

บทที่ ๒

หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการกำหนดสติให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันขณะ โดยการนำเอาสติมากำหนดไว้ที่กาย เรียกว่ากายนุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๖ หมวด ๑๔ บรรพ นำสติมากำหนดไว้ที่เวทนา เรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำสติมากำหนดไว้ที่จิต เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำสติมากำหนดไว้ที่ธรรม เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๕ บรรพ จุดมุ่งหมายเพื่อเข้าไปเห็นธรรมชาติความจริงของกายของใจว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา แต่ที่ปรากฏอยู่เป็นเพียงสภาวะธาตุ สภาวะธรรมที่ประกอบกันขึ้น จึงไม่ควรเข้าไปยึด ว่าเป็นเราเป็นของเรา เพราะสาเหตุของทุกข์ทั้งปวงนั้นมีรากเหง้ามาจากการเข้าไปยึดมั่นนั่นเอง ตัวเข้าไปยึดเป็นอาหารของกิเลส กิเลสที่ชักนำให้ไปสู่การก่อภพก่อชาติที่ไม่จบสิ้น เป้าหมายหลักในการเจริญสติ คือ เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ได้ในระดับต่าง ๆ จนไปถึงปลายทางสุดท้ายของชีวิต คือ นิพพาน

พระผู้มีพระภาคทรงรับรองหลักแห่งการปฏิบัติเพื่้ออกจากทุกข์นี้ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๓๐} ทรงพรรณนาถึงอานิสงส์ของการที่บุคคลได้เจริญสติอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่ ๗ ปี ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี ลงมาเรื่อยๆตลอดจนถึงเจ็ดเดือน และน้อยที่สุดคือ ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี^{๓๑}

๒.๑ ความหมายของสติและการเจริญสติ

๒.๑.๑ ความหมายของสติ

ความหมายของสติตามคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า “สติ” หมายถึง ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม^{๓๒} สติ หมายถึง ความรู้สึก, ความรู้สึกตัว, เช่น ได้สติ ฟั่นคั่นสติ ลั่นสติ, ความรู้สึกผิดชอบ^{๓๓}

สติ หมายถึง การไม่ปล่อยใจให้เลื่อยล่อย ไม่ปล่อยใจให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ปล่อยให้อารมณ์นึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แค่ออญเฝ้าระวังเหมือนจับคู่ตามอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง

^{๓๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑.

^{๓๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

^{๓๒}ช.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๑๓.

^{๓๓}พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นามบัญญัติฉบับที่ ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๕๗.

มุ่งเข้าอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใด ก็เข้าจับดูติด ๆ ไปไม่ยอมให้ขาดหายหรือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม จึงมีคำเปรียบเทียบสติว่าเป็นเสาหลักเพราะปักแน่นในอารมณ์ หรือ เหมือนนายประตู่เพราะเฝ้าอายตนะต่าง ๆ ที่เป็นทางรับอารมณ์ ตรวจดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาๆ^{๓๔}

สติ หมายถึง ความทรงจำ ความระลึกได้ (สันสกฤต : สมฤติ) บางครั้งในคัมภีร์บาลีเดิมก็ใช้ในความหมายว่า การจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึง ความใส่ใจ หรือความตื่นตัว จำกัลดลงไปหมายถึงเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดีที่ฉลาดหรือที่เป็นกุศล^{๓๕}

สติ หมายถึง ความระมัดระวังรู้ยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่ สติสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดในจิต ระลึกได้ว่าเรากำลังพูด หรือกำลังทำอยู่ และต้องประกอบด้วยปัญญา หรือ มีปัญญาเกิดร่วมด้วยเสมอ^{๓๖}

สติ หมายถึง เล่นมา เป็นการเล่นมาของความรู้ เล่นมาแห่งความทรงจำ เป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามาก หรือ ความจำมาก แต่เล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องส่งความรู้ ความจำ มาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น^{๓๗}

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ไม่ใช่ระลึกชาติแล้วชาติก่อนนะ ระลึกได้เพราะการเคลื่อนการไหว การนึก การคิด นี่เอง จึงว่า สติ-ความระลึกได้ สัมปชัญญะ-ความรู้สึกตัว^{๓๘}

สติ หมายถึง ความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือ ความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี^{๓๙}

สติ หมายถึง ความเป็นผู้รู้ มีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ดีว่าเวลานี้จิตดี เวลานี้จิตไม่ดี ตลอดมีความสามารถทำการปกครองจิตขอเราให้ได้ดีจริง ๆ^{๔๐}

สติ หมายถึง ความระลึกรู้, ความรู้ตัว, ความกำหนดรู้ เป็นอาการหนึ่งของจิตที่รับรู้การกระทบผัสสะอย่างจงใจชัดแจ้ง หรือ มีเจตนากำกับรับรู้เฉยๆ รับรู้แล้ววาง รู้แบบบริสุทธิ์ที่ยังไม่ถูกปรุงแต่งหรือคิดด้วยอวิชชา ตัณหา มานะ ทิณฺณิ^{๔๑}

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงขยายความ), พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๗๖๓.

^{๓๕} พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิทย์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๒.

^{๓๖} พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), อุปสมณิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๗๘.

^{๓๗} พุทธศาสนิก, สติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ ฯ : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๐-๒๑.

^{๓๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (แพร่ : เลิศไพศาลการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๘.

^{๓๙} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย : หยูปอง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นครปฐม : เพชรเกษมพรินตติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

^{๔๐} พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย : พุทฺธ, หน้า ๒๒.

^{๔๑} สมหาปัญญาภิกขุ, การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ไวยไหม, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐.

สติ หมายถึง ศีลปรหมัตถ์นั่นเอง สารของศีลมีความหมายต่อภาวนา ก็คือ การมีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อมซึ่งเป็นเนื้อแท้ของ ศีล สมาธิ ปัญญา^{๔๒}

สติ หมายถึง เครื่องอารักขาจิต คุ้มครองจิต ไม่ให้ตกไปสู่ความชั่ว^{๔๓}

สติ หมายถึง พลังการเฝ้าดู (Observing power) เป็นองค์แรกของการตรัสรู้ มีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่รักษาอารมณ์^{๔๔}

สติ หมายถึง การจดจ่อกับวัตถุหนึ่ง ๆ ที่ใช้เป็นวัตถุแห่งจิต^{๔๕}

ดังนั้น “สติ” จึงหมายถึงความระลึกได้ เป็นความระลึกได้ฝ่ายดี ที่ทำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมที่มีอุปการะ คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เครียด หรือทุกข์ใจอะไรมา ๆ กล่าวโดยรวม คือ ย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เรื่อง ๆ มาก ๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย การที่เรามีสติอยู่เนื่อง ๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการ “เห็นความจริง” ความจริงนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดก็คือกายกับใจ จุดหมายของการรู้ก็เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่นิจจัง ทุกขัง อนัตตา (กฎไตรลักษณ์) ว่ากายและใจของเรานั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าเรา สติยังเปรียบเหมือนเป็นนายประตูที่คอยเฝ้าไม่ให้ผู้ร้าย คือ กิเลสเข้าไปทำร้ายเจ้าของบ้านได้อีกด้วย

๒.๑.๒ ความหมายของการเจริญสติ

การเจริญสติ เป็นรากศัพท์สามคำมารวมกัน คือ การ+เจริญ+สติ การ หมายถึง งาน สิ่ง หรือ เรื่องที่กระทำ, เจริญ หมายถึง เติบโต งอกงาม ทำให้งอกงาม, สติ หมายถึง ความรู้สึก ความรู้สึกทั่ว คำว่า การเจริญสติ จึงเป็น ได้ความหมายว่า การงานที่ทำให้สติเติบโตงอกงามขึ้น^{๔๖}

การเจริญสติ หมายถึง การเขย่าธาตุรู้ของบุคคลนั่นเอง^{๔๗}

^{๔๒} พุทธยานันท์ภิกขุ, มอประกด้วยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไพบูลย์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๓-๘๔.

^{๔๓} หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช, โรดแมพ ธรรมปฏิบัติ ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : แพลน พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๙๑.

^{๔๔} Sayadaw U Pandita, In This Very Life, (Boston : Wisdom publication, 1992), p. 99.

^{๔๕} ทะไลลามะ, จักรวาลในหนึ่งอะตอม การหลอมรวมวิทยาศาสตร์กับจิตวิญญาณ (The Universe in single atom), แปลโดย เพชรรัตน์พงษ์เจริญสุข, (กรุงเทพฯ : สวนเงินมีมา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๘.

^{๔๖} พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรมออนไลน์, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : dictionary .sanook.com/search/dict-th-th-royal-institute, (๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙).

^{๔๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, เปิดประตูสู่ธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๕๑), หน้า ๕๕.

การเจริญสติ หมายถึง การทำให้สติมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สติเจริญโตเร็ว มีผลกำลังเข้มแข็งสามารถรักษาจิตไม่ให้อ่อนไหวไปตามแรงของอารมณ์ที่กระทบ^{๔๘}

การเจริญสติ หมายถึง การกำหนดอิริยาบถให้ทันในปัจจุบัน และการรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมีทางรู้อยู่ ๖ ทางคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้ พร้อมกับกิริยาเคลื่อนไหวอื่น ๆ ทำอะไรก็ให้มีสติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด^{๔๙}

การเจริญสติ หมายถึง การสร้าง การระลึกได้ หรือ การนึกได้ไม่เพเลอ ทำให้ดีขึ้น ให้องกามขึ้นในทางพฤติกรรม หมายถึง การบำรุงรักษาสมอง ควบคุมความคิด ไม่ให้ฟุ้งซ่าน^{๕๐}

ผู้ที่เจริญสติฝึกฝนสติปัญญา เชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้เดินทางเข้าสู่อมตะ คือทางแห่งความไม่ตาย การปฏิบัติเจริญสติเป็นการชักพอกจิตใจอยู่เสมอ ๆ^{๕๑}

การเจริญสติ จึงหมายถึง การกำหนดอิริยาบถให้ทันในปัจจุบัน และการรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมีทางรู้อยู่ ๖ ทางคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้ พร้อมกับกิริยาเคลื่อนไหวอื่น ๆ ทำอะไรก็ให้มีสติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด เพื่อให้สติเจริญโตเร็ว มีผลกำลังเข้มแข็งสามารถรักษาจิตไม่ให้อ่อนไหวไปตามแรงของอารมณ์ที่มากระทบ ในทางพฤติกรรม คือ การบำรุงรักษาสมอง ควบคุมความคิด ไม่ให้ฟุ้งซ่าน

๒.๒ หลักการเจริญสติตามแนวทางสติปัญญา ๔

๒.๒.๑ สติปัญญาหมายถึง

สติปัญญา ที่มีมาในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายว่า เป็นที่ตั้งของสติ เป็นฐานของสติที่เข้าไป ตั้งไว้ที่กาย พิจารณาตามสภาวะที่เป็นไปตามความจริงของรูป (กองรูป) ตั้งไว้ที่เวทนา พิจารณาเวทนาตามสภาวะที่เป็นไปตามความจริงในส่วนชองนาม ตั้งไว้ที่จิต พิจารณาจิตตามสภาวะที่เป็นไปตามความจริงในส่วนชองนาม และตั้งไว้ที่ธรรม พิจารณาธรรมที่เป็นไปตามความจริงในส่วนชองนาม เป็นหลักปฏิบัติที่พระผู้มีพระภาคทรงยืนยันว่าเป็นทางเอกและทางเดียวที่จะพาหมู่สัตว์ข้ามพ้นวิภูฏะสงสารนี้ได้^{๕๒}

^{๔๘} สมทปญญิกกุญ, การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง, หน้า ๓๘.

