตัวกำหนดในอารมณ์กัมมัฏฐานนั้น คือ รูปและนาม เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นจะต้องรู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามการจะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนาม จึงต้องใช้สติจดจ่ออยู่กับความเป็นไปของรูปนาม นั้น คือการพิจารณา ทำให้คลายความยึดมั่นในรูปนามได้ “เพราะความยึดถือว่าเป็นของเรา นามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง ผู้ใดไม่เศร้าโศกเพราะไม่มีความยึดมั่นว่าเป็นของเรา ผู้นั้นแลย่อมไม่เสื่อมในโลก”^{๒๔๓}

จุดมุ่งหมายในการเจริญสตินั้น เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในรูปนาม เมื่อเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิดกลายเป็นเห็นชอบด้วยปัญญาแล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดจิตก็จะหลุดพ้นจากอำนาจกิเลสเหล่านั้นด้วย การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

^{๒๔๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๑๕.

^{๒๔๓} จ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๘๕/๕๒๒.

๒.๓.๒ องค์ธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐาน

องค์ธรรมที่สำคัญต่อการพิจารณาในการปฏิบัติ ปัญญาจนเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งคุณค่าของไตรลักษณ์นี้มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาเป็นที่สุด ส่งผลให้จิตนั้นหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริง การเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์^{๒๔๔} เข้าใจสภาวะที่แท้จริงซึ่งสรรพสิ่งกำลังดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์จิตใจจะเกิดความหลุดพ้นคลายความยึดมั่นถือมั่นลงบรรลุลถึงความสุขที่เป็นอมตะตลอดไป พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบกฎธรรมชาตินี้ และนำมาเปิดเผยสอนคนให้ใช้ปัญญารู้จักคิด เข้าใจให้ถูกต้องกับความจริง ให้ดำเนินชีวิตไปบนฐานของความจริง อยู่กับจริง ยอมรับความจริงให้ได้ และแก้ปัญหของตนอย่างถูกต้อง หลักคำสอนเรื่องพระไตรลักษณ์อย่างลึกซึ้งเข้าใจอย่างแจ่มชัด แล้วนำไปปฏิบัติอย่างจริงจังจนเชื่อมั่นใสใจโดยโยนิโสมนสิการ คือ ทั้งที่เป็นรูปธรรม นามธรรม ล้วนแล้วแต่ตกอยู่ในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ควรที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ว่า นั่นเป็นของเรา

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคแสดง ความหมายของอนิจตาว่า “ชื่อว่า เป็นอนิจจัง เพราะมีความหมายว่าเป็นของสิ้นไปๆ (ขยฺยฺญฺเฐน)”^{๒๔๕} พระเทพเวที ได้อธิบายความข้อนี้เพิ่มเติมว่า “หมายความว่า เกิดขึ้นที่ไหน เมื่อใด ก็ดับไปที่นั่น เมื่อนั้น เช่น รูปธรรมในอดีต ก็ดับไปในอดีตไม่มาถึงขณะนี้รูปในขณะนี้ก็ดับไปที่นี่ไม่ไปถึงข้างหน้ารูปในอนาคตจะเกิดถัดต่อไปก็จะดับ ณ ที่นั่นเอง ไม่ยืนอยู่ถึงเวลาต่อไปอีก”^{๒๔๖}

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคแสดง ความหมายของทุกขตาไว้ว่า “ชื่อว่า เป็นทุกข์ โดยความหมายว่า เป็นของมีภัย (ภยฺยฺญฺเฐน)”^{๒๔๗} พระเทพเวที ได้อธิบายความข้อนี้เพิ่มเติมว่า “ที่ว่า ‘มีภัย’ นั้น จะแปลว่า เป็นภัย หรือน่ากลัว ก็ได้ เพราะว่าสังขารทั้งปวง เป็นสภาพที่ผุพังแตกสลายได้ จะต้องย่อยยับมลายสิ้นไป จึงไม่มีความปลอดภัย มีภัยที่จะต้องเสื่อมโทรมสิ้นสลายไป มันจึงก่อให้เกิดภัย คือ ความกลัวและความน่ากลัวแก่ใครก็ตามที่เข้าไปยึดถือเกี่ยวข้อง”^{๒๔๘}

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคแสดง ความหมายของอนัตตาไว้ว่า “ชื่อว่า เป็นอนัตตา โดยความหมายว่า ไม่มีสาระ (อสารฺญฺเฐน)”^{๒๔๙} พระเทพเวที ได้อธิบายความข้อนี้เพิ่มเติมว่า “ที่ว่าไม่มีสาระ คือ ไม่มีแก่นสาร หรือไม่มีแก่น หมายความว่าไม่มีสิ่งซึ่งเป็นตัวแท้ที่ยืนยงคงตัวอยู่ตลอดไป เพราะว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์ (คงตัวอยู่ไม่ได้) มันไม่สามารถห้ามความไม่เที่ยง หรือความบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปได้ พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย

^{๒๔๔} อก.สตุตทก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, อก.สตุตทก. ฎีกา. (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒.

^{๒๔๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๙/๕๓.

^{๒๔๖} พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๐/๘.

^{๒๔๗} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๙/๕๓, คุราลละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร) พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓/๒๓๕.

^{๒๔๘} พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐/๙.

^{๒๔๙} พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐/๑๕-๑๖.

ถ้ารูปนี้ จักได้เป็นอัตตาแล้วไซ้ รูปนี้ไม่พึงเป็นเพื่ออาพาธ (มีความบีบคั้นขัดแย้งขัดแย้งต่าง ๆ)^{๒๕๐} เข้าใจสภาวะที่แท้จริงซึ่งสรรพสิ่งกำลังดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์จิตใจจะเกิดความหลุดพ้นคลายความยึดมั่นถือมั่นลง บรรลุถึงความสุขที่เป็นอมตะตลอดไป พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบกฎธรรมชาตินี้ และนำมาเปิดเผย สอนคนให้ใช้ปัญญา รู้จักคิด เข้าใจให้ถูกต้องกับความจริง ให้ดำเนินชีวิตไปบนฐานของความจริง อยู่กับจริง ยอมรับความจริงให้ได้ และแก้ปัญหาของตนอย่างถูกต้อง แต่ที่เราไม่เห็นนามรูปตามความเป็นจริง คือ โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้โดยง่ายนั้นก็เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการ เป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือ

๑. สันตติ ปิดบังอนิจจัง
๒. อิริยาบถ ปิดบังทุกข์
๓. ขณสังขยา ปิดบังอนัตตา

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นใดอีกเลย^{๒๕๑} สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ที่สามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของรูปนามที่เป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้^{๒๕๒}

อาจกล่าวโดยรวมได้ว่า แต่เมื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจด้วยวิปัสสนาปัญญามองเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นแบบไตรลักษณ์ คือในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยที่ประกอบกันเข้าเป็นกลุ่มก้อนนั้นตามความเป็นจริงว่า ไม่มีตัวตนไม่มีแก่นสารที่ควรยึดติดถือมั่นไม่ เข้าใจสภาวะที่แท้จริงตามกฎไตรลักษณ์จิตใจจะเกิดความหลุดพ้นคลายความยึดมั่นถือมั่นลง บรรลุถึงความสุขที่เป็นอมตะตลอดไป

๒.๓.๓ หลักธรรมแห่งการตรัสรู้ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

โพธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึง รู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้ อริยสัจ ๔ และ รู้การทำจิตให้สงบ คือ ถึงฌานด้วย ปักขิยะ แปลว่า ที่เป็นฝ่าย ดังนั้น โพธิปักขิยธรรม จึงมีความหมายว่าธรรมที่เป็นฝ่ายให้รู้ถึง ฌาน มรรคผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตาม โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการให้บริบูรณ์พร้อมกันหมดในขณะจิตเดียวของการบรรลุธรรม แปลกันสั้นๆ ว่า ธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้ทั้งหมด ๗ กอง รวม ๓๗ ประการ ได้แก่^{๒๕๓}

๑. สติปัฏฐาน ๔^{๒๕๔} คือ การพิจารณาเห็น ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก

๒. สัมมปธาน ๔^{๒๕๕} คือ ความเพียรพยายามทำชอบที่ ประกอบด้วยความเพียรพยายามอัน トラบใดที่ยังไม่บรรลุถึงธรรมอันพึงถึงได้ ก็จะไม่ทอดถอนใจจากความเพียรนั้นเป็นอันขาด

^{๒๕๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐/๑๗-๑๘.

^{๒๕๑} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔.

^{๒๕๒} วรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉท ๙, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิแนบมหารานานท์, พิมพ์ที่ หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๘-๒๓๒.

^{๒๕๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : บจก.อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรู๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๙.

^{๒๕๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๔.

^{๒๕๕} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๗ สมุจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๗-๕๘.

และความเพียรพยายาม อันยิ่งยวดในธรรม ๔ ประการ จึงจะได้ชื่อว่า ตั้งหน้าทำชอบใน โพธิปักขิยธรรมนี้ ได้แก่

- ก) เพียรพยายามละ อกุศล ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
- ข) เพียรพยายามไม่ให้ อกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น
- ค) เพียรพยายามให้ กุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น
- ง) เพียรพยายามให้ กุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓. **อิทธิบาท ๔**^{๒๕๖} คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผล สัมฤทธิ์ผลในที่นี้ หมายถึงความสำเร็จ คือ บรรลุถึงกุศลญาณจิต และมรรคจิต อิทธิบาท มี ๔ ประการ คือ

- ก) ฉันทะ คือความเต็มใจความปลงใจกระทำ เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผลองค์ธรรม
- ข) วิริยะ คือความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผลองค์ธรรม
- ค) จิตตะ คือความที่มีจิตจดจ่อปักใจอย่างมั่นคง เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล องค์ธรรม
- ง) วิมังสา คือปัญญาเป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล องค์ธรรม

กิจการงานอันเป็นกุศลที่ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผลนั้น ย่อมไม่ปราศจากธรรมทั้ง ๔ ที่เป็นองค์ธรรมของอิทธิบาทนี้เลย แต่ว่าความเกิดขึ้นนั้นไม่คล้ายคลึงกัน บางทีฉันทะกล้า บางทีวิริยะกล้า บางทีจิตกล้า บางทีก็ปัญญากล้า ถ้าธรรมใดกล้าแล้ว เรียกธรรมที่กล้านั้นแต่องค์เดียว ว่าเป็นอิทธิบาท

๔. **อินทรีย์ ๕**^{๒๕๗} คือ ความเป็นใหญ่ หรือ ความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายดี และเฉพาะฝ่ายดีที่จะให้รู้ให้ถึงซึ่ง ฌานธรรม และ อริยสัจ ซึ่งมี ๕ ประการ ดังนี้

ก) สัทธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธาปสาทในอารมณ์ ที่เป็นฝ่ายดี องค์ธรรม ในวิปัสสนากัมมัฏฐาน อกุศล ไม่อาจจะทำให้สัทธานั้นเสื่อมไปได้เลย ภาวนาสัทธา นี้แหละ ที่ได้ชื่อว่าสัทธินทรีย์

ข) วิริยินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง ๔ แห่งสัมมปปธาน จึงจะเรียกได้ว่าเป็นวิริยินทรีย์ ในโพธิปักขิยธรรมนี้ องค์ธรรมได้แก่ วิริยะเจตสิก

ค) สตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกอารมณ์อันเกิดมาจากสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก

ง) สมาธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

จ) ปัญญินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็น รูป นาม ชันธ อายตนะ ธาตุ ว่า เต็มไปด้วยทุกขโทษภัย เป็นวิภูฏทุกข องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

๕. **พละ ๕** หมายถึงเฉพาะ กุศลพละ ซึ่งมีลักษณะ ๒ ประการ คือ อดทนไม่หวั่นไหว ประการหนึ่ง และย่ำยีธรรมที่เป็นข้าศึกอีกประการหนึ่ง พละนั้นมี ๕ ประการ คือ

^{๒๕๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : บจก.อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรู๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๗๖.