^{๔๙} การเจริญสติ-เดินจงกรม-นั่งสมาธิ (ผู้ฝึกใหม่) วัดอินทรวาร - ธรรมจักร, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : www.dhammadownload.com/board/viewtopic.php?t=6979, (๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙).

^{๕๐} คำว่า เจริญสติ คืออะไร - Teenee.com, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : variety.teenee.com/foodforbrain/12626.html, (๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙).

^{๕๑} เชมรังสี ภิกขุ, วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน, หน้า ๑๒-๑๓.

^{๕๒} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๑/๓๓๒-๓๓๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

คำว่า สติปัฏฐานนั้นมาจาก (สร ธาตุ + ตี ปัจจัย + ป อุปสัคค์ + ฐา ธาตุ) สติ หมายถึง ที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสมาสตรึงที่รู้ทันพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัฏฐานแปลได้หลายอย่างแต่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตรหมายถึงความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่น^{๕๓}

สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งของสติ การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือ มีสติกำกับอยู่ ว่าโดยหลักการก็คือ การใช้สติ หรือ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลที่สุด^{๕๔}

คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นคำศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ สติ และ ปัฏฐาน “สติ” หมายถึงการระลึก รู้ปัจจุบันเฉพาะหน้า คำว่า “ปัฏฐาน” หมายถึง เข้าไปตั้ง เพราะฉะนั้น “สติปัฏฐาน” จึงหมายถึง ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นอย่างต่อเนื่องตั้งมั่น ได้แก่ สติ เจตสิก พร้อมสัมปยุตตธรรม^{๕๕}

สติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งของสติ หรือที่เป็นฐานที่รับรองการกำหนดของสติอย่างประเสริฐ ประเสริฐอย่างไร ? ประเสริฐเพราะว่า อารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ นี้ สามารถที่จะนำจิตให้ดำเนินไปถึง พระนิพพาน อันเป็นธรรมที่เกษมของบัณฑิต^{๕๖}

สติปัฏฐานมี ๒ ระดับ อันหนึ่งทำไปเพื่อความมีสติ อันหนึ่งทำไปเพื่อมีปัญญา สติปัฏฐานเพื่อมีปัญญา คือ เพื่อเห็นความเป็นจริงของกายของใจนี้แหละ^{๕๗}

สติปัฏฐาน หมายถึง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เรียกว่าสติปัฏฐาน เช่น กายเป็นที่ตั้งของสติ และสตินั้นก็เป็นที่ตั้งได้ด้วยและเป็นตัวสติด้วย คำว่า “สติ” คือ การระลึกได้ ฉะนั้น สติปัฏฐาน จึงหมายถึง สติที่มีการระลึกได้ในกาย เวทนา จิต ธรรม เหตุที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ อย่าง ก็เพราะทรงเกื้อกูลแก่เวไนยสัตว์ที่มีจริตต่างกัน^{๕๘}

สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งของสติ ที่ตั้งของการระลึกได้ ทำให้จิตใจมีบ้าน มีที่อยู่ ถ้าเราไม่ระลึกรู้อยู่ในภายในใจ เราก็หลงไปเที่ยวตะลอน ๆ ไป เหมือนคนออกนอกบ้าน หาทางกลับบ้านไม่เจอ ก็ไม่ปลอดภัย บาปอกุศลจะเกิดขึ้น^{๕๙}

^{๕๓}วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : https://th.wikipedia.org/wiki/สติปัฏฐาน_๔, (๗ สิงหาคม ๒๕๕๙).

^{๕๔}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยายความ), หน้า ๗๖๔.

^{๕๕}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารากวีวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^{๕๖}แนบ มหานิรานนท, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย : รูปนาม, หน้า ๓๖.

^{๕๗}หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช, สติปัฏฐานเพื่อการพ้นทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๙.

^{๕๘}พระวิสุทฐิวัชรภรณ์ (ธรรมรัตน์ กิตติภทฺโท), คู่มือการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : วัดเทพธิดาราม วรวิหาร, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๘.

^{๕๙}สุภีร์ ทุมทอง, สติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๕๗.

สติปัฏฐาน หมายถึง การดำรงสติอยู่กับอารมณ์ใด ๆ โดยแล่นเข้าไปประสกรู้อารมณ์อย่างรวดเร็ว ถูกตรง ลุ่มลึก และครอบคลุมโดยถ้วนทั่ว เพื่อให้สติตั้งอยู่กับอารมณ์อย่างแนบแน่นมั่นคง^{๖๐}

สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้อยู่กับฐาน ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๖๑}

สติปัฏฐาน หมายถึง สิ่งที่มาควบคุมสภาวะไม่ให้ตัณหาเจริญงอกงามเกิดขึ้นมา^{๖๒}

สติปัฏฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาไว้ที่กาย ไว้ที่เวทนา ไว้ที่จิต ไว้ที่ธรรม เพื่อให้เกิดรู้เห็นตามความเป็นจริงที่ปรากฏในฐานทั้ง ๔ นั้นอย่าง จนเกิดตั้งมั่นของสมาธิ เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะที่เป็นธรรมชาติของชีวิต เป็นไตรลักษณ์ เป็นหลักปฏิบัติที่เกื้อกูลเวไนยสัตว์ที่มีจิตต่างกัน จิตมี ๖ อย่างด้วยกัน คือ (๑). ราคะจิต (๒). โทสจิต (๓). โมหะจิต (๔). สัทธาจิต (๕). พุทธิจิต (๖). วิตกจิต^{๖๓} ซึ่งในบุคคลคนหนึ่งจะมีอุปนิสัย หรือ จิตทั้ง ๖ ตัวนี้กันทุกคน เพียงแต่ว่าจะมีจิตด้านในน้อยหรือมากกว่ากันเท่านั้นเอง

๒.๒.๒ หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักการเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ หลักการกำหนดสติในอารมณ์ปัจจุบันขณะ เพื่อตามระลึกรู้อารมณ์ปรมาตฺถ์ (รูป-นาม) ที่เกิดขึ้นตามฐาน ซึ่งมี ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

ผู้ใดที่มีการปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรมของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำลายวิปัสสนาธรรม ๔^{๖๔} ประการได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมหนัส เพื่อบรรลุลุยาธธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางสายเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้”^{๖๕} ซึ่งมีหลักการเจริญสติใหญ่อยู่ ๔ หลักดังนี้

^{๖๐} วรเดช ปัญจระคะ, การเจริญสติด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖.

^{๖๑} สมทปญญิกโก, การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง, หน้า ๒๖.

^{๖๒} พระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ, ชีวิตที่มีคุณค่า, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (นนทบุรี : นิตติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๑.

^{๖๓} จริยา ๖ หรือ จิต ๖ คือ ๑. ราคจิต (หนักไปทางรักสวรั้งาม มักติดใจ) ๒. โทสจิต (หนักไปทางใจร้อนขี้หงุดหงิด) ๓. โมหะจิต (หนักไปทางเหม่อลึมึนงง) ๔. สัทธาจิต (หนักไปทางโน้มใจเชื่อ) ๕. พุทธิจิต (หนักไปทางคิดพิจารณา) ๖. วิตกจิต (หนักไปทางคิดจับจ้องฟุ้งซ่าน), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๑ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑) คณะผู้ศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน หน้า ๔๖-๔๗.

^{๖๔} คือ ๑. วิปัสสนาในของที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ๒. วิปัสสนาในของที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ๓. วิปัสสนาในของที่ไม่ใช่ตน ว่าเป็นตน ๔. วิปัสสนาในของที่ไม่งาม ว่างาม, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๓.

^{๖๕} มม. (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๑๓๑.

- ๑) หลักการเจริญสติตามแนวทางกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๒) หลักการเจริญสติตามแนวทางเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๓) หลักการเจริญสติตามแนวทางจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๔) หลักการเจริญสติตามแนวทางธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒.๒.๒.๑ หลักการเจริญสติตามแนวทางกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยเรื่องการนำสติมากำหนดไว้ที่กายมี ๖ หมวด ๑๔ บรรพ (หมวด, หมู่) คือ

- (๑). อานาปานบรรพ อธิบายแนวคิดพิจารณาเรื่องอานาปานสติ หมายถึงลมหายใจเข้าออก ที่เมื่อพิจารณาตามให้มากแล้วจะสามารถละคลายอนุสัยกิเลสได้
- (๒). อิริยาปถบรรพ อธิบายแนวคิดพิจารณาเรื่องท่าทางของมนุษย์ ใน ๔ อิริยาปถ หมายถึงยืน เดิน นั่ง นอน ที่เมื่อพิจารณาตามให้มากแล้วจะสามารถละคลายอนุสัยกิเลสได้
- (๓). สัมปชัญญะบรรพ อธิบายแนวคิดพิจารณาเรื่องโคจรสัมปชัญญะ หมายถึง การเคลื่อนไหวของมนุษย์ เช่น อิริยาปถย่อยทั้ง ๗ คือ เดินหน้า ถอยหลัง แล เหลียว เหยียด คู้ ใช้ สอยข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ที่เมื่อพิจารณาตามให้มากแล้วจะสามารถละคลายอนุสัยกิเลสได้
- (๔). ธาตุมนสิการบรรพ อธิบายแนวคิดพิจารณาเรื่อง ธาตุ ๔ หมายถึง ธาตุดิน (มวล) ธาตุน้ำ (ความตึงตืด, ความแรง, ความหนืด) ธาตุไฟ (อุณหภูมิ) ธาตุลม (ความเร็ว, ความไหว) ที่เมื่อพิจารณาตามให้มากแล้วจะสามารถละคลายอนุสัยกิเลสได้
- (๕). ปฏิกูลมนสิการบรรพ อธิบายแนวคิดพิจารณาเรื่อง กายคตาสติ หมายถึง องค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ ๓๒ อย่าง หรือที่เรียกว่า อาการ ๓๒ ที่เมื่อพิจารณาตามให้มากแล้วจะสามารถละคลายอนุสัยกิเลสได้
- (๖). นวสีถิกาบรรพ อธิบายแนวพิจารณาคิดเรื่องนวสีหรือ ซากศพ ๙ วาระ ที่เมื่อพิจารณาตามให้มากแล้วจะสามารถละคลายอนุสัยกิเลสได้^{๖๖}

“กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน (ใช้สติเข้าไปรู้เห็นกายทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง) เป็นสติปัฏฐาน หมวดแรก ซึ่งมีอยู่ ๖ หมวด ๑๔ บรรพ หมายถึงอานาปานสติ ๑ อิริยาปถ ๑ สัมปชัญญะ ๑ ปฏิกูล ๑ ธาตุ ๑ และป้าข้า ๙ ซึ่งทุกบรรพจะมีคำว่า กายในกาย อยู่ตลอด^{๖๗}

ก. หมวดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานบรรพ)

หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้ง สติไว้ที่ฐาน หมายถึง ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณาดังนี้

^{๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗-๑๑๒/๑๐๒-๑๐๙.

^{๖๗} ไชยทรง จันทอรีย, ธรรมประทีป ๙, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทจีแอลโอ แมนโน จำกัด), หน้า ๑๓๑.

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น

(๒) เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

(๓) ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

(๔) ให้ศึกษากำหนดรู้ ระงับกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออกทั้งนี้ ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น^{๖๘}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๖๙}

“อานนท ธรรมอันเป็นเอก หมายถึง อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้สติปัฏฐาน ๔ ประการบริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๗๐}

อานาปานสติ จึงหมายถึง การกำหนดสติระลึกรู้เป็นไปในลมหายใจ เป็นสติที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์ เมื่อให้ใจเข้าสั้นหรือยาว ฯลฯ หรือเมื่อหายใจออกสั้นหรือยาว ฯลฯ ก็ให้รู้ความเป็นไปตามอาการของการหายใจนั้น การเจริญสติชนิดนี้เป็นได้ทั้งสมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนา สามารถทำให้รู้แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริง ดับกิเลสได้ตามลำดับขั้น สูงสุด คือ ถึงความเป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างหมดสิ้น

ข. อริยาบถบรรพ

อริยาบถบรรพ ว่าด้วยเรื่องการนำสติมากำหนดไว้กับ อริยาบถเคลื่อนไหว ๔ ประการ หมายถึง อริยาบถ เดิน อริยาบถยืน อริยาบถนั่ง และอริยาบถนอน เป็น อริยาบถใหญ่ หมายถึง อริยาบถที่เป็นหลักพื้นฐานของการตั้งอยู่ของกาย พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงให้หลักการเจริญสติแบบ

^{๖๘}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

^{๖๙}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๓-๑๐๔.

^{๗๐}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๓.

อิริยาบถนี้แก่เหล่าภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย อิริยาบถเป็นอย่างนี้ เมื่อภิกษุเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อ ยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’”^{๗๑}

คำว่าเดินในที่นี้หมายความว่าไม่ใช่ สัตว์ บุคคล เดิน แต่เป็นเพียงเดินได้เพราะการแผ่ไป ของวาโยธาตุ อันเกิดแต่การทำของจิตคือจิตเกิดขึ้นว่าเราจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ก็ทำให้เกิดวิญญูติ^{๗๒} ความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้า ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอัน เกิดแต่การทำของจิต เรียกว่าเดิน แม้ในอิริยาบถอื่นมียืนเป็นต้น ก็นัยนี้เหมือนกัน ก็ในอิริยาบถยืน เป็นต้นนั้น จิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ทำให้เกิดวิญญูติความเคลื่อนไหว การทรงสกลกายตั้งขึ้นแต่พื้นเท้าเป็นที่สุด ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า ยืน จิตเกิดขึ้นว่า เราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ก็ทำให้เกิดวิญญูติความเคลื่อนไหว ความคู้กายเบี่ยงล่างลง ทรงกายเบี่ยงบนตั้งขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่านั่ง จิตเกิดขึ้นว่าเราจะนอน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ทำให้เกิดวิญญูติความเคลื่อนไหว การเหยียดกายทั้งสี่เป็นทางยาว ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า นอน เมื่อภิกษุนั้นรู้ชัดอยู่อย่างนี้ ย่อมมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เขากล่าวกันว่า สัตว์เดิน สัตว์ยืน แต่โดยอรรถแล้ว สัตว์ไร ๆ ที่เดิน ที่ยืนไม่มี ประดุจคำที่กล่าวกันว่า เกวียนเดิน เกวียนหยุด แต่ธรรมดา ว่า เกวียนไร ๆ ที่เดินได้หยุดได้เองหาไม่มี ต่อเมื่อนายสารถิผู้ฉลาดเทียมโค ๔ ตัว แล้วขับไป เกวียนจึง เดิน จึงหยุดได้ฉนั้น^{๗๓} นั้นก็หมายความว่า อิริยาบถต่าง ๆ นั้นล้วนเกี่ยวเนื่องด้วยจิตถึงมีความเป็นไปได้ ในความเคลื่อนไหวนั้นได้ ดังนั้นการนำสติไปกับก้าวก้าวกับอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน นั้นเสียเพื่อให้ สามารถรู้ทันการทำงานของจิตได้ในทุกอกาภิปรายของเขา ว่ามี

ความเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ไม่เที่ยง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือ สตรี

การเจริญอิริยาบถหลักใหญ่ทั้ง ๔ เป็นการสร้างพื้นฐานและเตรียมความพร้อมที่จะ กำหนดอิริยาบถย่อยต่อไป ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องใช้สติกำหนดรู้ให้ชำนาญในอิริยาบถหลักทั้ง ๔ เป็น เบื้องต้นโดยยึดหลักว่า “เมื่อกายดำรงอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ”^{๗๔} กล่าวคือให้กำหนดรู้เป็นเพียงสักว่าอาการเท่านั้น อย่าให้ความรู้สึกสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน เรา เขา ได้ช่องเกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหวเมื่อสติเกิดความชำนาญในการกำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ ก็จะส่งผลให้เกิด ยถาภูตญาณทัศนะ คือ ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงพร้อมกับกำจัดความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา อันเป็นความยึดมั่นถือมั่นที่แฝง อยู่ในร่างกายจิตใจนี้ และเป็นที่แอบอิงของกิเลสอื่น ๆ อีกมากมาย

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๗๒} การเคลื่อนไหวให้รู้ความหมาย, การสื่อความหมาย, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๓๖.

^{๗๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙๙.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙-๒๕๐.

ค. สัมปชัญญบรรพ

สัมปชัญญบรรพ หรือ อิริยาบถย่อย หมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นธรรมที่มีอุปการะคู่กับสติ เป็นธรรมที่เอื้อกับสติ ว่าด้วยเรื่อง การเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยอิริยาบถต่าง ๆ ที่ไม่ใช่อิริยาบถหลัก พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ให้หลักในการเจริญสติสัมปชัญญะนี้แก่เหล่าภิกษุว่า “สัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ เมื่อภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”^{๗๕} คัมภีร์อรรถกถา จำแนกสัมปชัญญะไว้ ๔ ประเภท คือ

- (๑). สาทถกสัมปชัญญะ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์
- (๒). สปปายสัมปชัญญะ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม
- (๓). โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดอารมณ์กัมมัญฐาน
- (๔). อสัสมโหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด”^{๗๖}

พุทธดำรัสที่มีมาในพระอภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี ติกมาติกา เกี่ยวกับสัมปชัญญะว่า “สัมปชัญญะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรรความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญาปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือน ประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^{๗๗} รวมความว่า สัมปชัญญะ มีความหมาย ๕ ประการ คือ

(๑). ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ หมายถึง ความรู้อย่างถูกต้องตามสภาวะลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษหมายถึง เฉพาะลักษณะของรูปนาม เช่นรู้ว่า ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็ง/อ่อน อาโปธาตุมีลักษณะไหล/เกาะกุมเป็นต้น, สังขตลักษณะ คือ ลักษณะของสังขตธรรม หมายถึงความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของ สังขตธรรม และสามัญลักษณะคือลักษณะทั่วไปของรูปนาม หมายถึงไตรลักษณ์ได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

(๒). ความรู้ชอบโดยพิเศษ หมายถึง ความรู้อย่างถูกต้องโดยลักษณะทั้งสามอย่างนั้น ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติของคนทั่วไป

^{๗๕} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๗๖} ไชยทรง จันทราเรีย, ธรรมประทีป ๙, หน้า ๑๑๓.

^{๗๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๓/๓๖.

(๓). ความรู้อย่างบริบูรณ์ในประการต่าง ๆ หมายถึง ความรู้อย่างถ้วนทั่ว ไม่ขาดไม่เกินในลักษณะทั้งสามนั้น

(๔). ความรู้เองโดยประการต่างๆ หมายถึง ความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่ความรู้จากการฟังผู้อื่นหรือนึกคิดใคร่ครวญเอาเอง

(๕). ความรู้บริบูรณ์โดยพิเศษ หมายถึง ความรู้อย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติ^{๗๘}

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้วัยวะเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวรในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลืม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามา ฉะนั้น ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ตูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๗๙}

การเจริญสติในอิริยาบถย่อย หรือ สัมปชัญญะบรรพ เป็นการกำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของอวัยวะน้อยใหญ่ในการประกอบกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน เพื่อให้เกิดความละเอียดชัดเจนขึ้นอีกขั้นหนึ่งของการเจริญสติ เพื่อให้การเจริญสติมีความเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ไม่ปล่อยให้อารมณ์ทางฝ่ายอกุศล สามารถเข้ามาแทรกแซงได้ในทุกขณะของการดำเนินชีวิต เกิดความชัดเจนในอารมณ์ ไม่พลั้งเผลอ ไม่ปล่อยให้การเคลื่อนไหวสูญเปล่า แต่เป็นการฉวยเอาสิ่งที่มีอยู่มาเป็นเครื่องมือเจริญสติ เป็นวิธีปฏิบัติที่ไม่ได้อยู่ในรูปแบบ

ง. ปฏิกูลบรรพ

ปฏิกูลบรรพ ว่าด้วยเรื่องสิ่งสกปรก น่ารังเกียจ มีตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฯลฯ ไปจนถึงปัสสาวะ เป็นต้น สิ่งปฏิกูลที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ในสูตรนี้มี ๓๒ อย่าง เป็นส่วนประกอบของร่างกายทั้งหมด^{๘๐}

ความสกปรกน่ารังเกียจที่พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นชัดว่า มีตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ‘ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟันหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต ๑ หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดีเสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรลมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ

^{๗๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๑๑๐.