^{๒๕๗} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๗, หน้า ๕๙.

- ก) สัทธาพละ คือ ความเชื่อถือเลื่อมใส
- ข) วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด
- ค) สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐานเป็นกำลัง
- ง) สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน
- จ) ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง

๖. โพชฌงค์ ๗^{๒๕๘} คือ เครื่องให้ตรัสรู้ (อริยสัจ ๔) โพธิ์ เป็นตัวรู้ โพชฌงค์ เป็นส่วนที่ทำให้เกิดตัวรู้สิ่งที่รู้หรืออริยสัจ ๔ นั่นคือ มรรคจิต สิ่งที่เป็นผลแห่งการรู้หรืออริยสัจ ๔ นั่นคือ ผลจิตองค์ที่เป็นเครื่องให้รู้หรืออริยสัจ ๔ ที่มีชื่อว่า โพชฌงค์นี้มี ๗ ประการ คือ

ก) สติสัมโพชฌงค์^{๒๕๙} คือ สติเจตสิกที่ระลึกหรืออยู่ในอารมณ์สติปัฏฐานทั้ง ๔ ต่อเนื่องกันมา จนแก่กล้าเป็นสตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นสัมมาสติ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมทำลายความประมาทเสียได้ สติอย่างนี้แหละที่เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

ข) ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์^{๒๖๐} คือปัญญาเจตสิกที่รู้รูปรูปนามว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา จนแก่กล้า เป็นวิมงฺกสิทธิบาท เป็นปัญญินทรีย์ เป็นปัญญาพละ เป็น สัมมาทิฐิ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโมหะเสียได้ ปัญญาอย่างนี้เรียกว่า ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

ค) วิริยะสัมโพชฌงค์^{๒๖๑} คือวิริยเจตสิกที่พากิจสัมมปปธานทั้ง ๔ จนแก่กล้า เป็นวิริยทธิบาท เป็นวิริยินทรีย์ เป็นวิริยพละ และเป็นสัมมาวายามะ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโศกชชะลงได้ จึงเรียกว่า วิริยะสัมโพชฌงค์

ง) ปิติสัมโพชฌงค์^{๒๖๒} คือ ปิติเจตสิกที่มีความอิมใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน เมื่อมีสติ มีปัญญา จนเกิดความเพียรพยายามอย่างจริงจังแล้ว ย่อมเกิดปิติเป็นธรรมดา ปิติที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนา

จ) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์^{๒๖๓} คือ ปัสสัทธิเจตสิก ที่มีความสงบกายสงบใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้เจริญสติปัฏฐานเมื่อมีสติ มีปัญญา มีวิริยะอย่างจริงจัง จนเกิดปิตินั้นขณะนั้นปิตินี้กำลังกล้า ทำให้จิตใจตื่นเต้นมาก ต่อเมื่ออาการตื่นเต้นในปิติสงบลงแล้ว ปัสสัทธิก็มีกำลังขึ้นทำให้จิตและเจตสิกมีความเยือกเย็น สงบ ประณีต

ฉ) สมาธิสัมโพชฌงค์^{๒๖๔} คือ เอกัคคตาเจตสิกการตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่งจนได้ชื่อว่า เป็นสมาธิินทรีย์ เป็นสมาธิพละ และเป็นสัมมาสมาธิ สมาธินี้คือ สมาธิสัมโพชฌงค์

^{๒๕๘} ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

^{๒๕๙} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๙.

^{๒๖๐} ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๒.

^{๒๖๑} ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๒.

^{๒๖๒} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๗.

^{๒๖๓} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๘.

^{๒๖๔} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๙.

ข) อุเบกขาสัมโพชนงค์^{๒๖๕} คือ ตัณห์ฆตตตตเจตสิก ที่ทำให้จิตใจเป็นกลาง ไม่ให้เกิดความยินดีหรือยินร้ายในอารมณ์กัมมัญฐานเพราะในเวลาที่เกิดเจตสิกกัมมัญฐาน

๗. มรรคมืองค์ ๘ คือ ด้วยข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ การปฏิบัติตามอริยมรรคมืองค์ ๘^{๒๖๖} ดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาทความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพที่ชอบ

๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบด้วยการสร้างฉันทะ ปราศจากความเพียร ประคองจิตอย่างมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพื่อทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ดียิ่งๆ ขึ้น

๗. สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ มีความเพียร มีสัมปชัญญะในการพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๘. สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ สกัดจากกาม อกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับ สามารถละสุขและทุกข์ได้ มีสติในปัจจุบันขณะตั้งในอุเบกขา^{๒๖๗}

ดังจะเห็นได้ว่า สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการสนับสนุนให้ปัจจุบันขณะเกิดขึ้น และตั้งอยู่ได้อย่างมั่นคงนั้น รวมเป็นองค์ธรรมที่ประกอบอยู่ในมรรคมืองค์ ๘ อันเป็นการแสดงให้เห็นว่าการมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นเป็นการถึงพร้อมด้วยอริยมรรคมืองค์ ๘ เช่นกัน การมีปัจจุบันขณะในอริยมรรคมืองค์ ๘ ยังเป็นปัญญาที่รวมลงในไตรสิกขา ดังในจุฬาทลลสูตร พระผู้มีพระภาคไม่ทรงจัดชั้น ๓ ประการ เข้าในอริยมรรคมืองค์ ๘ แต่ทรงจัดอริยมรรคมืองค์ ๘ เข้าในชั้น ๓ ประการ คือ

๑. สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ทรงจัดเข้าในศีลชั้น

๒. สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทรงจัดเข้าในสมาธิชั้น

๓. สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ทรงจัดเข้าในปัญญาชั้น

การมีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบันขณะจึงเป็นการอยู่ด้วยปัญญาที่เป็นส่วนหนึ่งในทางสายกลางเป็นที่รวมลงของศีล สมาธิ และปัญญาที่ใช้ประกอบในการดำเนินชีวิต อีกทั้งองค์ธรรมในอริยมรรคมืองค์ ๘ อธิศีล

^{๒๖๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

^{๒๖๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๙/๓๔๙.

^{๒๖๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑-๒๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๑๔-๔๐๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๕/๒๙๗-๓๑๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๕/๑๗๑-๑๗๒.

สิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เหล่านี้เนื่องจากมี ๓ อย่าง จึงเรียกสิกขา ๓ หรือที่เรียกโดยทั่วไปว่า ศีล สมาธิ และปัญญา

หากกล่าวโดยย่อคือ โภชนงค์อย่างใดเฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ โภชนงค์นั้นถ้ามันสลายไปก็ต้องกำหนดรู้ว่ามันสลายไปด้วย แต่โภชนงค์จะไม่เกิดขึ้นแก่ผู้แรกเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โภชนงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติที่บรรลุดังแต่ อุทยัพพญาณ คือญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ เป็นต้นขึ้นไปเท่านั้น ขณะที่ระลึกถึงความเกิดและความดับอยู่ สิ่งนั้นคือสติสัมโพชนงค์ เมื่อเกิดการสอดส่องธรรมในรูปและนาม คือธัมมวิจยสัมโพชนงค์ ว่ามันเกิดขึ้นและสลายไป หากรู้อย่างนี้สมาธิจะมีกำลังแก่กล้าขึ้นก็จะเป็นปัจจัยแก่การบรรลุพระอริยมรรค และ อริยะผล เป็น พระโสดาบัน ขึ้นไป

๒.๓.๔ ระดับปัญญาในวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓ ระดับ^{๒๖๘}

หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา ตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้ว ระงับได้แล้วเผาด้วยญาณ

๑) จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อยๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูป นามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ หนอยุ่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒) มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเพกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓) มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏิกูลโคตรคือโคตรของปฏิกูลอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณต่อนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประทานกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกชนญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสที่ละ ทีละอ มรรค ผล นิพพาน

การเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดรูปนาม ตามอาการที่เกิดขึ้นขณะปัจจุบัน เป็นวิปัสสนาน้อยๆ วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงๆ โดยเดินจงกรม นั่งกำหนด กำหนดเวทนา กำหนดจิต กำหนดธรรม เห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณ ที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึง สังขารุเพกขาญาณ คือ ญาณ ที่ ๑๑ วิปัสสนาใหญ่ คือ วิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏิกูลโคตร คือ โคตรของปฏิกูล

^{๒๖๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๐ - ๓๐๙.

อันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไปจนถึงปัจจุเวกขณะญาณ ก็เกิดขึ้นมาพิจารณากิเลสที่ละที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน

๒.๓.๕ คุณค่าและอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีพรรณนาไว้มากมายหลายประการ จึงขอเรียบเรียงมาประกอบ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพชรในดวงใจว่า อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม อันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓. ทำให้คนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำให้คนมันอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาัดเอาเปรียบกัน

๗. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น

๘. ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง

๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ วิจิกิจฉา ได้ตามขั้นของปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูทศเวทิตาธรรม

๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเทวนาการ ดับความทุกข์ ในวิภูสงสาร

๑๕. เป็นผู้มีคติอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

๑๖. ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง

๑๗. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งไปกว่า

๑๘. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง

๑๙. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมกัน

๒๐. ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท

๒๑. ชื่อว่า ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๒๒. ชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้

๒๓. ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย

๒๔. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนา^{๒๖๙} โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็น อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียงอานิสงส์ในส่วนเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น หากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมเย็นเป็นสุขด้วย

อานิสงส์ในขั้นปัญญาญาณนั้น มีปัญญาในขั้นที่รู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้ง ดังศัพท์ที่ว่า “ปฏิเวธ คัมภีรภาโว” ลึกซึ้งโดยการแทงตลอด หมายเอาตั้งแต่มรรคญาณ เป็นต้นไปคือ บุคคลผู้ มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน กำหนด ตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่เห็น รูปนามเป็นต้นไป จนกระทั่งเห็นอริยสัจ ๔ หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์มรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลส ให้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทประหาน ผลญาณปัจจุเวกขณะญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับ อย่างนี้เรียกว่า ลึกซึ้ง โดยปฏิเวธ

๒.๓.๖ ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้นมีมากมายหลายประการทั้งที่เป็น ประโยชน์ต่อตัวของผู้ปฏิบัติเองและประโยชน์ต่อโลก จึงแบ่งประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ๓ ชั้นคือ

ประโยชน์ในเบื้องต้น

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่องคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำ อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่ต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่ง เวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่าง สมบูรณ์แบบได้แก่ถนอมสมบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็น ทิฐิธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ออกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็น กัมมณียะหรือกรรมนิย แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่

๑) มาช่วยเสริมยังได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๒) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมี อิทธิพลต่อกัน ปุณฺณทวํไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจพลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่นมัวไปด้วย ครั้นเสียใจไม่ มีกำลังใจทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้

^{๒๖๙}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), เพชรในดวงใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕ – ๒๓๖.