^{๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

^{๘๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุนิพพาน, หน้า ๑๔๑.

มูตร’ ฤษัฏ์ทั้งหลาย ฤษัฏ์มีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยฤษัฏ์พีชนิตต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดฤษัฏ์ยวณนั้นออกพิจารณาเห็นว่า ‘นี้เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร แม้ฉันใด ฤษัฏ์ก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็น ภายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ‘ในภายนี้ มีผม ขน ฯลฯ ไขข้อ มูตร’^{๘๑}

ปฏิกุลบรรพ คือการพิจารณาเห็นภายในกายของตน หรือ ในกายของคนอื่น หรือ ในกายของตนตามกาล ของคนอื่นตามกาล ด้วยการกำหนดอาการ ๓๒ มีผมเป็นต้นอย่างนี้อยู่ โดยการนำสติกำหนดอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์ เป็นทุกขสังขเป็นทางปฏิบัติ นำออกจากทุกขจนถึงพระอรหัต^{๘๒}

“กายคตาสติ” หรือ “ปฏิกุลมนสิการ” หมายถึง การพิจารณาเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงว่า ไม่สะอาด เป็นแต่ปฏิกุล โสโครกน่าเกลียด ไม่มีอะไรงดงาม น่ารัก น่าใคร่ แต่ประการใดเลย นี้ช่วยให้จิตใจสงบระงับจากกามฉันทนิเวรณ คือ ความหลงยินดี พอใจ ยึดติด อาลัยอยู่ในรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะคือสิ่งสัมผัสทางกายได้มาก เป็นพื้นฐานสำคัญช่วยให้พื้นฐานของวิปัสสนา คือ ศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิของพระโยคาวจร เจริญตั้งมั่นได้ดีช่วยให้วิสุทธิ ๕ เจริญขึ้นอย่างดี ช่วยให้ผู้ประพฤติพรหมจรรย์รักษาตัวได้ดี^{๘๓}

ปฏิกุลมนสิการ หรือ พิจารณาปฏิกุล จึงเป็นการกำหนดสติเข้าไปรู้ความจริงของสภาพธรรม ที่เนื่องด้วยรูปกาย หรือ มหาภูตรูป อันมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ในขณะที่จับ สัมผัสว่าเป็นแต่เพียงสภาพธรรม เพื่อเกิดปัญญาไถ่ถอนความเห็นผิดว่า มีผมของเรา ขนของเรา เป็นต้น เพราะสิ่งที่ปรากฏมีแต่เพียงสภาพธรรมเท่านั้น จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นเขา การนำสติเข้าไปกำหนดในปฏิกุลก็เพื่อให้เห็นความจริงที่มีอยู่จริงของกายนี้ จนเกิดความเบื่อหน่าย ลดละความยึดมั่นพึงพอใจหลงใหลในกายตนและในกายบุคคลอื่นลงได้ แต่ให้รู้สึกแต่ว่าเป็นเพียงเครื่องอาศัยเจริญจิตเจริญญาณเท่านั้น

จ. ธาตุบรรพ

ว่าด้วยเรื่องการนำสติเข้าไปพิจารณาร่างกาย ที่เป็นเพียงการประกอบขึ้นมาของธาตุทั้ง ๔ หมายถึง ดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

หมวดธาตุ ชื่อว่าธาตุมนสิการ หมายถึง การพิจารณาธาตุ หรือ จตุธาตุววัตถ์ถาน คือการกำหนดธาตุ ๔ หรือ ธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ^{๘๔}

^{๘๑} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕-๑๐๖.

^{๘๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๐๐.

^{๘๓} พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย สัมมาอรหัง, หน้า ๗๓.

^{๘๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๑๘๘.

ในหมวดธาตุนี้ พระผู้มีพระภาคทรงมุ่งให้พิจารณาเห็นว่ากายที่ดำรงอยู่นี้ เป็นเพียง สภาวะธาตุ อันมีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมประกอบกันขึ้นมาเท่านั้น อุปมาเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็น ส่วน ๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่ สี่แพร่งแม้ฉับไต่ กายของเรานี้ก็ฉับนั้นเหมือนกัน จึงควรพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ ด้วยวิธีนี้ เราทั้งหลายเมื่อพิจารณา เห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ ถือว่าเป็นผู้มีสติเห็นกายในกายทั้ง ภายในและภายนอกอยู่ ผู้นั้นย่อมถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในกายนี้ได้”^{๘๕}

คำว่า ธาตุ แปลว่า สภาวะ หมายถึง สภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเราของเรา ธาตุใน ธรรมเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่งใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็นก้อนอรรถภาพของ มนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุ เท่านั้นไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือ สตรี ธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุเคมีร้อยกว่าชนิดในจักรวาล หรือธาตุ ที่อาจถูกสังเคราะห์ด้วยมือมนุษย์ แต่มหาสติปัฏฐานสูตรหมายถึงกายมนุษย์ที่ประกอบกันขึ้นมาเป็น รูปร่างจากธาตุทั้ง ๔ คือ

(๑). ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) มีลักษณะแข็งหรืออ่อน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง

(๒). อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) มีลักษณะไหลหรือเกาะกุมได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ปัสสาวะ)

(๓). เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) มีลักษณะเย็นหรือร้อน ได้แก่ ไอร้อน ไฟทำให้เสื่อม โทรม ไฟทำให้แผดเผา และไฟที่ย่อยอาหาร

(๔). วาโยธาตุ (ธาตุลม) มีลักษณะหย่อนหรือตึง ได้แก่ ลมที่พัดขึ้นเบื้อง บน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมอันอยู่ในท้อง ลมอันอยู่ในลำไส้ ลมอันเล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจ เข้า ลมหายใจออก (อาการ ๖)^{๘๖}

ในหมวดธาตุนี้พระผู้มีพระภาคทรงมีพระประสงค์ชี้ให้เห็นว่า เมื่อนำกายนี้มาพิจารณา แยกกันออกเป็น ส่วน ๆ แล้วไม่มีส่วนไหนเลยที่เป็นเราหรือเป็นเขา หากนำมาแยกออกจากกันก็จะ เรียกกันไปตามส่วนของมันว่า นี่ส่วนหัว นี่ส่วนแขน นี่ส่วนขา ฯลฯ เหมือนโคเนื้อที่ถูกแยกออกจากกัน ก็ไม่มีส่วนไหนที่เรียกว่าโคฉับนั้น กายนี้ไม่ได้มีส่วนใดที่เป็นของเรา หรือเป็นของเขาเลย เป็นแต่เพียง ความว่างเปล่าเท่านั้น ความจริงก็คือกายนี้เป็นสักแต่ว่าประกอบกันขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีสภาพอ่อนแข็ง ไหลและเกาะกุม เย็นร้อน หย่อนไหวตึง มีความไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

^{๘๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๘๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๑๘๘-๒๐๓.

บังคับบัญชาไม่ได้ และในที่สุดก็ต้องคืนสู่ธรรมชาติในเวลาใดเวลาหนึ่ง จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในกายที่ประกอบขึ้นมาจากธาตุ ๔ นั้น เพียงแต่ให้อาศัยสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเราของเราตรงนี้ให้เป็นประโยชน์ในการเจริญสติเจริญญาณเท่านั้น

ฉ. นวสัทธิกาบรรพ (ปาฐา ๙)

วสี หรือ นวสัทธิกาบรรพ ว่าด้วยเรื่องอาการ ชากศพทั้ง ๙ เวลา หรือ ปาฐาสำหรับทั้ง ชากศพ ๙ อย่าง ความหมายในมหาสติปัฏฐานสูตรจะระบุถึงชากศพ ๙ ลักษณะ ซึ่งถ้าหากหมั่นใช้เป็นที่ตั้งของสติคือ ระลึกลึกลงตนเองโดยความเป็นศพหนึ่งใน ๙ ลักษณะ ก็จะเกิดเห็นแจ้งด้วยปัญญา ปัญญาในที่นี้คือปัญญาเป็นเครื่องนำไปสู่ความพ้นทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธศาสนา พิจารณาปาฐา ๙ ลักษณะ ดังนี้

(๑) พิจารณาเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาฐา ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม

(๒) ภาิกษุเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาฐาซึ่งถูกสัตว์หลายชนิด กัดกิน จิกกิน

(๓) ภาิกษุเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาฐา เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่

(๔) ภาิกษุเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาฐา เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่

(๕) ภาิกษุเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาฐา เป็นโครงกระดูก ไม่มีเลือดและเนื้อแต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่

(๖) ภาิกษุเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาฐา เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นรึงรัด กระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูก, กระดูกเท้า, กระดูกแข้ง, กระดูกขา, กระดูกสะเอว, กระดูกหลัง, กระดูกซี่โครง, กระดูกหน้าอก, กระดูกแขน, กระดูกไหล่, กระดูกคอ, กระดูกคาง, กระดูกฟันกะโหลกศีรษะ

(๗) ภาิกษุเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาฐา ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์

(๘) ภาิกษุเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาฐา ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี

(๙) ภาิกษุเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาฐา ซึ่งเป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย”^{๘๗}

^{๘๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๙.

คำว่า นวสี หรือ นวสีวธิกา หมายถึงปาชา ปาชาที่พระผู้มีพระภาคกล่าวไว้ ๙ อย่าง ปาชาที่ไม่ใช่ปาชาที่ไหน ปาชาในตัวเรานั้นเอง เมื่อนำมาเปรียบกับร่างกายของเราก็จะไม่พ้นไปจากสภาพนั้นได้ แม้กายของผู้อื่นก็ไม่พ้นไปจากสภาวะนั้นได้เช่นกัน ในหมวดปาชา ๙ นี้ เป็นการมุ่งเน้นให้เห็นถึงความเป็นจริงในสภาพของกายมนุษย์หรือสัตว์ ว่าเมื่อหมดลมหายใจไว้วิญญาณครองแล้วก็เป็นสภาพที่ไม่น่ารัก ไม่น่าดู ไม่เป็นที่น่าปรารถนาของใคร ๆ มีสภาพเน่าเฟะส่งกลิ่นเหม็น กลายเป็นอาหารของสัตว์ต่าง ๆ ตั้งแต่ แร้งกา จนถึงหนอนและสัตว์ตัวเล็กสัตว์ตัวน้อย รุมกัดจิกรุมทั้งแย่งกันกิน ไม่มีสิ่งใด ๆ ในโลกใบนี้ที่เราจะเอาอะไร ๆ ไปได้เลย แม้แต่ร่างกายที่เคยรักเคยละนุถนอมหวงแหนก็ต้องกายมาเป็นซากศพขึ้นอืดเน่าเหม็นน่ารังเกียจ และที่สุดก็เหลือไว้เพียงแต่กองกระดูกแม้ของใคร ๆ ก็ไม่สามารถแยกให้รู้ได้ จึงไม่ควรเลยที่จะไปยึดมั่นหลงใหลในรูปที่ไม่เที่ยงไม่ถาวร อันเป็นที่ประชุมของสิ่งสกปรกโสโครกว่างเปล่านี้

กายนี้ยังทนยืน เดิน เป็นต้นอยู่ได้ ก็เพราะมีธรรม ๓ อย่างนี้คือ อายุ ใส่อ่อน และวิญญาณ แต่เพราะธรรม ๓ อย่างนี้ปรากฏจากกัน แม้กายนี้ จึงต้องมีอย่างนั้นเป็นธรรมดา คือมีสภาพเปื่อยเน่าอย่างนั้นเหมือนกัน ต้องเป็นอย่างนั้น คือจักเป็นประภคพขึ้นพองเป็นต้นอย่างนั้นเหมือนกัน ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ คือไม่ล่วงพ้นความเป็นศพพองขึ้นเป็นต้นอย่างนั้นไปได้^{๘๘} ดังนั้นเราจึงไม่ควรเห็นว่ากายนี้เป็นของเที่ยงเป็นของที่ควรยึด ไม่ควรโคกเศร้าคร่ำครวญถึงเมื่อยามที่กายนี้ต้องแตกดับลง

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเรื่องที่ว่าด้วยการกำหนดสติไว้ที่กาย ซึ่งอยู่ในส่วนของรูปเป็นส่วนที่หยาบ เป็นกองรูป มีรูปพรรณสัณฐานสัมผัสจับต้องได้ การกำหนดดูทางกายอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เป็นธรรมชาติมีอยู่ในตัวของเราทุกคน เป็นอุบายในการปฏิบัติ เช่น การหายใจเข้าออก การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ และการเหยียด การคู้ ก้มเงย เหลียวซ้าย แลขวา กิน ดื่ม พุด คิด ขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เป็นอิริยาบถย่อย ล้วนเป็นอาการเคลื่อนไหวที่เป็นธรรมชาติเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้ว เพียงแต่เราใช้โอกาสตรงนี้นำเอาสติเข้าไปกำกับอาการเคลื่อนไหวที่เป็นธรรมชาติเหล่านั้นเสีย ตลอดจนถึงการพิจารณากายอันเป็นของไม่เที่ยงไม่ถาวร เสื่อมไปตามกาล เมื่อไว้วิญญาณครองก็เป็นเพียงซากที่มีอาการน่ารังเกียจเน่าเหม็นน่าขยะแขยง เป็นสิ่งปฏิกูลที่มีหนังหุ้มเอาไว้เท่านั้น เพื่อเกิดญาณปัญญาหยั่งรู้ตามความเป็นจริง เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ แต่ที่มีอยู่เป็นอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญจิตเจริญญาณให้เกิดปัญญาดับทุกข์ได้เท่านั้นเอง

๒.๒.๒.๒ หลักการเจริญสติตามแนวทางเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักการเจริญสติตามแนวทางเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยเรื่องกำหนดสติไว้ที่เวทนา หรือ ความรู้สึกไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือ

^{๘๘}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๐๗.

เรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งเห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสกับเหล่าภิกษุทั้งหลายว่า เมื่อเราเสวยเวทนาใดๆอยู่ ก็ให้รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนานั้นอยู่ คือ เสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เสวยอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา เสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส เสวย อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้ง ภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล”^{๘๙} การเสวย

เวทนานั้น มิใช่สัตว์ หรือบุคคลไร ๆ เป็นผู้เสวย แต่เพราะมีวัตถุเป็นอารมณ์ มีอุปาทาน เข้าไปยึด เป็นสุขเวทนา เป็นทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา (เป็นกลาง ๆ) เพียงแต่ให้รู้ว่าเสวยเวทนานั้นเป็นวัตถุอารมณ์ เพียงอย่างเดียวสักแต่ว่าเป็นสิ่งสมมุติ รู้ชัดในการเสวยสุขเวทนา ทุกขเวทนานั้น^{๙๐}

สุขเวทนา หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขทางกายอันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือ ความรู้สึกสุขทางใจอันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี

ทุกขเวทนา หมายถึง ความรู้สึกทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความโศกเศร้า เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ เตือนร้อน วิตกกังวล

อทุกขเวทนา (อทุกขมสุขเวทนา) หมายถึง ความรู้สึกเป็นกลางไม่สุขไม่ทุกข์^{๙๑}

^{๘๙} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

^{๙๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๐-๓๑๑.

^{๙๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๒๓๓-๒๓๖.

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการกำหนดสติตามรู้อารมณ์ปัจจุบันขณะ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ (อทุกขมสุข) อารมณ์ต่าง ๆ ที่ไหลเข้าออก ให้เพียงแค่ว่า รู้เฉยๆ รู้ชัด ๆ ไม่ปรุงแต่งตามอารมณ์นั้น ๆ ไม่กระโดดลงร่วมเป็นผู้แสดงกับสิ่งที่ถูกรู้ ขจัดความหลงในอารมณ์ว่าเป็นคน สัตว์ เรา เขา ออกเสียได้ ที่สุดเมื่อเราไม่สนใจมันสิ่งที่ถูกรู้ก็จะก่อเงินและสลายตัวลงไปเองตามกฎไตรลักษณ์ แต่ผู้ที่ไม่ทันและไม่ได้รู้หลักในการเจริญสติก็จะหลงลงไปเกลือกกลิ้งกับมันได้ง่าย ที่สุดก็ได้กรรมได้วิบากใหม่เพิ่มขึ้นจากการรู้ไม่เท่าทันการทำงานของเวทนาตัวเอง

๒.๒.๒.๓ หลักการเจริญสติตามแนวทางจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยเรื่องการกำหนดสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำสติมา ระลึกรู้ที่จิต ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จิต คือ สภาวะรู้สิ่งต่าง ๆ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทวารหรือประตู ๖ บาน เหมือนคนอยู่ในบ้านกับสิ่งอยู่นอกบ้านผ่านประตู การรู้สีผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียงผ่านหู เป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้กลิ่น การรับรสผ่านทางลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งที่สัมผัสผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด^{๙๒}

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า (๑). จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ (๒). จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ (๓). จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ (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 พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือว่า ภิกษุทั้งหลาย มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา และทวิฏฐอยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๙๓}

^{๙๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุณิพพาน, หน้า ๒๖๕.

^{๙๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

จิตมีราคะ หมายถึง ความกำหนัด ความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึงความยินดีพอใจในสิ่งที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ จิตที่ไม่มีราคะ หมายถึง จิตที่ปราศจากความกำหนัด ความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือ ความยินดีพอใจในสิ่งที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖

จิตมีโทสะ หมายถึง จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย จิตไม่มีโทสะ หมายถึงจิตที่ปราศจากความหงุดหงิด ปราศจากความไม่พอใจ, ความโกรธ, ความอาฆาต และความปองร้ายนั่นเอง

จิตมีโมหะ หมายถึง จิตที่ประกอบด้วยความสงสัยและความฟุ้งซ่านนั่นเอง ส่วนจิตที่ไม่มีโมหะ ก็คือ จิตที่ปราศจากความฟุ้งซ่านสงสัย มีความสงบผ่องใสเบิกบาน^{๙๔}

จิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นการกำหนดสติเข้าไปรู้เห็นการทำงานของจิต ซึ่งเป็นส่วนของนามจิตต้องไม่ได้ ลำพังจิตตัวเดียวนั้นเป็นเพียงธรรมชาติรับรู้ รู้เฉย ๆ แต่ด้วยมีเจตสิกประกอบอยู่ จึงเป็นเหตุให้จิตปรุงแต่งไปตาม ราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพการดำเนินชีวิตของตัวบุคคลอย่างมากมาย เพราะจิตทำงานอย่างรวดเร็วช่วงลัดนิ้วมือ เราจึงไม่เคยเห็นว่ามันมีขั้นตอนการทำงานอย่างไร ระหว่างจิตกับสิ่งที่เป็นแขกมาเยือน คือ เจตสิก การพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ จึงเป็นการใช้สติเข้าไปกำหนดรู้เพื่อไม่ให้หลง เท้าพันการปรุงแต่งกับอาการต่าง ๆ ของเจตสิก กล่าวคือให้ฝึกเป็นผู้ดู ผู้เห็น แต่ไม่ให้เข้าไปแสดงนั่นเอง

๒.๒.๒.๔ หลักการเจริญสติตามแนวทางธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ว่าด้วยเรื่องการนำสติมากำหนดรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน เพื่อเข้าไปเห็นว่าทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดรู้กายใจ รวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกที่ล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเราเขา โดยมองว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นที่คิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีแต่เพียงสภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย”^{๙๕} มีทั้งหมด ๕ บรรพ

ก. นิ वर्ณ บรรพ

นิ वर्ณ หมายถึง เครื่องกันสัณยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิ वर्ณครอบงำไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญา^{๙๖} อันมี กามฉันทะ, พยาบาท, ถีนมิทธะ, อุทธัจจกุกกุกจะ, และ วิจิกิจฉา, พิจารณาเห็นว่านิ वर्ณ ๕ ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่านิ वर्ณ ๕ ภายในเรามีอยู่ หรือ เมื่อนิ वर्ณ ๕ ภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า นิ वर्ณ ๕ ภายในเราไม่มี การเกิดขึ้นแห่งนิ वर्ณ ๕ ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละนิ वर्ณ ๕

^{๙๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสัสยาคอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๒๖๖-๒๖๗.

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๐.

^{๙๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๑.

ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และนิรณ ๕ ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน และธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือ ว่า ชื่อว่าเป็นผู้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทวิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรณ ๕ ประการอยู่อย่างนี้แล”^{๙๗} นิรณ ๕ ประการ อธิบายโดยละเอียดได้ดังนี้

(๑) กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม หมายถึง สิ่งที่น่าชอบใจ อันมีรูปสวย รสอร่อย กลิ่นหอม เสียงเพราะ และสัมผัสอันอ่อนนุ่ม จิตที่ถูกนิรณนี้ครอบงำจะมีสภาพปรุงแต่งไปตามอารมณ์นั้น ๆ เหมือนน้ำที่ผสมสีต่าง ๆ

(๒) พยาบาท หมายถึง ความไม่พอใจ หงุดหงิด ขุ่นเคือง คิดประทุษร้าย ปองร้าย จิตที่ถูกนิรณนี้เข้าครอบงำจะมีสภาพที่กระวนกระวาย เหมือนน้ำต้มที่กำลังเดือดพล่าน

(๓) ถีนมิทธะ หมายถึง ความง่วงซึมเซา จิตที่ถูกนิรณนี้เข้าครอบงำจะมีสภาพที่ไม่แจ่มใส เหมือนน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม

(๔) อุทธัจจกุกกุจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ จิตที่ถูกนิรณนี้เข้าครอบงำจะมีสภาพที่ไม่สงบนิ่ง เหมือนน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น

(๕) วิจิกิฉา หมายถึง ความลังเลสงสัยในพระพุทธานุภาพผู้ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวง สงสัยในพระธรรมคือมรรคผลนิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุนิพพาน สงสัยในรูปนามด้วยเหตุจากอวิชชา สงสัยในแนวทางปฏิบัติหรือคำแนะนำของวิปัสณาจารย์เป็นต้น จิตที่ถูกนิรณนี้ครอบงำมีสภาพตัดสินใจไม่ได้ เหมือนน้ำที่ถูกวางไว้ในที่มีผสมด้วยน้ำโคลมตม^{๙๘}

นิรณทั้ง ๕ นี้ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ๆ ของจิตที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจ ของจิตเช่นกัน อันมีองค์ประกอบดังนี้ กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณต่าง ๆ ที่เป็นสังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์, พยาบาท ความขุ่นเคืองโกรธแค้นอาฆาต, ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม ความที่จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม ความง่วงเหงาซึมเซา, อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ความฟุ้งซ่านและความเดือดร้อนใจ, วิจิกิฉา ความลังเลไม่ตกลงได้ ความไม่แน่ใจ ความสงสัย ความเคลือบแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ความลังเลเป็นเหตุให้ไม่แน่ใจในปฏิบัติเครื่องดำเนินของตน นิรณ ๕ ประการนี้ จึงเป็นเครื่องกั้นเครื่องกีดขวาง เป็นอกุศลธรรมที่เป็นเหตุมาตัดทอน การเจริญเติบโตของสติของปัญญาที่ควรจะเป็นไปในทางชอบประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิอย่างยิ่ง ดังนั้นเราจึงไม่ควรเข้ายึดมั่นในนิรณ ๕ ว่าเป็นเรา ดังนั้นเราจึงควรหาทางละเสียด้วยธรรม ๕ ประการนี้ดังนี้

^{๙๗} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒-๑๑๓.

^{๙๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน , หน้า ๒๘๑.

ธรรมที่เป็นเหตุให้ละกามฉันทมี ๖ ประการ หมายถึง (๑). การถืออสุกนิमितเป็นอารมณ์ (๒). การประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งอสุกภาวนา (๓). การรักษาทวารในอินทรีทั้งหลาย (๔). ความรู้จักประมาณในโภชนะ (๕). ความมีกัลยาณมิตร (๖). พุดแต่เรื่องที่เป็นสัปปายะ (เป็นที่สบาย)

ธรรมที่เป็นเหตุให้ละพยาบาทมี ๖ ประการ หมายถึง (๑). การกำหนดนิमितในเมตตาเป็นอารมณ์ (๒). การประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งเมตตาภาวนา (๓). การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน (๔). การทำให้มากซึ่งการพิจารณา (๕). ความมีกัลยาณมิตร (๖). การพุดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ธรรมที่เป็นเหตุให้ละถีนมิทระมี ๖ ประการ หมายถึง (๑). การกำหนดนิमितในโภชนะส่วนเกิน (๒). การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ (๓). การใส่ใจถึงอาโลกสัญญา (คือความสำคัญว่าสว่าง ๆ) (๔). การอยู่กลางแจ้ง (๕). ความมีกัลยาณมิตร (๖). การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ธรรมที่เป็นเหตุให้ละอุทธัจจกุกกุกจะมี ๖ ประการ หมายถึง (๑). ความสดับมาก (๒). ความสอบถาม (๓). ความชำนาญในวินัย (๔). ความคบผู้เจริญ (๕). ความมีกัลยาณมิตร (๖). การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ธรรมที่เป็นเหตุให้ละวิจิกิจฉามี ๖ ประการ หมายถึง (๑). ความสดับมาก (๒). ความสอบถาม (๓). ความชำนาญในวินัย (๔). ความมากด้วยความน้อยใจเชื่อ (๕). ความมีกัลยาณมิตร (๖). การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย^{๙๙}

ข. ชั้นับรรพ

ว่าด้วยเรื่องการหนดนำสติไว้ที่ ชั้นั ๕ มี รูป ๑ + นาม ๔ “ชั้นั แปลว่า หมู่ กอง หมายถึงการรวมตัวกันของรูปนาม ที่จำแนกเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต อยู่ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรมหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ ส่วนอุปาทานคือความยึดมั่นว่าเป็นเรา ของเรา อุปาทานชั้นั จึงเป็นหมู่รูปนามที่เป็นปัจจัยแก่ความยึดมั่น^{๑๐๐}

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “อุปาทานชั้นัคือรูป เวทนาแห่งสภาพที่เป็นแล้วอย่างนั้นอันใด เวทนานั้น ย่อมถึงความสงเคราะห์ ในอุปาทานชั้นัคือเวทนา สัญญาแห่งสภาพที่เป็นแล้วอย่างนั้นอันใด สัญญานั้นย่อมถึงความสงเคราะห์ ในอุปาทานชั้นัคือสัญญา สังขารทั้งหลายแห่งสภาพที่เป็นแล้วอย่างนั้นเหล่าใด สังขารเหล่านั้น ย่อมถึงความสงเคราะห์ ในอุปาทานชั้นัคือสังขาร วิญญาณแห่งสภาพที่เป็นแล้วอย่างนั้นอันใด วิญญาณนั้น ย่อมถึงความสงเคราะห์ ในอุปาทานชั้นั คือวิญญาณ ภิกษุทั้งหลาย ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า ได้ยินว่าการสงเคราะห์ การประชุมพร้อมหมวดหมู่แห่งอุปาทานชั้นั ๕ เหล่านี้ ย่อมมีได้ ด้วยประการอย่างนี้^{๑๐๑}

^{๙๙}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๘-๓๒๕.

^{๑๐๐}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๓๓๓.

^{๑๐๑}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๖/๒๕๔.

(๑). รูป สสารหรือปริมาณเล็กๆภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุภายใน และภายนอก ได้แก่ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย สัมผัสสูง เหลือบ ลื่น ไร หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม พร้อมด้วยรูปที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ (อุปาทาย-รูป) อันได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันของร่างกายวัตถุสิ่งของ

(๒). เวทนา สภาวะที่รู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือว่างเฉย ทำหน้าที่ตอบสนอง ว่าจิตที่รับรู้เป็นอย่างไร

(๓). สัญญา สภาวะจำได้หมายความว่าเห็นสีแดง สีเหลือง สีขาว ฯลฯ ทำหน้าที่หมายความว่าคืออะไร

(๔). สังขาร สภาวะปรุงแต่ง หมายถึงความตั้งใจ และสภาวะธรรมทางใจ อื่น ๆ ที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ฯลฯ

(๕). วิญญาณ สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด เรื่องราว^{๑๐๒}

การพิจารณาชั้นนี้ จึง หมายถึง การเอาสติเข้าไปกำหนดรู้การทำงานของชั้น ๕ ที่มีรูป ๑ นาม ๔ ในนามทั้ง ๔ นี้ยังแยกส่วนออกเป็น นามเจตสิก ๓ อันมี เวทนา สัญญา สังขาร ส่วนวิญญาณ เป็นนามจิต เป็นธรรมชาติรับรู้อย่างเดียว พิจารณาชั้น ๕ ไปตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพื่อเกิดความนิพพิทาเบื่อหน่าย ไม่ยึดถืออุปาทานอะไร ๆ ในโลกนี้เป็นของๆเรา แต่เป็นไปเพื่ออาศัยเจริญจิตเจริญญาณเท่านั้น

ค. आयตนบรรพ

อายตนะ หมายถึง ที่เชื่อมต่อ หรือ ติดต่อกับ อาศัยจิตและนามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต (เจตสิก) จำแนกออกเป็น ๖ อายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป รสกลิ่น เสียง สิ่งสัมผัส และ ธรรมารมณ์ (มนัสสัมผัส)^{๑๐๓} ว่าด้วยเรื่องพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ ประการ และอายตนะภายนอก ๖ ประการมีดังนี้ (๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป ฯลฯ (๒).รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง ฯลฯ (๓). รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น ฯลฯ (๔). รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส ฯลฯ (๕). รู้ชัดกาย รู้ชัด โผฏฐัพพะ ฯลฯ (๖). รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ และสังโยชนใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละ สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น”^{๑๐๔} อายตนะเหล่านี้อาจจำแนกได้ ๓ ประเภทตามลักษณะที่ปรากฏดังต่อไปนี้

^{๑๐๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๓๑๓.

^{๑๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๒.

^{๑๐๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๗/๑๑๕-๑๑๖.