เศร้าเสียใจอย่างรุนแรง ทำให้ล้มป่วยเจ็บไข้ได้ป่วย ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็มิสบายอยู่แค่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้^{๒๗๐}

ประโยชน์ในท่ามกลาง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะไม่เป็นทุกข์ เพราะมีสติพอในขณะแห่งผัสสะความจริงข้อแรกคือว่าเรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะ ที่มีผัสสะ ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ราบจนอยู่ตลอดเวลาเพราะว่าเราไม่รู้ทันผัสสะเมื่อมีผัสสะ คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวันต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะถ้ามีทั้งสติทั้งปัญญาในขณะแห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นก็มิถูกปล่อยให้ป่วนไป จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้ จิตจะป่วนมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วจัดการแก้ไขกระทำสิ่งต่างๆ เมื่อมีสติพอในขณะแห่งผัสสะเราก็มิต้องเป็นทุกข์^{๒๗๑} ประโยชน์ในขั้นนี้จะเน้นที่ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิ ทำให้เกิดความสงบ ซึ่งจิตจะมีลักษณะดังนี้

๑) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรากระจ่ายออกไป

๒) ราบเรียบ สงบเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓) ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔) นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย^{๒๗๒} เมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบ ย่อมรู้จักแยกแยะความดีชั่ว ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยเพราะพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันของขันธ ๕ คือรูป ขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ กล่าวคือเมื่ออายตนะภายในได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจมูก กระพบกับอายตนะภายนอก ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส แล้วจิตมนสิการต่ออายตนะภายนอกที่มากระทบ เจตสิกจะทำหน้าที่ปฐกตั้งจิตให้เกิดอารมณ์ แล้วจึง

^{๒๗๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๒๓-๒๔.

^{๒๗๑} พุทธทาสภิกขุ, การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถนอน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๕-๖.

^{๒๗๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, หน้า ๑๓.

แสดงออกซึ่งอารมณ์นั้น ออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล^{๒๗๓} ผู้ใดที่มีพฤติกรรมดีย่อมแสดงว่ามีจิตใจที่ดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบสุข

ประโยชน์สูงสุด

ประโยชน์สูงสุดนั้นเป็นประโยชน์ที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นนิกายใดก็ตาม เป็นภาวะที่สามารถทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้หมดสิ้นไปจากจิตใจได้ เรียกว่านิพพาน เรียกผู้ที่บรรลุความหลุดพ้นว่าพระอรหันต์ พระอรหันต์นั้น ได้แก่ ผู้ปฏิบัติบริบูรณ์ด้วยโพชฌงค์ ๗ คือ สติ ความระลึกทั่ว ธัมมวิจยะ การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม วิริยะ ความเพียร ปิติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความสงบ สมาธิ ความตั้งใจมั่น อุเบกขา ความวางเฉย เป็นผู้กำหนดนิรณ ๕ ได้เด็ดขาดแล้ว ทั้งเป็นผู้ถอนได้แล้วซึ่งรากของอกุศล ๓ ประการ ได้แก่

๑) โลภะ ความอยากได้

๒) โทสะ ความโกรธเคืองประทุษร้าย

๓) โมหะ ความหลงกับทั้งเป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นในอุปาทานชั้น ๕ และเป็นผู้ขาดแล้วซึ่งสังโยชน์ ๑๐ เป็นผู้พ้นแล้วจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กล่าวโดยย่อ พระอรหันต์คือท่านผู้ปราศจากกิเลสและอาสวะทุกประการโดยสิ้นเชิง เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยกาย วาจา ใจ^{๒๗๔} เมื่อจิตประกอบด้วยโพชฌงค์ ๗ ละรากเหง้าของอกุศล และละนิรณทั้ง ๕ ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งใจอันจะทำให้ปัญญาเสียกำลัง สัจจจากามทั้งหลาย สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุฌานที่แรกอันมีวิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา เกิดแต่วิเวกแล้ว บรรลุฌานที่สองเป็นที่พ้องใสภายในไม่มีวิตกวิจาร์แล้ว บรรลุฌานที่สามอันเป็นอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขดังนี้แล้ว บรรลุฌานที่สี่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุขเพราะละสุขละทุกข์เสียได้ เพราะล่องไปแห่งโสมนัส และโทมนัสทั้งหลาย มีสติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตอ่อนควรแก่การงานตั้งอยู่แล้ว น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อบุพเพนิวาสานุสสติญาณระลึกถึงขันธอันได้เคยอาศัยอยู่แล้วในภพก่อนและเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิม น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อจุตูปปาตญาณ มีจักขุคุณของทิพย์ หหมดจดพิเศษยิ่งกว่าจักขุมนุษย์ ล่วงรู้กำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย และเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิม น้อมจิตไปเฉพาะเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้น นี่ความดับทุกข์ นี่ปฏิบัติดำเนินถึงความดับทุกข์ เมื่อจิตพ้นวิเศษแล้ว ญาณหยั่งรู้ย่อมเกิดขึ้นว่าจิตพ้นวิเศษแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติ สิ้นแล้ว กิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกไม่มี^{๒๗๕}

การปฏิบัติจิตตามปัสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาเห็นจิตตามนัยแห่งพระดำรัส ที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พึงพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตภายนอกอยู่ หรือ

^{๒๗๓} อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอน โดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๕๕.

^{๒๗๔} ธนิต อยู่โพธิ์, *อานิสงสวีสสนากรรมฐาน*, ครั้งที่ ๖, (ม.ป.ท., ๒๕๓๙), หน้า ๑๓๐.

^{๒๗๕} พระภวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จ จิตธมโม), *คู่มือวิปัสสนาจารย์*, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

พิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญตาม เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ถ้าขณะที่จิตมีราคะเกิดขึ้นต้องกำหนด เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตมีราคะ ก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็จะเกิดขึ้น พึงกำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วยโดยอาการอย่างเดียวกัน ถ้าจิตมีโทสะเกิดขึ้น พึงกำหนด เมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงกำหนดจิตไม่มีโทสะต่อไป ถ้าจิตมีโมหะผุดขึ้นมาพร้อมกับความคิดผุดๆ เช่น คิดว่า ข้าฯ ยั่งยืน ข้าฯ มีสุข เป็นต้น ข้าฯ มีสุข เป็นต้น

๒.๔ แนวทางวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อลงเหลือแค่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆ รูปนามเป็นเหตุให้ โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้ตามธรรมดาของชาวโลกทั่วไป ผู้ที่จะดับกิเลสก็ฉันนั้น กิเลสเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะดับกิเลสตรงที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วิธีการดับกิเลส ต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

- ๑) อาตปปี มีความเพียรเพิกกิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกัมมัฏฐานมิให้ขาด
- ๒) สติมา มีสติกำหนดรูปนามอยู่เสมอ
- ๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้รูปนามอยู่ทุกๆ ขณะเมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์เช่นนี้ ติดต่อกันไปภายใน ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน หรือ ๒ เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลงได้^{๒๗๖} จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรด้วยความมีสติกำหนดรู้รูปนามอยู่เสมอไม่ปล่อยให้กิเลสมิช่องว่างแทรกตัวเข้ามา สิ่งสำคัญจะต้องทำให้มากเจริญให้มาก ถ้าทำอย่างจริงจังจะเห็นผลภายใน ๗ วัน การกำหนดรู้รูปนามนี้จะต้องแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดรู้และสิ่งใดเป็น ตัวถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ในการเจริญสติปัฏฐานก็คือกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนตัวรู้ คือ สติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา

กล่าวโดยความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยชี้ให้เห็นถึง จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจ พิโรธพราหมณ์ เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ เพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต และเพื่อความพ้นทุกข์ คือ มรรค ผล นิพพาน และการจะเข้าถึงจุดประสงค์ได้ต้องลงมือปฏิบัติ ซึ่งมีหลักการวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต่อเนื่องเป็นเวลา ๗ ปี จะได้ผล ๒ ประการคือ จะได้เป็นพระอนาคามี หรือ เป็นพระอรหันต์ในชาติปัจจุบันนี้ จึงนับว่าเป็นความอุ่งใจของนักปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง ที่สำคัญในปัจจุบันนี้ก็สามารถนำ สติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

^{๒๗๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓-๓๔.

๒.๔.๑ หลักการพิจารณากำหนด

ในการพิจารณากำหนดใน อิริยาบถปัพพะมี ๑ ได้แก่ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่ผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละย่างก้าวด้วยการกำหนดว่า “เดิน หนอๆ” หรือ “ย่างหนอๆ” หรือ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกโดยรู้ว่า จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา ดังในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านแสดงไว้ว่า ปุน จปร ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนโต วา คจฺจามิ ติ ปชานาติ, ฐิตो วา ฐิตมฺหิ ติ ปชานาติ, นิสินโน วา นิสินนมฺหิ ติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมฺหิ ติ ปชานาติ, ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณฺหิโต โหติ ตถา ตถานํ ปชานาติ^{๒๗๗}

ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ เมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่าตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น^{๒๗๘} ความจริงคนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัฏฐานก็รู้ว่าตนเดิน ใจมิได้อยู่กับอาการเดินนั้น แต่ใจมักคิดถึงเรื่องในอดีตหรืออนาคตโดยมิได้รับรู้สภาวะเดินอย่างแท้จริง ในบางครั้งแม้จะรู้ถึงการเดินก็มีความสำคัญว่าเป็นอัตตา ตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวนเพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏสภาวะเกิดดับ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมีอัตตสัจจะ คือ วิปัสสนา นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญา

๑) การกำหนดอิริยาบถยืน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “ฐิตो วา ฐิตมฺหิ ติ ปชานาติ”^{๒๗๙} แปลความว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” หมายความว่า ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้ ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดในใจว่า “ยืนหนอๆ” นี้เรียกว่ายืนกำหนด

๒) การเดินจงกรม

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คจฺจนโต วา คจฺจามิ ติ ปชานาติ”^{๒๘๐} แปลความว่า “กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน” หมายความว่า ให้ยกเท้าขวาช้าๆ ให้พ้นจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือ ตะแคงของผู้ปฏิบัติเอา แล้วก้าวเท้าออกไป หรือเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไปแล้ว วางเท้าลงบนพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาไปจนถึงวางเท้าขวาลงบนพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้น แล้วก้าวออกไปวางลงบนพื้น พร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าจนถึงวางเท้าลงบนพื้นว่า “ซ้ายย่างหนอ” อย่างนี้เรียกว่า เดินกำหนด หรือเดินจงกรม คัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระอรรถกถาจารย์ ได้กล่าวถึง ลักษณะของธาตุในขณะที่ยกเท้าก้าวเท้าระยะหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ในการปฏิบัติ วิปัสสนาเปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ คือ

^{๒๗๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

^{๒๗๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

^{๒๗๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙.