(๑). ธาตุรับรู้ หมายถึง อายตนะภายใน ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นรูปธรรม

(๒). ธาตุกระทบ หมายถึง อายตนะภายนอก ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสิ่งสัมผัสที่เป็นรูปธรรม พร้อมทั้งธรรมารมณ์ที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

(๓). ธาตุรู้ หมายถึง อายตนะที่เป็นนามอันได้แก่ จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตา เป็นต้น”^{๑๐๕}

อายตนะ จึงเป็นเครื่องติดต่อหรือเชื่อมต่อระหว่างสิ่งภายในและภายนอก บุญกุศลจะเกิดก็ต้องอาศัยอายตนะทั้ง ๑๒ ประการนี้เป็นเครื่องมือเชื่อมต่อซึ่งกันและกัน บาปอกุศลจะเกิดก็ต้องอาศัยอายตนะทั้ง ๑๒ ประการนี้เป็นเครื่องเชื่อมต่อ วิธีปฏิบัติในอายตนะทั้ง ๑๒ นี้ ก็คือ ในขณะที่ตาเห็นรูป ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่ตา ในขณะที่ได้ยินเสียง ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เสียง ในเวลาที่จมูกได้กลิ่น ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่กลิ่น ในเวลาที่ลิ้นรับรส ก็ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่ลิ้น ในเวลาที่ถูกต้องการกระทบเราก็นำสติไปตั้งไว้ที่การกระทบนั้น เวลาใจรู้ธรรมารมณ์ ให้ตั้งสติไว้ที่หทัยวัตถุเพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยเจริญสติเจริญญาณ ไม่เป็นไปเพื่อยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ว่าเป็นสัตว์ บุคคล เราเขา

ง. โพชฌงค์บรรพ

โพชฌงค์ หมายถึง องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชาวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า โพชฌงค์เป็นธรรมที่น้อมไปสู่พระนิพพานอันใด เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปริกตินั้น^{๑๐๖}

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ภิกษุจึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๑๐๗} ในโพชฌงค์ทั้งหลาย คือ ในองค์ของสัตว์ผู้ตรัสรู้^{๑๐๘} โพชฌงค์ ๗ ประการมีดังนี้

(๑) สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)

(๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพินธรรม)

(๓) วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร)

(๔) ปีติสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ)

(๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบใจ)

(๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น)

^{๑๐๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพพาน, หน้า ๓๒๒.

^{๑๐๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพพาน, หน้า ๓๓๘.

^{๑๐๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๔/๔๖๙.

^{๑๐๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๑-๓๓๒.

(๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง)^{๑๐๙}

“ภิกษุทั้งหลาย ให้พิจารณาอย่างนี้ว่า สติ/ธัมมวิจย/วิริย/ปิติ/ปัสสัทธิ/สามธิ/อุเบกขา สัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า, สติ/ธัมมวิจย/วิริย/ปิติ/ปัสสัทธิ/สามธิ/อุเบกขา สัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่, หรือเมื่อสติ/ธัมมวิจย/วิริย/ปิติ/ปัสสัทธิ/สามธิ/อุเบกขา สัมโพชฌงค์ภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า, สติ/ธัมมวิจย/วิริย/ปิติ/ปัสสัทธิ/สามธิ/อุเบกขา สัมโพชฌงค์ ภายในของเราไม่มี, ความเกิดขึ้นแห่งสติ/ธัมมวิจย/วิริย/ปิติ/ปัสสัทธิ/สามธิ/อุเบกขา สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้”^{๑๑๐} สัมโพชฌงค์ ๗ ประการ โดยละเอียดดังนี้

๑). สติ องค์ตรัสรู้แรกเป็นพื้นฐานของโพชฌงค์อื่นๆ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ทุกเวลาทุกโอกาส ไม่มีความยิ่งหย่อน

๒). ธรรมวิจย ตรงกับสัมมาทิฐิในอริยมรรคมีองค์แปด ๘ ซึ่งไม่ใช่การใคร่ครวญด้วยปัญญาเรียนรู้หรือการคิด แต่เป็นปัญญายังรู้สภาวะธรรมและปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ รู้ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นรูป นี่เป็นนาม นี่เป็นความเกิดขึ้น นี่เป็นความดับไป

๓). วิริยะ หรือความเพียร ตรงกับสัมมาวายามะในอริยมรรค ๘ เป็นความเพียรทางกาย (กายิกะวิริยะ) และความเพียรทางจิต (เจตสิกะวิริยะ) เหมือนเกวียนที่แล่นไปต้องอาศัยล้อทั้งคู่ ความเพียรในที่นี้เป็นความเพียรอุสาหะที่มีกำลังเรียกว่า อาตปาปะ คือความเพียรเผากิเลส ไม่ใช่ความเพียรย่อหย่อนเพราะมีความเกียจคร้านครอบงำ วิริยะนี้เป็นสภาพปฏิบัติต่อถีนมิทธะโดยตรง

๔). ปิติ หรือความอิ่มใจ เป็นความสุขเิบอิ่มอย่างท่วมท้นตลอดร่างกาย มีความดื่มด่ำซาบซ่านเต็มไปด้วยความสุข โดยรู้สึกว่ามีขนลุกหรือน้ำตาไหลบ้าง เหมือนเห็นสายฟ้าแลบบ้าง เหมือนมีคลื่นหรือกระแสไฟฟ้ามาปรากฏในร่างกายบ้าง รู้สึกตัวว่าเบาสบายแล้วร่างกายลอยไปในอากาศบ้าง หรือมีความเย็นปรากฏทั่วร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งซึ่งเป็นลักษณะของปิติทั้ง ๕ คือ ปิติเล็กน้อย (ขุททกปาติ) ปิติชั่วขณะ (ขนิกาปิติ) ปิติซบซับ (โอภกัณฑิกาปิติ) ปิติโลดโผน (อุพเพกคาปิติ) และปิติซาบซ่าน (ผรณาปิติ)

๕). ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ เหมือนมีเราคนเดียวอยู่ในโลกและไม่มีเสียงดังรบกวน แม้เสียงภายนอกจะปรากฏตามครรลองธรรมของธรรมชาติ แต่จิตของผู้ปฏิบัติธรรมเหมือนปิดรับสัญญาณเสียงไว้ ทำให้เกิดความสงบกายสงบใจไม่ถูกสิ่งภายนอกรบกวน ปัสสัทธินี้เป็นปฏิปักษ์กับความฟุ้งซ่านและความเดือดร้อนใจ (อุทธัจจุกุกกัจจะ)

^{๑๐๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๑/๑๑๒.

^{๑๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๘/๑๑๖-๑๑๗.

๖). สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นของจิตหรือความมีอารมณ์เดียว สมาธิในสัมโพชฌงค์ตรงกับสมาธิในอริยมรรค ๘ เป็นสมาธิที่มีกำลังเสมอกับอุปปจารสมาธิในขณะบรรลुวิปัสสนาญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุมรรคผล มีชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะหมายความว่ามามีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้น ไม่ใช่หมายความว่า สมาธิที่ตั้งมั่นชั่วขณะ เพราะมีกำลังตามที่กล่าวไว้แล้ว

๗). อุเบกขา หมายถึงความวางเฉยในการกำหนดรู้ สภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏสม่าเสมอ ไม่จำเป็นต้องปรับศรัทธากับปัญญาและปรับวิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน เพราะอินทรีย์เหล่านั้นมีภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่ได้บำเพ็ญมาไว้ดีแล้วตั้งแต่นั้น จึงส่งผลให้เกิดอุเบกขา ข้อนี้เปรียบได้กับสารถินง่อยบนรถม้าที่แล่นไปตามคำสั่ง โดยไม่ต้องลงแส้แทงปฏักหรือบังคับรถ แต่รถม้าก็แล่นไปสู่ที่หมายได้ตามที่สารถินสั่ง^{๑๑๑} สัมโพชฌงค์ จึงเป็นองค์ตรัสรู้ที่มีอยู่ในโพธิปักขิยธรรม^{๑๑๒} เป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งต่อการน้อมไปสู่สุนิพพาน ผู้ปรารถนาธรรมอันเป็นวิมุตติย่อมเจริญสัมโพชฌงค์อยู่อย่างสม่ำเสมอ โดยการเจริญสติสัมโพชฌงค์เพื่อบำรุงสุนิพพานเป็นอารมณ์ วิจัยธรรมอยู่เป็นนิจเพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง มีความวิริยะเพียรต่อการปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ อุปมาเหมือนผู้กำลังว่ายน้ำอยู่แม้จะมองไม่เห็นฝั่งแต่รู้ว่าฝั่งนั้นมีอยู่จึงไม่ลดละการว่ายน้ำฉนั้นนั้น มีปิติเอิบอิ่มใจในการปฏิบัติที่น้อมไปสู่สัมมาทิฐิอยู่เนื่องๆ เกิดปัสสัทธิมั่นคงในอารมณ์เป็นกลางไม่ย่อหย่อน ไม่ตั้งจนเกินไป มีสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อความเป็นไปในโลกอันมีโลกธรรม ๘ ประการเป็นต้น มีความวางเฉยเป็นกลางต่อบุคคลสิ่งของ อันเป็นเครื่องหลอกล่อให้ที่อาจทำให้ญาณทัสสนะเสื่อมไปได้ เมื่อบุคคลเข้าใจแจ้งแล้วย่อม อาศัยเพียงเพื่อ เจริญสติ เจริญญาณเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

จ. สัจจะบรรพ

ว่าด้วยเรื่องการกำหนดสติไว้ที่ สัจจะ ๔ “หมวดสัจจะ การกำหนดรู้หรือยัสัจ ๔ ประการ อริยสัจ ๔ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ มีลักษณะไม่แปรปรวนโดยสภาวะเฉพาะตัวของตน กล่าวคือทุกขสัจมีสภาพที่ไร้แก่นสาร สมุทัยสัจเป็นมูลเหตุของทุกขสัจ นิโรธสัจเป็นความดับของทุกขสัจ และมรรคสัจเป็นทางบรรลุนิโรธสัจจะ ว่าโดยโลกูปมาหรือการเปรียบเทียบในทางโลกแล้ว ทุกขสัจเหมือนโรค สมุทัยสัจเหมือนเชื้อโรค นิโรธสัจจะเหมือนความมีสุขภาพดี และมรรคเหมือนการรักษาโรค”^{๑๑๓} วิธีการกำหนดสติปฏิฐานในเรื่องสัจจะ ๔ มีดังนี้

(๑) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์’

(๒) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกขสมุทัย’

^{๑๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๓๓๗-๓๔๓.

^{๑๑๒} ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้, ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค, พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง), หน้า ๒๗๗.

^{๑๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๓๖๒.