^{๒๘๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

๑. การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธรณะ - ยก ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกสั่นหนอ” เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุบันฐาน) ของธาตุไฟว่า มหัทธวานุปาทนปัจจุภูฐานา (มีการให้ถึงความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ)

๒. การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติทธรณะ - ย่าง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปัจจุภูฐานา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ)

๓. ครั้นเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นทิวเขาติ (งู) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก้าวเท้า (เฉียง) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า วิติทธรณะ - ย้าย ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ย่างหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน

๔. การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า โวสัสซชนะ - ลง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ลงหนอ” เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฆรณลกขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

๕. การวางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า สันนิทเชปนนะ - เหยียบ ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ถูกหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนตามลักษณะของธาตุดินว่า กกขพตตลกขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฐานารสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

๖. การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุมภนะ กด ทางปฏิบัติกำหนดว่า “กดหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม^{๒๘๑}

๓) การนั่งกัมมัญฐาน

การนั่งกำหนดหรือนั่งสมาธิพระพุทธรองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า นิสีทติ ปลลงกัอำภุชิตวา อุขั กายั ปณิธาย, ปริมุขั สติ อุกุฏฐเปตวา^{๒๘๒} แปลความว่า “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า” หมายความว่า นั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย นั่งให้ตัวตรง หลับตาหายใจตามปกติ ตั้งสติดูอาการพอง – ยุบ ท้องพองเพราะหายใจเข้า กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พองหนอ” ท้องยุบเพราะหายใจออก กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบหนอ”

๔) การนอน

พระพุทธรองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “สยาโน วา สยาโนมหิตติ ปชานาติ”^{๒๘๓} แปลความว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่านอนอยู่” หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ

^{๒๘๑} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร)แปลและเรียบเรียงพิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๔; ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๓๓ – ๑๓๔, ส.ม.อ.(บาลี) ๓/๓๖๔/๒๖๑, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๕๑๓/๓๘๐.

^{๒๘๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒; วิสุทธิ. ๑/๒๑๘/๒๘๕.

^{๒๘๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยต่อจากนั้นก็ให้กำหนดว่า “พองหนอยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ และหลับ

กล่าวโดยรวม แตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไปสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กล่าวคือ เขาย่อมรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงใน ระยะที่ยก ย่าง และเหยียบไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่งมีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอน ความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน

๒.๕ วิธีการเจริญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งในส่วนของสมถะและวิปัสสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ธาตุบรรพ เป็นวิปัสสนา ส่วนอานาปานบรรพปฏิกุศลบรรพ อสุภบรรพ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ ได้แก่ ขั้น ๕ หรือรูปนามนั่นเอง คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ รูปขั้น ๕ เป็นรูปธรรม

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ เวทนาขั้น ๕ เป็นนามธรรม

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณขั้น ๕ เป็นนามธรรม

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ขั้นทั้ง ๕ เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ท่านวางจิตไว้ ๒ อย่าง^{๒๘๔} เพื่อให้เหมาะกับอัธยาศัยของผู้ปฏิบัติคือ ตัณหาจริตกับทวิจฺจุจริต ใน๒นี้แยกออกไปอีกจริตละ๒อย่างคือ ตัณหาจริตแยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า และทวิจฺจุจริตก็แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า คือ

การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตหยาบที่มีปัญญาน้อย

การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตละเอียดที่มีปัญญากล้า

กล้า

การพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทวิจฺจุจริตอ่อนที่มีปัญญาน้อย

การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทวิจฺจุจริตกล้าที่มีปัญญากล้า

^{๒๘๔} ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๓๒๙.

๒.๕.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานอาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ^{๒๘๕} คือ ที่ตั้งของสติ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย หรือการติดตามดูกายเนืองๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นที่รวมแห่งอวัยวะน้อยใหญ่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา มีลักษณะแตกดับเป็นอนิจจัง ตั้งอยู่ไม่ได้เป็นทุกขังทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ และเป็นอสุภะของไม่งาม พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้เพื่อให้เหมาะสมแก่อริยาคัยของเวไนยชน ผู้ปฏิบัติทุกๆ ไป ซึ่งนับเป็นการตั้งกำหนดรูปโดยแยบคาย คำว่า กาย ได้แก่ รูปกายนั้น เมื่อกล่าวโดยนับแห่งพระสูตร (สูตรต้นนัย) หมายถึง เป็นที่รวมอยู่แห่งอาการ ๓๒ มีผมเป็นเบื้องต้น มีมูตรเป็นที่สุด เมื่อกล่าวโดยนัยแห่งพระอภิธรรม (อภิธรรมนัย) กาย ได้แก่ รูป ๒๘ คือ มหาภูตรูป ๔ และ อุปาทายรูป ๒๔ เมื่อกล่าวโดยชั้นได้แก่ รูปชั้น กายดังที่กล่าวมานี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นสิ่งปราศจากจิตเป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจตสิก หมายความว่า กายนั้นไม่มีการรู้อารมณ์ และไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ และไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ใดๆ ได้ การรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นหน้าที่ของจิตและเจตสิก จิตและเจตสิกเท่านั้นที่สามารถรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้

การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้น แม้ในการพิจารณาอิริยาบถบรรพสัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุณมสนิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนวสัณนิการบรรพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณา ดังนี้

ก) เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

ข) เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

ค) กำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

ง) กำหนดรู้ ระงับกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก^{๒๘๖}

ผู้ใดที่เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึง หรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาส^{๒๘๗} อธิบายว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งนามและรูป คือการที่ได้กำหนดพิจารณาว่า ลมหายใจเข้าออกมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูป อีก ๓ อย่าง คือปฐวี อาโป เตโช และอาศัยอุปาทายรูป จัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนดอาการที่จิตได้สัมผัสจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึงปัจจัยให้ลมหายใจเข้าออกเกิดดับ ซึ่งก็คือปัจจัยของนามรูปนั่นเอง แล้วก็เห็นชัดตามความ

^{๒๘๕} พระอินทวังสะเถระ, ปุจฉาวิสัชนามหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร : อาศรมอักษร, ๒๕๐๑), หน้า ๗.

^{๒๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๒๘๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๔/๓๗๔.

เป็นจริง ว่าลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเพียงธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นและดับไปไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล แล้ว ก็เจริญวิปัสสนา ไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๒๘๘}

ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร ต้องพิจารณาเห็นกายในกาย โดยอุบายอย่างนี้ จึงจะถูกต้องตาม สภาวะและถูกต้องตามพุทธประสงค์อันแท้จริง^{๒๘๙} เมื่อพิจารณากายานุปัสสนาตามนี้แล้ว ย่อมได้รับ ผล ตามลำดับ ได้แก่ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความไม่เที่ยง ด้วยอำนาจอนุปัสสนาทั้ง ๗ มีอนิจจา นุปัสสนา เป็นต้น ไม่เห็นเป็นของเที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นทุกข์ ไม่เห็นเป็นสุข ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นอนัตตา ไม่เห็นเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่เพิลิตเพิลิน ย่อม คลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมดับไป ไม่เกิดอีก ย่อมสละได้ ไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่น ผู้ที่พิจารณาเห็นกายไม่ เที่ยง ย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเที่ยงเสียมิได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นทุกข์ ย่อมละความเห็นคิดว่า เป็นสุขเสียได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นอนัตตาย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเป็นอัตตาเสียได้ เมื่อเบื่อ หน่ายย่อมละความเพิลิตเพิลินเสียได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะเสียได้ เมื่อดับ ย่อมละความ เกิดขึ้นเสียได้และเมื่อสละย่อมละการยึดมั่นเสียได้^{๒๙๐}

๒) อิริยาปถบรรพ หมวดว่าด้วยอิริยาปถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดย ตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด (๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง (๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอนผล ของการปฏิบัติด้วยอิริยาปถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้น ในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความ เสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๒๙๑} ในอรรถกถาชื่อสุมังคลวิลาสิณี ได้อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งรูปและ นาม นั่นคือได้กำหนดพิจารณาเห็นว่า การเคลื่อนไหวอิริยาปถต่าง ๆ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน อันเป็น รูปเกิดมิได้เพราะอาศัยวาโยธาตุพัดลม และวาโยธาตุพัดผันให้เกิดการเคลื่อนไหวได้นั้น เพราะอาศัย จิต อันเป็นนามเมื่อพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดการเคลื่อนไหวอิริยาปถอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัด ตามเป็นจริงว่าการเคลื่อนไหวอิริยาปถทั้งหมดนี้ เกิดมิได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วเจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๒๙๒}

๓) สัมปชัญญะบรรพ หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาโดยตั้งสติ ไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถย่อยต่างๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่ม คิด อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้นผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้ เป็น

^{๒๘๘} ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๔/๓๗๕.

^{๒๘๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ ว่าด้วยวิปัสสนา กรรมฐานทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑๓ - ๑๑๔.

^{๒๙๐} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๘๕.

^{๒๙๑} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๙๐.

^{๒๙๒} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑ - ๓๘๒.

เช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอิริยาบถบรรพ คือ ทำให้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๒๙๓}

ผู้ใดที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (สาตถกสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ (สปปายะสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อัสสมโหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่า พิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้พิจารณาเห็นอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุเป็นตัวพัดผ่นและการพัดผ่นของวาโยธาตุเกิดมีได้ด้วยอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด^{๒๙๔}

๔) ปฏิกุลมณสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด) หมายถึงให้พิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิกุลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)^{๒๙๕}

การตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดทำให้พิจารณาร่างกายเหมือนได้มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่ว เหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ไฉนั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี่คือน้ำข้าวสาลี นี่คือน้ำข้าวเปลือก นี่คือน้ำถั่วเหลือง นี่คือน้ำถั่วเขียว นี่คือน้ำงา นี่คือน้ำข้าวสาร^{๒๙๖} ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๒๙๗}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นของน่าเกลียดนี้^{๒๙๘} ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย ว่า เป็น

^{๒๙๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๒๙๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

^{๒๙๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖ – ๓๐๗.

^{๒๙๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๗/๒๙๑.

^{๒๙๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๙๐–๒๙๑.

^{๒๙๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๗๗/๓๘๔.

เหมือนได้มีปาก ๒ ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้นนั้นว่าเป็นเหมือนัญชาติที่บรรจุเต็มไถ้นั้น^{๒๙๙}

๕) ธาตุมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ) หมายถึงให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ^{๓๐๐} ผู้เจริญวิปัสสนาพึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละสัดส่วน^{๓๐๑}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้น ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิปราศจากความยึดมั่น^{๓๐๒}

๖) นวสีวลิกาบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การพิจารณา หรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๙ เหล่านี้ คือ การพิจารณากายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักร่างกาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด^{๓๐๓}

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ บรรพนี้ เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่เป็นส่วน รูปรูปาคือที่ประชุมแห่งรูปนาม การพินิจพิจารณาที่ประกอบด้วยความเพียร สัมปชัญญะและสติ เป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดปัญญา เห็นชีวิตตามความเป็นจริง กล่าวคือมันเป็นไปเองตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่เป็นผู้บังคับบัญชา หรือตัวตนที่ถูกบังคับบัญชาใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มี เรา เขา บุคคล สัตว์ เป็นแต่สภาวะธรรมที่ไหลไป เปลี่ยนไป ไม่เคยหยุดนิ่งคงที่เลย ตราบเท่าที่ยังมีเหตุปัจจัยอยู่ การที่จะประจักษ์แก่ใจจนละความเห็นผิดในเรื่องตัวตน และความสงสัยในเรื่องความเป็นไปของชีวิตนั้น จะต้องรู้แจ้งในเรื่องของความทนอยู่ไม่ได้ของรูปกาย ต้องรู้แจ้งถึงความเกิดดับของรูปกายในปัจจุบันขณะ ว่ามันทนอยู่ไม่ได้ จึงเกิด ตั้งอยู่ไม่ได้ จึงดับ ทนดับอยู่ไม่ได้ต้องเกิดใหม่อีก การเกิดใหม่นี้ก็ไม่เหมือนเดิม เปลี่ยนแปลงไป ทุกครั้งที่เกิดใหม่ ไม่คงที่เลยสภาวะที่ปรากฏให้เห็นประจักษ์เช่นนี้มีอยู่จริง แต่ไม่มีตัวตนอยู่ในสภาวะนั้น หากพิจารณากายในส่วนที่เป็นลมหายใจ จะเห็นว่าหายใจเข้าแล้วก็ต้องดับไป ทนอยู่ไม่ได้ ต้องหายใจออกออกแล้วก็ดับอีก เข้า-ออกแต่ละคราวก็ต่างกัน บางครั้งสั้น บางครั้งยาว หยาบ ละเอียด ไม่แน่นอนแต่ประการใด หากเป็นไปตามเหตุปัจจัย สภาวะดังกล่าวมีอยู่ให้สังเกตได้จริง แต่ตัวตนในลมหายใจนั้นไม่มี นี่คือการประจักษ์แจ้งแก่ใจถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของกายคือ ลมหายใจ ด้วยการเฝ้าพิจารณาสังเกต ไม่ใช่การนึกคิดคาดคะเนเอาเอง เมื่อประจักษ์ชัดด้วยใจเองในความจริงเช่นนี้

^{๒๙๙} ที่.สี.(บาลี) ๙/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

^{๓๐๐} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗ - ๓๐๘.

^{๓๐๑} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๔๒.

^{๓๐๒} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๔๐-๒๔๑.

^{๓๐๓} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘ - ๓๑๓.

ความที่เคยเห็นผิดมาก่อนว่าลมหายใจนี้เป็นของคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงมีตัวมีตน ก็หมดไป ความสงสัยในใจก็ถูกขจัดไปด้วย^{๓๐๔} ดังนั้น เพื่อความเข้าใจ เข้าถึงธรรมได้อย่างถูกต้องหลักวิธี จึงควรเรียนรู้ถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรมก่อน ก่อนที่จะเข้าใจเข้าถึงสิ่งที่เป็นธรรมนาม

๒.๕.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สภาวะที่เสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง และไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ลักษณะของเวทนา คือมีการรับรู้อารมณ์หรือกินอารมณ์ได้ทั้งหมดเปรียบเหมือนพระราชามีสิทธิเสวยสุธาโภชนทุกอย่าง เพราะเป็นใหญ่ทางด้านรับรู้อารมณ์ทั้งหมดการเสวยอารมณ์ หรือสภาวะเสวยอารมณ์ ซึ่งมีทั้งการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์และการเสวยอารมณ์ที่ไม่เป็นทั้งสุขและไม่เป็นทั้งสุขและไม่เป็นทั้งทุกข์ คือสภาวะที่เป็นความรู้สึกกลางๆ เพื่อให้เห็นความหมายชัดเจน พึงพิจารณาพระพุทธรูปว่า เวทยิติ โข ภิกขเว ตสมา “เวทนา” ตี วุจจติ. กิญจ กิญจ เวทยติ สุขมปิ เวทยติ ทุกขมปิ เวทยติ อทุกขมสุขมปิ เวทยติ. ความว่า เพราะอะไรจึงเรียกว่าเวทนา เพราะเสวย จึงเรียกว่าเวทนาเสวยอะไร เสวยอารมณ์สุขบ้าง ทุกข์บ้าง มิใช่ทุกข์มิใช่สุขบ้าง”^{๓๐๕}

คำบาลีที่ว่า เวทยิติ บอกถึงสภาวะรู้อารมณ์ รู้สภาวะธรรมที่เกิดจากการปรุงแต่งด้วยการอาศัยสิ่งอื่นอีกต่อหนึ่งแล้วเกิดขึ้น เป็นการตรัสบอกสภาวะที่เวทนาอย่างนั้นๆเกิดขึ้นจริง คือ สุข เวทนาหรืออทุกขมสุข เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เวทนาเป็นสภาพที่ต้องสลายไป อาการสลายไปของเวทนา แสดงว่าเวทนาตกอยู่ในสภาวะไม่เที่ยง เวทนาไม่สามารถอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกข์) เมื่ออยู่ในสภาพเดิมไม่ได้จึงแปรผันไป เมื่อพิจารณาเห็นสภาพของไตรลักษณ์ได้ดังนี้ ย่อมทำให้คลายความยึดมั่นในเวทนาได้ ดังพระพุทธรูปว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอกมีอยู่ ภิกษุรู้ว่าเวทนานี้เป็นทุกข์ มีความพินาศแตกสลายเป็นธรรมดาถูกต้องสัมผัสความเสื่อม (ด้วยญาณ) อยู่ย่อมคลายความยึดมั่นในเวทนาเหล่านั้นด้วยประการอย่างนี้^{๓๐๖}

นอกจากพระพุทธรูปจะทรงแสดงความหมายของเวทนาไว้แล้ว พระสาวกก็ได้สนทนาถามตอบซึ่งกันและกัน ดังเช่นพระมหาโกฏิฐิกะได้สนทนาถามตอบกับพระสารีบุตรเกี่ยวกับเรื่องเวทนา โดยที่พระมหาโกฏิฐิกะถามว่า สภาวะที่เรียกว่าเวทนา เพราะเหตุไรจึงเรียกอย่างนั้นพระสารีบุตรตอบว่า สภาวะที่เสวยอารมณ์ เรียกว่าเวทนา คือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ทุกขมสุขบ้าง เหตุนี้จึงเรียกว่าเวทนา^{๓๐๗} จะเห็นได้ว่าสภาวะที่เสวยอารมณ์โดยพื้นฐานของมนุษย์ก็มีเพียง ๓ ประการดังที่ยกมานี้คืออารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ที่เป็นทุกข์ และอารมณ์ที่เป็นอทุกขมสุข การพิจารณาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานพระพุทธรูปองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อิท ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทณํ เวทยมานโน สุขํ เวทณํ เวทยามิติ ปชานาติ ทุกขํ วา เวทณํ เวทยมานโน ทุกขํ เวทณํ เวทยามิติ ปชานาติ.อทุกขมสุขํ วา เวทณํ เวทยมา โน อทุกขมสุขํ เวทณํ เวทยามิติ ปชา

^{๓๐๔} รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๔๙), หน้า ๑๔๖-๑๔๗.

^{๓๐๕} ส.ช. (บาลี) ๑๗/๗๙/๗๑, ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑-๑๒๒.

^{๓๐๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๐/๒๗๑.

^{๓๐๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

นาติ^{๓๐๘} ในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ^{๓๐๙}

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวด-หนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ” การพิจารณาเวทนาไว้ ๕ อย่างคือ^{๓๑๐}

๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางกาย

๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย

๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ ได้แก่ ความสบายใจ ความดีใจ เบิกบานใจ เป็นต้น

๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ คือ ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ กลัว ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดว่า “ไม่สบายใจหนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “กังวลหนอ”

๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ การพิจารณาเวทนามี ๙ อย่างคือ^{๓๑๑} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจ และไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

การรู้เท่าทันเวทนาประเภทต่างๆ ข้างต้นหรือที่เรียกว่า “เวทนานุปัสสนา” ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว จะเห็นได้ว่า เวทนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่กับกายและใจตลอดเวลา ทั้งที่เป็นสุขเวทนา เป็นทุกข์เวทนา และอุเบกขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา สุขเวทนามีอามิสสุขเวทนาไม่มีอามิสทุกข์เวทนาไม่มีอามิส อุเบกขเวทนาไม่มีอามิส การที่ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันเวทนาดังกล่าว เพื่อประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานให้รู้หน้าต่อไป

๒.๕๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการกำหนด รู้อาการที่ปรากฏทางจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือ วิญญาณ นี่เป็นนาม ซึ่ง

^{๓๐๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๓๐๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๓๑๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๔ – ๓๐๖.

^{๓๑๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

เป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ชอบตกไปในอารมณ์ ที่น่าปรารถนา และไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนหรือเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาหารของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่า นามย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ ได้เท่าที่รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยความคิด นึก ในขณะที่เดียวกัน จิตก็เป็นอารมณ์ของกัมมัญฐานด้วย คือจิตที่ฟุ้ง สงสัย โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพระพุทธศาสนามีวิธีที่รู้ความเป็นไปของนาม ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วกิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ^{๓๑๒}

บรรพที่ ๑๖ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน จิต โดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิต และ พิจารณาเนื่องๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ ทั้งหมด ๑๖ ประเภท ได้แก่

สราคะ	คือจิตที่	มีราคะ
วีสราคะ	คือจิตที่	ไม่มีราคะ
สโทสะ	คือจิตที่	มีโทสะ
วีสโทสะ	คือจิตที่	ไม่มีโทสะ
สโมหะ	คือจิตที่	มีโมหะ
วีสโมหะ	คือจิตที่	ไม่มีโมหะ
สงขิตต	คือจิตที่	มีถิ่นมิทระ
วิกขิตต	คือจิตที่	ฟุ้งซ่าน
มหัคคต	คือจิตที่	เป็นรูปาวจร อรูปาวจร
อมหัคคต	คือจิตที่	ไม่ใช่รูปาวจร อรูปาวจร (หมายถึง กามาวจร)
สอุมุตตร	คือจิตที่	เป็นกามาวจร
อนุมุตตร	คือจิตที่	ไม่ใช่โลกุตตร (หมายถึง รูปาวจร และ อรูปาวจร)
สมาhit	คือจิตที่	เป็นสมาธิ
อสมาhit	คือจิตที่	ไม่เป็นสมาธิ
วิมุตติ	คือจิตที่	ประหารกิเลส พ้นกิเลส
อวิมุตติ	คือจิตที่	ไม่ได้ประหารกิเลส ไม่พ้นกิเลส ⁵⁷

จิตทั้ง ๑๖ นี้ ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน การกำหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่นั้น เป็นจิตโลก จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลก ที่โกรธ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่ที่เราโลก เราโกรธ เราหลงไม่เพราะจิตนี้ ไม่ใช่ตัวเรา และเราก็ไม่ใช่จิต จะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่จิตอย่างนี้เถอะก็ไม่ได้เลย จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างไร จิตก็มีอาการเป็นไปอย่างนั้นเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยจิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่ง

๓๑๒

พระสมภาร สมภาโร, ธรรมะภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๗),

การปฏิบัติจิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาเห็นจิตตามนัยแห่งพระดำรัส ที่ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พึงพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญฌาน เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ถ้าขณะที่ จิตมีราคะเกิดขึ้นต้องกำหนด เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตมีราคะ ก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็จะ เกิดขึ้น พึงกำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วยโดยการอย่างเดียวกัน ถ้าจิตมีโทสะเกิดขึ้น พึงกำหนด เมื่อ จิตมีโทสะหายไป ก็พึงกำหนดจิตไม่มีโทสะต่อไป ถ้าจิตมีโมหะผุดขึ้นมาพร้อมกับความคิดผุดๆ เช่น คิดว่า ข้าฯ ยั่งยืน ข้าฯ มีสุข เป็นต้น ข้าฯ เป็นตัวข้าฯ ดังนี้ เป็นต้น

๒.๕.๔ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ นิเวธน์ บรรพ ชันธบรรพ อายตนบรรพ โพชฌังคบรรพ และสัจจบรรพ ซึ่งมี รายละเอียดทั้งในพระไตรปิฎก และในคัมภีร์สมังควลาลินี อรรถกถา ดังต่อไปนี้

ก. นิเวธน์บรรพ หมวดว่าด้วยนิเวธน์ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรมที่ กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมวดว่าด้วยนิเวธน์) มี ๕ อย่าง ดังนี้

ก) กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อ กามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัด ทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะ เกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในสุกขนิมิต (เห็นว่ารูปร่าง) จึงทำให้เกิด และส่งผลแก่กาม ฉันทะ ให้เจริญยิ่งขึ้น^{๓๑๓} นอกจากนั้น เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ยังประกอบด้วย การถือเอาสุก ขนิมิตให้ติดตา การเจริญสุกขภาวนา ความคุ้มครองทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ) การรู้จักประมาณใน การบริโภคอาหาร คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ ส่วนวิธีละกาม ฉันทะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอสุกขนิมิต คือ ให้พิจารณาเห็นว่ารูปร่าง ไม่สวย รูปร่างไม่งาม ก็จะสามารถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้^{๓๑๔}

ข) พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า พยาบาท มีอยู่ในจิต เมื่อ พยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาท จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัด ทางที่จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการ ทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในปฏิกษะนิมิต ส่วนวิธีละพยาบาทมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่ แยบคายในเมตตาคาเจโตวิมุตติ^{๓๑๕} นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตานิมิตให้ติดตา เจริญ เมตตาคาภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการ สนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

^{๓๑๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๓๑๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๓๑๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

ค) ถิ่นมิทธะ ได้แก่ เมื่อถิ่นมิทธะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถิ่นมิทธะ มีอยู่ในจิต เมื่อ ถิ่นมิทธะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถิ่นมิทธะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละถิ่นมิทธะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถิ่นมิทธะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถิ่นมิทธะ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอกุศลธรรมทั้งหลายคือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่^{๓๑๖} ส่วนวิธีละถิ่นมิทธะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในความเพียร^{๓๑๗} นอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เรื่อยๆ ทำไว้ในใจซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถิ่นมิทธะ^{๓๑๘}

ง) อุทัจจกุกกุจจะ ได้แก่ เมื่ออุทัจจกุกกุจจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าอุทัจจกุกกุจจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทัจจกุกกุจจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทัจจกุกกุจจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทัจจกุกกุจจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทัจจกุกกุจจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทัจจกุกกุจจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอาการที่จิตไม่สงบ^{๓๑๙} ส่วนวิธีการละอุทัจจกุกกุจจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ) นอกจากนั้นก็มีวิธีละโดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติการเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทัจจกุกกุจจะ^{๓๒๐}

จ) วิจิกิจฉา ได้แก่ เมื่อวิจิกิจฉา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ในจิต เมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิจฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น^{๓๒๑} วิจิกิจฉาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในธรรมที่ชวนให้สงสัย^{๓๒๒}

ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

๑. รูปชั้น ๑ ได้แก่ รูป ๒๘
๒. เวทนาชั้น ๑ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
๓. สัญญาชั้น ๑ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
๔. สังขารชั้น ๑ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง
๕. วิญญาณชั้น ๑ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

อายตนะมี ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือ อายตนะภายใน ๖ คือ อายตนะภายนอก ๖ คือ

๑. จักขายตนะ ๑. รูปายตนะ

^{๓๑๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๔.

^{๓๑๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕ .

^{๓๑๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๕.

^{๓๑๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๓๒๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๙๖.

^{๓๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

^{๓๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๖.

- | | |
|--------------|----------------|
| ๒. โสตายตนะ | ๒. สัททายตนะ |
| ๓. ฆณายตนะ | ๓. คันธายตนะ |
| ๔. ชิวหายตนะ | ๔. รสายตนะ |
| ๕. กายายตนะ | ๕. โผฏฐัพพะตนะ |
| ๖. มนายตนะ | ๖. ฌมมายตนะ |

โพชฌงค์ ๗ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือ โพชฌงค์ ๗ โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

ก) สติสัมโพชฌงค์ ^{๓๒๓}

ข) ฌมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ฌมมวิจยะสัมโพชฌงค์

ค) วิริยะสัมโพชฌงค์ องค์กรธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ วิริยะสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น และมีใจแน่วแน่ในการทำวิริยะสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ง) ปีติสัมโพชฌงค์ องค์กรธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปีติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้ และมีใจแน่วแน่ในการทำปีติสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ^{๓๒๔}

จ) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์กรธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจแน่วแน่ในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ฉ) สมาธิสัมโพชฌงค์ องค์กรธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ สมาธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น พิจารณาตามและวิโมกข์ และมีใจแน่วแน่ในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ^{๓๒๕}

ช) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์กรธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิปราศจากความยึดมั่น ^{๓๒๖}

อริยสัจ ๔ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

ก) ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โสกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปิโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ขันธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ^{๓๒๗}

^{๓๒๓} ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

^{๓๒๔} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๗.

^{๓๒๕} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๙.

^{๓๒๖} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

^{๓๒๗} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗ - ๓๘๙/๓๒๔ - ๓๒๘.

ข) สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ^{๓๒๘} คือ กามตัณหา ภาวะตัณหา และวิภาวะตัณหา

ค) นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ความส่ำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ ^{๓๒๙}

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

(๑) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกามดำริในความไม่พยายาบาท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

(๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

(๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม

(๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่างๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

(๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นเพียรรักษาอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

(๗) สัมมาสติ ระลึกรชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิตธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

(๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ ^{๓๓๐}

การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า ดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ^{๓๓๑}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดปัญญารู้ว่า กายสักแต่ว่ากาย เวทนาสักแต่ว่าเวทนา จิตสักแต่ว่าจิต ล้วนเป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา แม้แต่สติหรือปัญญา

^{๓๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๘ - ๓๓๒.

^{๓๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒ - ๓๓๔.

^{๓๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

^{๓๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘.

ที่รู้เป็นเพียงธรรมชาติเท่านั้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พิจารณาทั้งรูปธรรม นามธรรม ปัญญา รู้แจ้ง เห็นชัดทั้งรูป ทั้งนามแยกจากกันเป็นคนละสิ่งคนละส่วน รูปก็ส่วนรูป นามก็ส่วนนาม ไม่ปะปนกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน รู้เห็นเช่นนี้จัดว่าเข้าถึงนามรูปปริเฉทญาณอันเป็นญาณต้น ที่เป็นทางให้บรรลุถึง มรรคและผลต่อไป

๒.๖ หลักสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

๒.๖.๑ ด้านกายภาพ

ประโยชน์และคุณค่าในด้านกายภาพและในชีวิตประจำวัน ก็มีพื้นฐานเป็นงานฝึกจิตให้ เข้มแข็ง ให้มีภูมิต้านทานโรคคือกิเลส ให้มีอาวุธคือปัญญาสำหรับประหารกิเลสภายใน ผู้ปฏิบัติ ก็มีพื้นฐานอย่างถูกต้องตรงตามจุดมุ่งหมายจริงๆ จะต้องสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ การประกอบอาชีพต่างๆ ถ้าทำด้วยความมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอ ก็ถือว่าเป็นการเจริญ ก็มีพื้นฐานไปในตัวทำให้งานผิดพลาดหรือบกพร่องน้อยลงดังจะเห็นประโยชน์ และคุณค่าของ ก็มีพื้นฐานตามที่มองเห็นชัดเจนนั่นต่อไปนี้ คือ ^{๓๓๒}

(๑) สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี เพราะมีใจสงบจึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้น
กว่าแต่ก่อน

(๒) ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติดีขึ้น

(๓) สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีมีประสิทธิภาพ

(๔) ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายได้

(๕) ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใสและมีอายุยืน

(๖) ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อนๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้านก็พลอยทำให้คนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น

(๗) สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

สรุปความว่า การปฏิบัติก็มีพื้นฐานให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่างๆ มากมายกล่าวคือ ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริงจึงปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตเป็นอิสระจากทุกข์ อันเป็นเหตุให้ความเห็นแก่ตัวลดลงหรือหมดไปพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากและมีพื้นฐานก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

^{๓๓๒}

พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๓๓.

๒.๖.๒ ด้านจิตใจ

ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ ในพระพุทธศาสนาคือสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ล้วนเป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง (วิมุตติ) เมื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดนี้แล้ว สภาวะจิตด้านในเป็นอิสระจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นคุณภาพบริสุทธิ์หมดจด (วิสุทธิ) ปลอดโปร่งโล่งเบา สงบ เย็น (สันติ) ดับกิเลส และกองทุกข์ทั้งปวง (นิพพาน) เข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าบรมสุขดังพระพุทธพจน์ว่า “พระนิพพานเป็นบรมสุข”^{๓๓๓} หรือถึงแม้ผู้เจริญกัมมัฏฐานไม่สามารถปฏิบัติจนเข้าถึงพระนิพพานอย่างสมบูรณ์ได้เพียงแต่บรรลุถึงกระแสพระนิพพาน (โสดาบัน) อันเป็นภูมิขั้นต้นของพระนิพพาน ก็จะทำให้กิเลสและความทุกข์ภายในจิตใจลดลงเป็นอันมาก และผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ได้บรรลุคุณธรรมขั้นโสดาบันนี้แล้วจะมีภาวะจิตไม่ตกต่ำเป็นธรรมดาจะต้องได้บรรลุถึงพระนิพพานอย่างสมบูรณ์ขั้นสุดท้ายในอนาคตแน่นอน จึงชื่อว่าได้รับสมบัติอันประเสริฐซึ่งไม่สามารถประเมินค่าได้แม้จะเปรียบเทียบกับสมบัติใดๆ ในโลกทั้งหมด ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “โสดาปัตติผลประเสริฐกว่าความเป็นพระราชาเพียงพระองค์เดียวในแผ่นดิน ประเสริฐกว่าการได้ไปสวรรค์ และประเสริฐกว่าความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในโลกทั้งปวง”^{๓๓๔}

แม้ผู้เจริญกัมมัฏฐานไม่สามารถปฏิบัติ จนเข้าถึงพระนิพพานขั้นใดขั้นหนึ่งได้ เมื่อเจริญสมณะกัมมัฏฐานบรรลุถึงฌานชั้นสูงหรือฌานชั้นหนึ่งก็ทำให้จิตได้รับความสุข ความสงบ ตั้งมั่น เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส ที่ละเอียดลึกซึ้งกว่าจิตปกติทั่วไป เพราะในฌานจิตไม่ถูกนิเวรณกิเลสรบกวน จึงเป็นจิตนุ่มนวล ควรแก่การนำไปใช้ในการประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หรือถ้าจิตของผู้เจริญกัมมัฏฐานไม่สามารถปฏิบัติบรรลุถึงสมาธิระดับฌานได้เพียงเข้าถึงความสงบชั่วคราาก็ได้รับประโยชน์มาก เช่น ทำให้ระงับความเครียดได้มีอารมณ์ดีขึ้น เป็นต้น รวมความว่าผู้เจริญกรรมฐานไม่ว่าจะเป็นสมณะกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ตามย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพและคุณภาพสูงขึ้นตามลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติพร้อมทั้งมีความทุกข์น้อยลงมีความสุขมากขึ้น

๒.๖.๓ ด้านปัญญา

ผู้เจริญกัมมัฏฐานประกอบด้วยสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ววิปัสสนาจะเริ่มพัฒนาและแหลมคมขึ้นตามลำดับจนเจริญถึงที่สุดสามารถตัดกิเลสอันเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งปวงได้ ปัญญาที่เกิดแก่ผู้เจริญกัมมัฏฐานนี้เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาขั้นพิเศษที่เกิดขึ้น โดยประจักษ์แจ้งแก่ผู้เจริญกัมมัฏฐานเองไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิดคาดคะเนหรือ ได้อ่าน ได้รับฟังมาจากผู้อื่นปัญญาชนิดนี้เองที่จะส่งผลให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสทุกชนิดได้ดังพุทธพจน์ว่า “บุคคลจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา”^{๓๓๕} เมื่อสามารถตัดกิเลสด้วยปัญญาได้เด็ดขาดแล้ว แต่นั่นภาวะทางด้านปัญญาก็ทำหน้าที่โดยอัตโนมัติ กล่าวคือเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็จะกระทำด้วยความรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสิ่ง

^{๓๓๓} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๖/๑๙๑, ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๓/๕๒.

^{๓๓๔} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๗๘/๔๘.

^{๓๓๕} ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๘๖/๓๗๐.

นั้นๆ ทำให้จิตไม่ฟุ้งขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลภธรรม กิเลสและทุกข์ทั้งปวงไม่มีโอกาสขึ้นในจิตได้อีกต่อไป

ถึงแม้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเจริญกัมมัฏฐานให้เกิดปัญญาจนตัดกิเลสได้เด็ดขาดเพียงตัดได้บางส่วนเท่านั้น เช่น พระอริยบุคคลชั้นต้น ก็จะมีภาวะทางด้านปัญญาเข้มแข็งกว่าปุถุชนทั่วไป ดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตามเป็นจริงในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องมากขึ้นจะฉลาดและรู้จักอุบายวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์และกิเลสไม่ให้เกิดจิตใจได้เต็มที่

อาจกล่าวได้ว่า ถึงแม้ผู้เจริญกัมมัฏฐานยังไม่บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคลก็ตาม แต่ขึ้นชื่อว่า การเจริญกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนาแล้ว จะเป็นสมณะกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบเย็น เมื่อจิตใจสงบแล้วปัญญาก็ทำหน้าที่ได้คล่องแคล่ว ความคิดก็ปลอดโปร่ง โล่งเบา จะทำการงานทางด้านปัญญา เช่น เรียนหนังสือการคิดอ่านแก้ไขปัญหามากมาย เป็นต้น ก็กระทำได้ง่ายและสะดวกขึ้น

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๗.๑ ด้านกายานุปัสสนา

พระบุญมี สุนตจิตโต^{๓๓๖} ผลการศึกษาพบว่าหลักกัมมัฏฐานในส่วนที่เป็นสมณะกัมมัฏฐานเป็นการอบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิและยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงและสามารถกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ มีสติกำหนดเห็นรูปนาม พร้อมกับการดับกิเลสด้วยอาตปปี มีความเพียรเพิกกิเลส เมื่อมีสติก็จะสามารถกำหนดรูปนามอยู่เสมอ มีสัมปชัญญะคือ การรู้รูปนามนามอยู่ทุกขณะ โดยใช้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้มีความระลึกอยู่กับปัจจุบัน สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อได้ผ่านการอบรมกัมมัฏฐานผลการศึกษาพบว่า มีการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน ในด้านสุขภาพจิต ด้านศีลธรรม โดยรวมมีความสำรวมกายวาจา รู้จักมีความรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น

พระสมภาร ทวีรัตน์^{๓๓๗} การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามเพื่อวัดอาการทางด้านจิตใจและอาการทางด้านร่างกายก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวน ทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ อาการทางจิตประสาทภายหลังการทดลองดีขึ้น อาการทางกาย ภายหลังการทดลองปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑ เดือน ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑

^{๓๓๖} พระบุญมี สุนตจิตโต (มณีจันทร์), “ศึกษาวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม วัดไตรสิกขาทลามดาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๓๗} พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

นายันทพล โจนโกศล^{๓๓๘} ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องชั้น ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ชั้น ๕ หมายถึง กองรวมแห่งรูปนามที่เข้าประชุมกันและในองค์ธรรมแห่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถสเคราะห์เข้ากับชั้น ๕ อันเป็นทางแห่งการบรรลุดุธรรม กล่าวคือเป็นภาวะที่พ้นจากการยึดมั่นในชั้น ๕ พระพุทธเจ้าได้ใช้แนวคิดเกี่ยวกับชั้น ๕ เป็นคำตอบของชีวิต และชั้น ๕ เป็นทฤษฎีปฐมภูมิในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหมวดธรรมในหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุดุธรรม โดยหน้าที่ชั้นทั้งหมด ๓๗ หน้าที่สามารถจัดเป็น ๑๔ องค์ธรรม เกือบทั้งหมดจะปฏิบัติการพร้อมกันในการบรรลุดุธรรม และการปฏิบัติธรรมชั้น ๕ ในชีวิตประจำวันของผู้บรรลุดุธรรมจะปรากฏออกมาในรูปแบบพฤติกรรมในทางกายวาจา

นางฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง^{๓๓๙} ผลการศึกษาพบว่า อานาปานสติภาวนา เมื่อทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อความดับ เพื่อความดับ เพื่อความรู้ยิ่งเป็นยอดแห่งกัมมัญฐาน เป็นภูมิแห่งมโนการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรที่เป็นมหาบุรุษ เมื่อได้รับการฝึกฝนจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในเกือบทุกด้าน

๒.๗.๒ ด้านจิตตานุปัสสนา

นางสาวณัฐรา แก่นจันทร์^{๓๔๐} ผลการศึกษาพบว่า วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติสมาธิที่ได้ทำการปลูกฝังให้วัยรุ่นมีคุณธรรมอยู่ในจิตใจเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของวัยรุ่นไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งเห็นได้จากแบบสอบถามของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

พระมหาเข็มทอง ตนติปาโล(ฤทธิ์สื่อไกร)^{๓๔๑} ผลการศึกษาพบว่า วิปัสสนากัมมัญฐานที่มีต่อชุมชน เมื่อประเมินตามหลักจริยธรรมแล้ว พบว่า มี ๓ ระดับคือ จริยธรรมเบื้องต้น คือ มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในชุมชนด้วยหลักศีล ๕ จริยธรรมระดับกลาง คือ พฤติกรรมของคนในชุมชนมีปกติประพฤตินหลักกุศลกรรมบถได้แก่ กายสุจริต วจีสุจริต เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยมโนสุจริตโดยมากจริยธรรมระดับสูงมีความเข้าใจและปฏิบัติในหลักของอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยสมควรแก่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน

^{๓๓๘} นายันทพล โจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุดุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

^{๓๓๙} นางฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๔๐} นางสาวณัฐรา แก่นจันทร์, “การเปลี่ยนพฤติกรรมวัยรุ่นด้วยสมาธิ กรณีศึกษาวัดปากน้ำภาษีเจริญ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๔๑} พระมหาเข็มทอง ตนติปาโล(ฤทธิ์สื่อไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ(ประยงค์ อุปลวณโณ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

ปรเมศร์ กลิ่นหอม^{๓๔๒} ได้ศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจต่อการลดความเครียด : กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง หลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกเหงาและว้าเหว่ และรู้สึกหม่นก้ำกึ่งใจ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อวิเคราะห์ผลจากการรายงานความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึก พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาอื่นๆ ที่ว่า การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาฝึกปฏิบัติทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสงบ และมีสุขภาพจิตดีขึ้น

เสาวนิต ผลุงกระโทก^{๓๔๓} ได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลกระทบต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว สังคม และมวลมนุษยชาติ

ฐาวรี ชันสำโรง^{๓๔๔} การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพของพระนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ การศึกษาค้นคว้ามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ กับการดูแลสุขภาพ พบว่า พระนิสิตส่วนใหญ่มีสติในขณะปฏิบัติกัมมัฏฐานและในชีวิตประจำวันและอิริยาบถที่พระนิสิตใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานบ่อยที่สุด คือการนั่งกัมมัฏฐาน ส่วนการดูแลสุขภาพ ๔ มิติ (ร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ) พบว่าคะแนนการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก การดูแลสุขภาพทางจิตอยู่ในระดับมาก

พรพิศ ศิริวิสูตร^{๓๔๕} สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่าวิธีการพัฒนาสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมี ๒ วิธี คือ วิธีการตามหลักโดยทั่วไป และวิธีการตามหลักสติปัฏฐาน โดยวิธีการตามหลักสติปัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุดหลักสติปัฏฐาน ได้มีผู้นำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มากพอสมควรและได้ชี้ถึงความสำคัญของการปรับสมดุล

^{๓๔๒} ปรเมศร์ กลิ่นหอม, “ผลของการฝึกวิปัสสนาแบบ “ปัญญาอบรมใจ” ต่อการลดความเครียด : กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, (คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๙๘-๑๐๕.

^{๓๔๓} เสาวนิต ผลุงกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๐-๑๕๓.

^{๓๔๔} ฐาวรี ชันสำโรง “การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่” **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร มหาบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, (บัณฑิต : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ

^{๓๔๕} พรพิศ ศิริวิสูตร. “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน” **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

อินทรีย์ว่ามีผลต่อการปฏิบัติสติปัฏฐานให้ก้าวหน้าเร็วหรือช้า การปรับสมดุลอินทรีย์ ย่อมอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน เช่น สามารถเป็นคู่มือการปฏิบัติสติปัฏฐานได้ และโยคีสามารถปฏิบัติสติปัฏฐานได้ด้วยตนเอง อีกทั้งสามารถตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

๒.๗.๓ ด้านเวทนานุปัสสนา

นางสาวสุมนา เลียบทวี^{๓๔๖} ผลการศึกษาพบว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ผลการจากการวิจัยพบว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นใช้วิธีการกำหนดในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกมีสติมากขึ้น ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น

พระสุวรรณ สุวณฺโณ(เรื่องเดช)^{๓๔๗} ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิมมีสติรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดีปรับสภาวะทางจิตใจให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่นหรือทำให้จิตมีสมาธิที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ทำให้ผู้ผ่านการปฏิบัติมาแล้วไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดและไม่เป็นทุกข์เพราะความคิดที่เกิดขึ้น และเป็นผู้ที่รู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

พระชาตรี ฐิตเมโธ (วงศ์สกิจ)^{๓๔๘} พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคเหนือ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) พบว่าจากวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อิริยาบถทั้งใหญ่และย่อยได้เป็นอย่างดี กำหนดรู้กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันสามารถกำหนดขณะเบื่อ ฟุ้งซ่านเกียจคร้าน ง่วงเหงา ท้อแท้ สงสัยได้ทันปัจจุบัน ทำให้เกิดความสุขทั้งกายและใจสามารถมีปัญญาวិचारณญาณในสิ่งที่ประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ควรทำและไม่ควรทำเข้าใจและเห็นความจริงของชีวิตว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตนจนสามารถละกิเลสได้ในที่สุด

^{๓๔๖} นางสาวสุมนา เลียบทวี, “การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปกร, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๔๗} พระสุวรรณ สุวณฺโณ(เรื่องเดช), “ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๔๘} พระชาตรี ฐิตเมโธ(วงศ์สกิจ), “ผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคเหนือ วัดไร่เปิง(ตโปทาราม)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

นางสาวพิชญรัชต์ บุญช่วย^{๓๔๙} ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษากระบวนการสร้างภavana ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่า การพัฒนาดังกล่าวจะปรากฏให้เห็นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่เหมาะสมเป็นการพัฒนาการปรับปรุงตนเองไปสู่สภาพการเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มต้นด้วยการเจริญสติเพื่อสำรวจอินทรีย์ จนกระทั่งจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวปัจจุบันขณะ และรู้เท่าทันสมมุติบัญญัติแท้จริงแล้ว คือสภาวะแห่งเหตุและผล รู้เหตุและปัจจัยที่เชื่อมโยงกัน รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยจิตที่เป็นกลาง มีสติไม่หวั่นไหว ไม่ถูกชักจูงให้เขวออกไปตามใจชอบไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นการฝึกชั้นอธิปัญญาสิกขา มีหลักธรรมเป็นกรอบใหญ่ในการดำเนินชีวิตเป็นวิถีชีวิตที่พอเพียง มีเหตุ มีผล มีกำลังและมีความสมควรแก่ธรรมทั้งในกิจกรรมในการดำเนินชีวิต

นายบุญเรือง ทิพย์อาสน์^{๓๕๐} ได้ทำการศึกษาเรื่อง ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก พบว่า การการดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และโดยสิ้นเชิง แม้มีเวลาระยะในการปฏิบัติอาจแตกต่างกันบ้าง ซึ่งขึ้นอยู่กับเหตุกับปัจจัยในตัว ผู้ปฏิบัติหากบุคคลปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแล้วผลที่ได้ก็คือ สามารถที่จะกำจัดหรือทำลายอภิชฌาและโทมนัสทั้งปวงไปจากจิตใจของตนเองได้ ผู้ที่ปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ พึงบรรลุ ถึงความหลุดพ้นแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมบุคคลพึงปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ หมวดใด หมวดหนึ่งก่อนหรือหลังก็ได้ เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้วจะเกิดเป็นปฏิเวธธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตนได้

๒.๗.๔ ด้านธัมมานุปัสสนา

พระมหาอิสรกานต์ วิฑูณโณ (ไชยพร)^{๓๕๑} ทำการศึกษาเรื่อง หลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ ทฤษฎีพัฒนาจิตในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ผลการศึกษา พบว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดธรรมโดยสภาวะธรรมที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ การได้เห็น การได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสการรับรู้การของธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่เป็นธรรมที่เป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งสติความระลึกได้และมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาจิตตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้บุคคลได้รับการพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ทำให้กายและใจพักผ่อนอย่างเต็มที่ที่ไม่มีความเครียดความกังวลในชีวิตประจำวัน สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้กับสิ่งแวดล้อม สร้างความสงบสุขให้แก่สังคมลดความขัดแย้งได้ ทำให้เกิดสันติภาพได้อย่างแท้จริง

^{๓๔๙} นางสาวพิชญรัชต์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภavana ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๕๐} นายบุญเรือง ทิพย์อาสน์, “ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๕๑} พระมหาอิสรกานต์ วิฑูณโณ (ไชยพร), “หลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ : พัฒนาจิตในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก”, วิทยานิพนธ์การ จังหวัดสงขลา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ผศ.ดร. โกนิฐ์ ศรีทอง^{๓๕๒} เป็นการวิจัยเชิงประยุกต์ที่เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ให้มีสติสัมปชัญญะ สามารถแก้ไขปัญหาคือชีวิตได้ด้วยการใช้พุทธธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อหน้าที่การงาน พบว่า พุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมในกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเห็นว่าการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถทำให้เกิดปัญญาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ซึ่งอยู่ในระดับมาก และประโยชน์ในชีวิตประจำวันช่วยให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน การกระทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำจิตนั้นมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ประโยชน์เหล่านี้จะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีปัญหาเท่าทันกับสภาวะธรรมประกอบอยู่ ด้วยการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมตาแห่งปัจจุัย และทำให้มีชีวิตแห่งการหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นอยู่ด้วยความผ่องใสเบิกบานตลอดเวลาในที่สุดเรียกว่า ปัญญา

พระมหานิพนธ์ มหาธมมรคฺชิต (แสงแก้ว)^{๓๕๓} ผลการวิจัยพบว่า หลวงพ่อเทียน มองความคิดความปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากสติคอยกำกับเป็นสาเหตุของความทุกข์ ท่านพุทธทาสภิกขุเห็นว่าการยึดมั่นถือมั่นเป็นสาเหตุของความทุกข์ ส่วนในแนวทางของหลวงปู่เทียนใช้หลักการกำหนดรู้อิริยาบถน้อยใหญ่ดูจิตเพื่อรู้เท่าทันความคิด และนำเสนอวิธีการควบคุมความคิดโดยอาศัยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลักการปฏิบัติ และท่านพุทธทาสภิกขุใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบลัดสั้นซึ่งเป็นการกำหนดลมหายใจและอิริยาบถน้อยใหญ่โดยเป็นรูปนาม เบญจขันธ์ โดยเห็นในความไม่เที่ยง คายตัวออก ดับไป และสลัดคืนซึ่งเป็นหลักในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านหลักคำสอนของทั้งสองท่านต่างมุ่งเน้นการนำไปปฏิบัติสำหรับดับทุกข์ในชีวิตประจำวันเป็นหลักสำคัญและให้ความสำคัญกับสติในฐานะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการปฏิบัติ

นางสุธรรมมา วรรณานัน^{๓๕๔} ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ ๔ ประการ คือ การพัฒนากาย การพัฒนาพฤติกรรม การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา แสดงว่าการปฏิบัติสมาธิสามารถนำไปใช้เพื่อเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ และจากการเก็บสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกมีความพอใจในการฝึกจะนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันและกลับมาฝึกปฏิบัติอีกครั้งเมื่อมีโอกาส

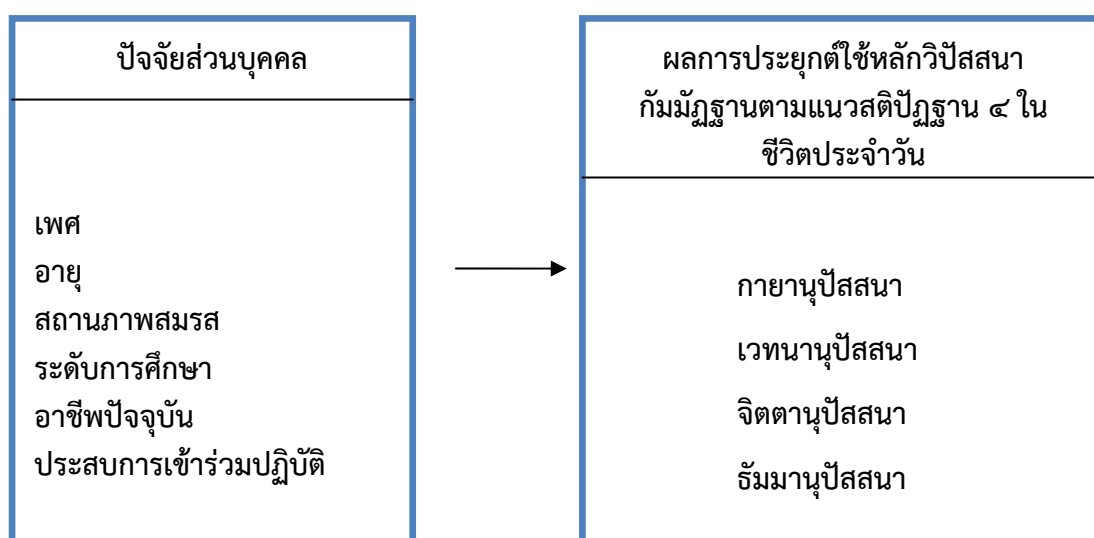
^{๓๕๒} ผศ.ดร. โกนิฐ์ ศรีทอง, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ : กรณีศึกษาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต**, สาขาสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๕๓๐-๕๕๓.

^{๓๕๓} พระมหานิพนธ์ มหาธมมรคฺชิต(แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียน จตุสฺสโก และพุทธทาสภิกขุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๕๔} นางสุธรรมมา วรรณานัน, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาท วัดโสมนัสวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ^{๓๕๕} จากการศึกษาพบว่า ผลของการปฏิบัติสมณะกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เกิดการกำหนดจิตในทุกๆ ขณะอิริยาบถต่างๆ โดยการยืนอย่างมีสติ การเดินอย่างมีสติ การนั่งอย่างมีสติ และการนอนอย่างมีสติ ควรพิจารณาเป็นส่วนๆ ไปให้กำหนดรู้ทั้งอาการ ๓๒ เรียกว่า สัมปชาโน เป็นการมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกายและใจเพื่อพิจารณาเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้น ที่มีความเข้าใจในหลักของสติปัฏฐานของพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๘ กรอบแนวความคิดในการวิจัย



^{๓๕๕} แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ, “ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริยาสอนอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.