(๓) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธ’

(๔) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’

ทุกขีในอริยสัจจะ หมายถึง ขาติเป็นทุกขี ขราเป็นทุกขี มรณะเป็นทุกขี โสกะ ปริเทวะ
ทุกขี โทมนัสอุปายาสเป็นทุกขี การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกขี ความพลัดพรากจาก
อารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกขี การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกขี ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกขี

ขาติเป็นทุกขี หมายถึง ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิด
เฉพาะความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะในหมู่มสัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ขาติ

ขราเป็นทุกขี หมายถึง ความแก่ ความคร่ำครว้า ความมีพินหลุด ความมีผมหงอก ความมี
หนังเหี่ยวแห้ง ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่มสัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ
นี้เรียกว่า ขรา

มรณะ หมายถึง ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย
กล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์
ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ จากหมู่มสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า มรณะ

โสกะ หมายถึง ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน
ความแห้งกรอบภายในของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกขี
อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า โสกะ

ปริเทวะ หมายถึง ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่
ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกขี
อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า ปริเทวะ

ทุกขี หมายถึง ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ
เป็นทุกขี อันเกิดแต่กายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกขี

โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ
เป็นทุกขี อันเกิดแต่มนโสมผัส นี้เรียกว่า โทมนัส

อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้นของผู้ที่
ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกขีอย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ
นี้เรียกว่า อุปายาส

การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกขี หมายถึง การไปร่วม การมาร่วม การ
ประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขาใน
โลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่มีใช้ประโยชน์
ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ไม่ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา
นี้เรียกว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกขี

การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ หมายถึง การไม่ไปรวม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมรวม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดาบิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต นี้เรียกว่า การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์

การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ หมายถึง เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ‘ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความเกิดเป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึงเราเลย’ ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์

อุปาทานชั้น ๕ ประการเป็นทุกข์ หมายถึง รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือรูป) เวทณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือเวทนา) สัญญูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสัญญา) สังขารอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสังขาร) และ วิญญาณอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ) เหล่านี้เรียกว่า ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ ประการเป็นทุกข์ นี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทยอริยสัจ เป็นต้นหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนดมีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหากัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน หมายถึง ปิยรูปสาตรูป^{๑๔} ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูป สาตรูปนี้เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปนี้

ทุกขนิโรธอริยสัจ เป็นความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้นความไม่อาลัยในตัณหา ก็ตัณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหนคือ ปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อดับก็ดับที่ปิยรูปสาตรูปนี้ ทุกขนิโรธอริยสัจ ก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง อธิบายได้ดังนี้

(๑). สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) หมายถึง ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ใน ทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ

(๒). สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) หมายถึง ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

(๓). สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) หมายถึง เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

^{๑๔} สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจมุ่งเอาส่วนที่เป็นอริยธรรมซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งตัณหา, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๔๒.

(๔). สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) หมายถึง เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์ เจตนางดเว้นจากการประทุษร้ายในกาม นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

(๕). สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) หมายถึง อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

(๖). สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) หมายถึง มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น สร้างฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

(๗). สัมมาสติ (ระลึกชอบ) หมายถึง มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ

(๘). สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) หมายถึง ไม่มีวิตก ไม่มีวิचार มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุตตฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ ^{๑๑๕}

การเจริญธัมมานุปัสสนาในหมวดสัจจะนี้เหมือนการเจริญสติปัฏฐานอื่นๆ คือ เน้นการกำหนดรู้ภายในเป็นหลัก เมื่อสัจจะภายในกำหนดชัดเจน สัจจะภายนอกก็จะปรากฏชัดเจนด้วยการอนุমানรู้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ตรัสถึงสัจจะ ๔ ที่มีภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครองด้วยพระพุทธดำรัสว่า “ดูกรอาวุโส เราย่อมบัญญัติโลก เหตุเกิดของโลก ความดับของโลก และปฏิบัติทำให้ถึงความดับของโลก ในอรรถภาพอันมีประมาณว่าหนึ่ง มีสัญญา และมีใจเท่านั้น” ^{๑๑๖} สัจจบรรพ หรือ อริยสัจ ๔ ประการ มุ่งเน้นให้ทราบว่า ทุกข์ในอริยสัจนั้นเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจาก ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ความไม่สบายกายสบายใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่ได้ตามที่ต้องการ และการอุปาทานชั้น ๕ ความไม่เที่ยงของรูปขันธ์ที่แปรเปลี่ยน ความทะยานอยากที่ไม่จบสิ้นในตัณหาอุปาทาน เพื่อความเป็นไปในการละการวาง การไม่เข้าไปยึด ในอุปาทานนั้นๆ แล้วเพียรเจริญตามมรรคอันมีองค์ ๘ ประการ จึงเป็นทางนำไปสู่ความพ้นจากทุกข์ของเวไนยสัตว์เสียได้

หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ จึงเป็นหมวดที่พรรณนาเกี่ยวกับเรื่องของ นิรวณ ๕ หมายถึง สิ่งที่ขวางกั้นจิตทำให้ฉานและสมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ อันมี กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกะ, และวิจิกิจฉา, ชั้น ๕ หมายถึง ตัวตนหรือชีวิตของตน อันประกอบด้วยฝ่ายรูปและ

^{๑๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๙-๑๓๐/๑๑๘-๑๒๘.

^{๑๑๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๔๔๐.

ฝ่ายนาม มี รูป ๑ (สิ่งปรากฏสัมผัสจับต้องได้) นาม ๔ คือ เวทนา (ความรู้สึกนึกคิด) สัญญา (ความจำ ได้หมายรู้) สังขาร (ความปรุงแต่ง) และวิญญาณ (เครื่องรับรู้), आयตนะภายใน ๖ ภายในนอก ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเป็นอายตนะภายใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ เป็นอายตนะ ภายในนอก, โพชนงค์ ๗ องค์ธรรมที่เป็นเครื่องน้อมไปสู่นิพพาน มี สติ วิจัยธรรม วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความเอิบอิ่ม) ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ และอุเบกขา (ความวางเฉย), สัจจะ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคมีองค์ ๘, ก็เพียงเพื่อพิจารณาธรรมทั้งหลายที่เป็นมียู่ตามธรรมชาติอยู่แล้ว เป็นไปตามความเป็นจริง ไม่ใช่ปรุงแต่งขึ้นสร้างขึ้นหรือชักนำมาจากภายนอกตัว ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญสติ เจริญญาณเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทักท้วงอยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

๒.๓ บทสรุป

จากการศึกษาในบทนี้พบว่า หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อนำสติมากำหนดไว้ที่ฐานทั้ง ๔ เรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ สรุปได้ดังนี้

๑. การกำหนดสติไว้ที่กาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยเรื่องการนำสติมา กำหนดไว้ที่กายมี ๖ หมวด ๑๔ บรรพ วิธีปฏิบัติ คือ การนำสติมากำหนดไว้ที่การเคลื่อนไหวของกาย ตั้งแต่ลมหายใจเข้าออก การเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เป็นการเคลื่อนไหวประจำ (อิริยาบถใหญ่) และเคลื่อนไหวตามสถานการณ์ (อิริยาบถย่อย สัมปชัญญะ) ตลอดจนการพิจารณา ความดับสลายของกายที่เน่าเปื่อยพุพังไปตามกาลเวลา โดยมุ่งให้เราตระหนักว่ากายนี้เป็นเพียง สักแต่ว่า สิ่งประกอบกันขึ้นตามธรรมชาติ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมเท่านั้น ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขาหรือบุรุษสตรี เมื่อไร้วิญญาณครองก็เป็นเพียงซากที่คืนสู่พื้นดินเหมือนกับสรรพสิ่งทั้งหลายที่ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เพราะกายนี้ก็ไม่ใช่ว่าที่พึ่งที่อาศัยอย่างแท้จริง

๒. นำสติมากำหนดไว้ที่เวทนา เรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้ความรู้สึก สุข ทุกข์ทุกขมสุข (ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ) ไม่เข้าไปยึดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรา แต่ให้เพื่อ เกิดความรู้เห็นในอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ชัดเจน ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพราะสิ่งเหล่านั้น ก็สักแต่ว่าต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติ และจบลงตามธรรมชาติ ไม่ไปปรุงแต่งตามอารมณ์ หรือ กระโดด ลงร่วมเป็นผู้แสดงกับสิ่งที่ถูกรู้ จนสามารถละความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้อย่างสิ้นเชิง เพราะ อารมณ์ก็ไม่ใช่ว่าที่พึ่งที่อาศัยอย่างแท้จริง

๓. นำสติมากำหนดไว้ที่จิต เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้การทำงานของ จิตที่เคลื่อนไหวเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอยู่ตลอดเวลารวดเร็วชั่ววินาทีว่าขณะนี้จิตมีกิเลสหรือไม่ มี กิเลสจิตเป็นส่วนของนามแต่มีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมาก เป็นกลไกผลักดันพฤติกรรมของมนุษย์ให้ แสดงออกไปในลักษณะต่าง ๆ ในทางดีหรือทางชั่วก็ได้ จิตจึงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ใช่ที่พึ่ง ที่ยึดถือที่แท้จริง

๔. นำสติมากำหนดไว้ที่ธรรม หมายถึง ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามดูสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล ที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ มี ๕ บรรพ ธรรมที่เป็นฝ่ายกุศลก็ควรเจริญให้ยิ่ง ๆ ขึ้น เช่น โพชฌงค์ และ สัจจะ แต่ธรรมที่เป็นฝ่ายอกุศลควรพึงละและสำรวมระวัง คือ นิวรณ์ ๕ ประการ เกิดขึ้นได้โดยอาศัยอายตนะทั้ง ๖ เป็นตัวเชื่อมต่อให้ทำความเข้าใจว่า กำหนดรู้กองขันธ์ว่าเป็นสักแต่ว่าเป็นเพียงกอง รูป และนาม ไม่หลงเข้าไปอุปาทานปรุงแต่ง ว่าเป็นสัตว์บุคคล ตันตน เราเขา เกิดปัญหาแจ่มแจ้งรู้เห็นตามความเป็นจริง จนสามารถกำจัดอวิชชากิเลสตัณหา อาสวะ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่หมักต้องอยู่ในจิตใจของเราออกไปได้สู่การดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง คือ นิพพาน

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นการทำงานที่มีเป้าประสงค์เพื่อปลุกเร้าให้สติเติบโตแข็งแรง มีพลังกำลังมากพอที่จะเข้าไปเป็นผู้ตรวจสอบเรียนรู้เฝ้าสังเกตการณ์ การทำงานของขันธ์ ๕ อันมีรูป ๑ นาม ๔ อย่างเท่าทัน ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสักแต่มีอยู่ก่อนแล้วตามธรรมชาติ เป็นสิ่งสมมุติไม่เที่ยง มีความเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ไม่ใช่ที่พึงที่อาศัยที่แท้จริง เป็นทุกข์เป็นวิบาก จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด แต่ที่มีอยู่เป็นอยู่ก็เพียงเพื่อเป็นทิวอาศัยเป็นเครื่องเจริญสติเจริญญาณเพื่อการดับทุกข์ในระดับต่าง ๆ ได้จนถึงนิพพาน ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก