

บทที่ ๒

วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา

การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติที่สำคัญที่สุดคือหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติทางเดียวเท่านั้น ที่จะสามารถพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ สามารถดับความทุกข์กายและความทุกข์ใจและเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง การที่จะเข้าถึงหลักคำสอนของพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริงนั้นจะต้องประกอบด้วยหลัก ปริยัติ ปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงปฏิเวธ หากเรียนปรีติอย่างเดียวแต่นำเอามาปฏิบัติ ก็เป็นเพียงแค่เรียนท่องจำเท่านั้น มิใช่เป็นการได้ปัญญาที่แท้จริงตามคำสอนของพระพุทธองค์ ปัญญาที่ได้จากวิปัสสนากรรมฐานนั้นสามารถนำ เอาไปใช้แก้ตนเอง ครอบครัว สังคม การทำงาน และเพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีความสำคัญมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน ในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสาระสำคัญของหลักการและพุทธวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธองค์ใช้หลักการสอนอย่างไรในการเผยแผ่ และได้ศึกษาการเผยแผ่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา เพื่อจะทราบความเป็นมาของวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ในสมัยพระพุทธกาลและในคัมภีร์อรรถกถาว่ามีกระบวนการในการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานอย่างไร โดยจำแนกประเด็นการศึกษา ดังนี้คือ

๒.๑ หลักการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธเจ้า

๒.๑.๑ หลักการสอนของพระพุทธเจ้า

๒.๑.๒ วิธีการสอนของพระพุทธเจ้า

๒.๑.๓ กลวิธีและอุบายประกอบการสอน

๒.๒ วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก

๒.๒.๒ กรรมฐานในพระไตรปิฎก

๒.๒.๒.๑ สมถกรรมฐาน

๒.๒.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน

๒.๒.๓ สติปัฏฐาน ๔

๒.๒.๓.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

๒.๒.๓.๒ หลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๒.๔ กรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร

๒.๓ วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์อรรถกถา

- ๒.๓.๑ จุดมุ่งหมายของการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๓.๒ ความสำคัญของสติปัฏฐาน
- ๒.๓.๓ ความสำคัญของ ศีล สมาธิ และปัญญา
- ๒.๓.๔ ขั้นตอนการพัฒนาจิตด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา
 - ๒.๓.๔.๑ การพัฒนาจิตด้วยศีล
 - ๒.๓.๔.๒ การพัฒนาจิตด้วยสมาธิ
 - ๒.๓.๔.๓ การพัฒนาจิตด้วยปัญญา
- ๒.๓.๕ ความแตกต่างระหว่างจิตที่พัฒนาและจิตที่ไม่ได้พัฒนา

๒.๑ หลักการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธเจ้า

ในการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธเจ้านั้นเริ่มต้นเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ก็ได้ทรงแสดงพระธรรมจักรกับปวัตตนสูตรซึ่งเป็นพระวิปัสสนากรรมฐาน เทศนาแก่นักพรตปัญจวัคคีย์นั้นว่าเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปพร้อมกันอีกด้วย และในครั้งที่พระองค์ทรงส่งพระสาวกไปประกาศพระศาสนาในครั้งแรกด้วยพระดำรัสว่า ให้ภิกษุทั้งหลาย จาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุখেกายและใจและมนุษย์ แสดงวิปัสสนากรรมฐานมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุดประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิงครบถ้วนแม้พระองค์ก็เสด็จไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงวิปัสสนากรรมฐาน^{๒๓} พระพุทธพจน์นี้ เป็นการประกาศหลักการที่ชัดเจนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้พุทธบริษัทได้ถือเป็นแนวปฏิบัติกันสืบต่อมา เพื่อความเจริญรุ่งเรืองและมั่นคงของพระวิปัสสนากรรมฐานวินัยวิธีการเผยแผ่พุทธธรรมในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่แบบประยุกต์เข้ากับสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ทางสังคม จารีต ประเพณี ในแต่ละท้องถิ่นที่มีความแตกต่างกัน ทรงใช้อุปายในการเลือกบุคคล รोजงหะหรือโอกาส การสอนของพระพุทธเจ้าในแต่ละครั้ง จะมีคุณลักษณะซึ่งเรียกได้ว่า เป็นลีลาการสอน ๔ รูปแบบ คือ สันทิสสนา สมาทปนา สัมปหังสนา และ สมุตเตสนา^{๒๔} ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

(๑) สันทิสสนา ซึ่งแจ้งให้เห็นชัด คือ จะสอนอะไรก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผลให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงในสิ่งที่สอน ดุจชี้ให้เห็นด้วยตาตัวเอง ในแต่ละครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิปัสสนากรรมฐานจบลง จะมีคำสรรเสริญจากผู้ฟังวิปัสสนากรรมฐานในตอนท้ายว่า ภาสิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ภาสิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก พระองค์ทรงประกาศวิปัสสนากรรมฐานโดยอเนกปริยาย เปรียบเหมือนหางของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยคิดว่า ผู้มีจักขุจักเห็นรูปได้^{๒๕}

^{๒๓} คุรยละเอียดใน วิ.ม.(บาลี) ๔/๓๒/๒๗., วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

^{๒๔} คุรยละเอียดใน วิ.ม.ห. (บาลี) ๑/๒๒/๑๓., วิ.ม.ห. (ไทย) ๑/๒๒/๑๕.

^{๒๕} ที.ส. (บาลี) ๙/๒๕๐/๘๕., ที.ส., (ไทย) ๙/๒๕๐/๘๕.

(๒) **สมาทปนา** ขวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือ สิ่งใดควรปฏิบัติหรือหัดทำก็แนะนำ บรรยายให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญ จนเกิดยอมรับ อยากลงมือทำ หรือนำไปปฏิบัติ คนผู้ฟังวิปัสสนากรรมฐานจากพระพุทธเจ้าแล้ว มีจิตคล้อยตามพระวิปัสสนากรรมฐานเทศนา เกิดอุตสาหะอยากปฏิบัติตามในสิ่งที่พระองค์ทรงแสดง เช่น คนผู้ได้ฟังทานกถา คือว่าจาเป็นเครื่องพรณนาถึงการให้ทาน พรณนาถึงอานิสงส์ของการให้ทานเองและการชักชวนผู้อื่นในการให้ทาน จะทำให้ได้ทั้งโภคสมบัติและบริวารสมบัติ จึงพยายามชวนช่วยทำกรรมที่จะยังสมบัติทั้งสองนั้นให้สำเร็จได้

(๓) **สมุตเตชนา** เราใจให้อาจหาญแกลัวกล้า คือ ปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นเกิดความ อุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขันมั่นใจที่จะทำให้สำเร็จลงได้ สู้งานไม่หวั่น ไม่กลัวเหนื่อยไม่กลัวยาก คำนึงถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น พระจักขุปาลเถระได้ตั้ง จิตอธิษฐาน ที่จะไม่จำวัดตลอดไตรมาสเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้บรรลุพระอรหันต์พร้อม กับการแตกสลายของประสาทตา แม้นัยน์ตาของท่านจะแตกไปแต่ท่านก็ได้ทรงไว้ซึ่ง พระพุทธศาสนา^{๒๖}

(๔) **สัมปหังสนา** ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง คือ บำรุงจิตใจให้ชุ่มชื้นเบิกบาน โดย ชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับ และทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริงเบิกบานใจ เช่น ในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จเข้าไปปณิษบาตที่บ้านของ อุทัยพราหมณ์ พราหมณ์ก็เอาข้าวใส่บาตรถวายแต่พระองค์ได้ตรัสตอบพราหมณ์เป็นคำถาเล่นคำโดย ปฏิภาณ สอดแทรกไปด้วยความร่าเริงในวิปัสสนากรรมฐาน เป็นทำนองเตือนพราหมณ์ไม่ให้ทอดทิ้ง เพราะการกระทำจะให้ผลได้โดยส่วนมากก็ต้องทำบ่อยๆ^{๒๗}

วิธีการสอนเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้ง ๔ ประการ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อ ปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานในแต่ละครั้ง ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ขวนให้ปฏิบัติ เราให้กล้า ปลุกให้ร่าเริงหรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกลัวกล้า ร่าเริง^{๒๘} พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธวิปัสสนากรรมฐานของ พระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้ จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคล มีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนวิปัสสนากรรมฐานอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญา แก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี เพื่อประโยชน์แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคง และวางรากฐานแก่พระสาวกได้เป็นแนวทางในประกาศัสสธรรมของพระองค์ นอกจากนั้น พระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลาย ดังจะได้กล่าวต่อไป

^{๒๖} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๗.

^{๒๗} ดุราละเยียดโน ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๙๘/๒๐๙-๒๑๐., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๖.

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๙.

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตรงกับข้อที่ ๑ ของลีลาการสอน สันตัสสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เห็นชัดตามความเป็นจริงในสิ่งที่สอน เหมือนกับการเห็นด้วยตาตัวเอง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องลงมือปฏิบัติเองเพื่อจะได้เห็นผลในการปฏิบัติที่เกิดขึ้นจริงกับตนเอง การเห็นผลของการปฏิบัติทำให้ผู้ปฏิบัติยังเกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และมีกำลังใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อมีความพัฒนาในตนเองแล้วก็จะเป็นคนมีศีลธรรมเป็นคนดี และเป็นตัวอย่างให้กับผู้ที่ยังไม่เคยได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๑.๑ หลักการสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการ และหลักปฏิบัติแตกต่างกันไปตามกาลเทศะ ซึ่งผู้วิจัยจักได้อธิบายโดยสังเขปดังต่อไปนี้

๒.๑.๑.๑ สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่าย หรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ดังตัวอย่างเช่น อริยสัจ ซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิตที่คนมองเห็นและประสบอยู่โดยวิปัสสนากรรมฐานตา รู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาเหตุที่ยากลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป ส่วนประกอบสำคัญของการสอนของพระพุทธเจ้า สามารถสรุปอยู่ในสองหลักการ คือ อริยสัจ ๔ และ อริยมรรค ๘ หลักการแรกครอบคลุมด้านของหลักและตอบสนองออกมาเกี่ยวกับความเข้าใจ หลักการที่สองครอบคลุมด้านของแนวทางในทางปฏิบัติ^{๒๙}

๒.๑.๑.๒ สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้น และความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไปอย่างที่เราเรียกว่า สอนเป็นอนุပ္พุพพิทา เช่น การสอนยสกุลบุตร พร้อมทั้งบิดามารดา และภรรยาเก่าของพระยสสะ สหายของพระยสสะ^{๓๐} พรหมณโปกขรสาต^{๓๑} อุบาลีคหบดี^{๓๒} สีหเสนา-บดี^{๓๓} สุปปพุทธะ^{๓๔}

๒.๑.๑.๓ ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็สอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เราเรียกว่าประสบการณ์ตรง เช่น ทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้านางอัปสรเทพธิดา ให้เห็นกับตา^{๓๕} ตรัสสอนนันทาสิกขมานาผู้ยินดีในรูปที่สวยงาม^{๓๖} เป็นต้น

๒.๑.๑.๔ สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง โดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหาเลย เช่น การสอนบุราณขุณฺโณถึงคุณและโทษของไฟ^{๓๗}

^{๒๙} Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, (Kandy : BPS., 1999), p.xii.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๖-๓๑/๒๑-๒๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖-๓๑/๓๒-๔๐.

^{๓๑} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๘, ที.ส. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๙.

^{๓๒} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๖๙/๔๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๖๙/๖๕.

^{๓๓} อง.อญฺฐก. (บาลี) ๒๓/๑๒/๑๔๙, อง.อญฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๒๓๒.

^{๓๔} พุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๔๓/๑๖๐-๑๖๒, พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕-๒๕๙.

^{๓๕} พุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๒๒/๑๒๐-๑๒๑, พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐-๒๑๔.

^{๓๖} พุ.เถรี. (บาลี) ๒๖/๑๙/๔๓๕, พุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๙/๕๕๗

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๔/๔๔-๔๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

๒.๑.๑.๕ สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ เช่น ทรงแสดงกาลามสูตร แก่ชาวกาลามะ หมู่บ้านเกสปุติยนิคม แคว้นโกศล เรียกอีกอย่างว่า เกสปุติยสูตร หรือเกสปุตตสูตร เป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างมกมายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณา ให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีกว่าก่อนเชื่อ^{๓๘}

๒.๑.๑.๖ สอนเท่าที่จำเป็น พอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่ สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า เมื่อประทับอยู่ใน ป่าประคูลายใกล้เมืองโกสัมพี ได้ทรงหยิบใบไม้ประคูลายเล็กน้อยใส่พระหัตถ์ ตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ ตรัสรู้แต่มิได้ทรงสอนเหมือนใบประคูลายในป่า ส่วนที่ทรงสั่งสอนน้อยเหมือนใบประคูลายในพระหัตถ์ และตรัสแสดงเหตุผลในการที่มิได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้ไว้ เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์ มิใช่หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ไม่ช่วยให้เกิดความรู้ถูกต้องนำไปสู่จุดหมายคือพระนิพพานได้^{๓๙}

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตรงกับ หลักการสอนของพระพุทธเจ้า ข้อที่ ๑ คือ สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหา สิ่งที่ยาก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถ้าผู้ที่ไม่เข้าใจและไม่เคยปฏิบัติมาก่อนจะเห็นว่าการปฏิบัติ เป็นของยาก หากใช้หลักการสอนที่ทำให้เห็นและเข้าใจง่าย ก็จะทำให้ผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเกิดความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยิ่งขึ้น

๒.๑.๒ วิธีการสอนของพระพุทธเจ้า

พุทธวิธีในการสอนหรือวิธีการสอนของพระพุทธเจ้าน่าสังเกตหรือพบอยู่บ่อย ๆ ซึ่งได้แก่วิธีต่อไปนี้

๒.๑.๒.๑ แบบสาธกัจฉาหรือสนทนา เป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยไม่น้อยกว่าวิธีใดๆ โดยเฉพาะเมื่อผู้มาเฝ้าหรือทรงพบนั้น ยังไม่ได้เลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนา ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจในหลักธรรม ในการสนทนา พระพุทธเจ้ามักเป็นฝ่ายถามนำคู่สนทนาเข้าสู่ความเข้าใจธรรมและเลื่อมใสศรัทธาในที่สุด แม้ในหมู่พระสาวกพระองค์ก็ใช้วิธีไม่น้อย เช่น ในปฐมปัจจุโรหิตสูตร^{๔๐} วิธีการสอนแบบนี้ จะเห็นได้จากที่พระองค์ใช้โปรดบุคคลในกลุ่มที่มีจำนวนจำกัด ที่สามารถพูดตอบโต้กันได้ ในการสอน แบบสาธกัจฉา มีการถามในรายละเอียดได้มากกว่าการสอนแบบทั่วไป และเป็นการให้ข้อมูลต่อ กลุ่มชนที่มีจำนวนจำกัด

๒.๑.๒.๒ แบบบรรยาย วิธีสอนแบบนี้ทรงใช้ในการแสดงธรรมหรือที่ประชุมใหญ่ ซึ่งมีประชาชนหรือพระสงฆ์เป็นจำนวนมาก และส่วนมากมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจกับมีความ เลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้ว มาฟังเพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติมและหาความสงบสุขทางจิตใจ นับได้ว่าเป็นคนประเภทและระดับใกล้เคียงกันพอจะใช้วิธีบรรยายอันเป็นแบบกว้างๆ ได้ แต่ถ้าในหมู่คณะนั้น จะมีผู้ที่ตรัสรู้หรือรู้ธรรมเป็นพิเศษพระพุทธองค์ก็ทรงส่งกระแสแห่งพระธรรมเทศนาที่เจาะจง บุคคลนั้น ลักษณะพิเศษของพุทธวิธีสอนแบบนี้ที่พบในคัมภีร์บอกว่า ทุกคนที่ฟังพระองค์แสดงธรรม

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน อัง.ติก. (บาลี) ๒๐/๖๖/๑๘๓-๑๘๘, อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

^{๓๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๑๐๑/๓๘๑-๓๘๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๙๙/๒๓๓, อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๙๙/๒๓๒-๒๓๔.

อยู่ในที่ประชุมนั้น แต่ละคนรู้สึกว่พระพุทธเจ้าตรัสอยู่กับตัวเองโดยเฉพาะ ซึ่งนับว่าเป็นความสามารถอัศจรรย์อีกอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า^{๔๑}

๒.๑.๒.๓ แบบตอบปัญหา ผู้ที่มามีปัญหานั้นนอกจากผู้ที่มีความสงสัยข้องใจในข้อธรรมต่าง ๆ แล้ว โดยมากเป็นผู้ที่นับถือลัทธิศาสนาอื่นบ้าง มาถามเพื่อต้องการรู้คำสอนทางฝ่ายพระพุทธศาสนาหรือเทียบเคียงกับคำสอนในลัทธิของตน บ้างก็มาถามเพื่อลองภูมิ บ้างก็เตรียมมาถามเพื่อข่มปราบให้จนหรือให้ได้รับความอับอาย ในการตอบพระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาคุณลักษณะของปัญหาและใช้วิธีตอบให้เหมาะสมในหลักการถามและตอบปัญหานั้น พระพุทธเจ้าจะทรงให้หลักในการพิจารณาคุณลักษณะของปัญหาและวิธีการที่จะตอบปัญหาไว้ ๔ ประการ ประกอบด้วย เอกังสพยากรณ์ปัญหา ปฏิปุจฉาพยากรณ์ปัญหา วิทซ์ชพยากรณ์ปัญหา และ ฐปณียปัญหา^{๔๒}

๒.๑.๒.๔ แบบวางกฎข้อบังคับ เมื่อเกิดเรื่องมีภิกษุกระทำความผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ขึ้นเป็นครั้งแรก พระสงฆ์หรือประชาชนติเตียนกันอยู่ มีผู้นำความมาราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ก็จะทรงเรียกประชุมสงฆ์ สอบถามพระภิกษุผู้กระทำความผิด เมื่อเจ้าตัวรับได้ความเป็นสัตย์จริงแล้ว ก็ทรงดำหนิชี้แจงผลเสียหายที่เกิดแก่ส่วนรวม พรรณนาผลร้ายของความประพฤติไม่ดี และคุณประโยชน์ของความประพฤติที่ดีงาม แล้วทรงแสดงธรรมกถาที่สมควรเหมาะสมกับเรื่องนั้น จากนั้นจะตรัสให้สงฆ์ทราบว่ จะทรงบัญญัติสิกขาบท โดยทรงแถลงวัตถุประสงค์ในการบัญญัติให้ทราบ แล้วทรงบัญญัติสิกขาบทข้อนั้น ๆ ไว้ โดยความเห็นชอบพร้อมกันของสงฆ์ เป็นการกำหนดหลักเกณฑ์ ข้อบังคับให้พระสาวกหรือสงฆ์ปฏิบัติด้วยความเห็นชอบพร้อมกัน^{๔๓} วิธีการนี้เป็นลักษณะของการออกคำสั่ง ให้ผู้ศึกษาปฏิบัติตาม เป็นการสอนโดยการวางกฎระเบียบข้อบังคับให้ปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำมาซึ่งความสงบสุขแก่หมู่คณะ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตรงกับวิธีการสอนของพระพุทธเจ้าข้อที่ ๒ แบบบรรยาย พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมตามอุปนิสัยของผู้ฟัง เช่นที่ แคว้น กุรุ เป็นสถานที่แห่งแรกที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ประชาชนในเมืองนี้ทั้งหมดมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทราบนิสัยของคนเมืองนี้ว่าสามารถฟังธรรมอันลึกซึ้งได้ จึงได้แสดงธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ทำให้บุคคลจำนวนมากบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ส่วนบุคคลที่ยังไม่ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็มีจิตใจฝึกฝัในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป และต่างก็ตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้พัฒนา ยิ่งๆ ขึ้นไป

๒.๑.๓ กลวิธีและอุปายประกอบการสอน

ในกลวิธีและอุปายประกอบการสอนนั้น ในหลักพุทธวิธีการสอน พระพุทธเจ้าจะทรงใช้กลวิธีและอุปายในการสอน ดังต่อไปนี้

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๔๖.

^{๔๒} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๒/๒๐๔., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๒/๒๕๑.

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน, หน้า ๔๙-๕๐.

๒.๑.๓.๑ การยกอุทาหรณ์และเล่านิทานประกอบ การยกตัวอย่างประกอบคำอธิบายและการเล่านิทานประกอบการสอน ช่วยให้เข้าใจความได้ง่ายและชัดเจน ช่วยให้จำได้แม่นยำเห็นจริงและเกิดความเพลิดเพลิน ทำให้การเรียนการสอนมีรสยิ่งขึ้น เช่นเมื่อจะอธิบายให้เห็นว่าบุคคลควรพูดแต่คำที่น่าพอใจ ไม่ควรพูดคำไม่น่าพอใจ แม้แต่สัตว์อื่นเขาก็ชอบคำพูดที่น่าพอใจเช่นกัน ก็เล่านิทานชาดกเรื่อง โคนันทวิศาล^{๔๔} เป็นต้น

๒.๑.๓.๒ การเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา คำอุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยาก ปรากฏความหมายเด่นชัดออกมาและเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เปรียบให้เห็นชัดด้วยสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น “ภูเขาตึลาล้วน เป็นแท่งทึบ ย่อมไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม ฉนใด บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะคานินทาและสรรเสริญ ฉนนัน”^{๔๕} “คนผู้เรียนรู้้น้อย ย่อมแก่ลงเหมือนโคถึกเนื้อของเขาเจริญขึ้น แต่ปัญญาหาเจริญไม่”^{๔๖} การใช้อุปมานี้ น่าจะเป็นกลวิธีประกอบการสอนที่พระพุทธองค์ทรงใช้มากที่สุด มากกว่ากลวิธีอื่นใด

๒.๑.๓.๓ ใช้อุปกรณ์การสอน ในสมัยพุทธกาลย่อมไม่มีอุปกรณ์การสอนชนิดต่าง ๆ ที่จัดทำขึ้นไว้เพื่อการสอนโดยเฉพาะเหมือนสมัยปัจจุบัน เพราะยังไม่มีการจัดการศึกษาเป็นระบบขึ้นมาอย่างกว้างขวาง หากจะใช้อุปกรณ์บ้าง ก็คงต้องอาศัยวัตถุสิ่งของที่มีในธรรมชาติ หรือเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ผู้คนใช้กันอยู่ ตัวอย่างที่ทรงใช้อุปกรณ์การสอนเหมือนกัน โดยทรงใช้เครื่องมืออยู่ในกรณีสอนผู้เรียนที่มีอายุน้อย ๆ ซึ่งเข้าใจจากวัตถุได้ง่ายกว่านามธรรม บางทีก็ทรงใช้วิธีทายปัญหาซึ่งช่วยให้เกิดความรู้สึกรักสนุกสำหรับเด็ก^{๔๗} และในครั้งที่ประทับอยู่ที่สี่สพานวันใกล้เมืองโกสัมพี ก็ได้สอนภิกษุทั้งหลายโดยใช้ใบประคู้เป็นอุปกรณ์ โดยพระองค์ได้ทรงหยิบใบประคู้ลายมาเล็กน้อย แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ใบไม้ใบใดในป่ากับในพระหัตถ์ของพระองค์ ที่ไหนมากกว่ากัน^{๔๘}

๒.๑.๓.๔ ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง วิธีสอนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะในทางจริยธรรม คือการทำเป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นการสอนแบบไม่ต้องกล่าวสอน เป็นทำนองการสาธิตให้ดู ดังเช่น คราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระอานนท์ตามเสด็จ ขณะเสด็จไปตามเสนาสนะที่อยู่ของพระสงฆ์ ได้ทอดพระเนตรเห็นพระภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคท้องร่วง นอนจมกองมูลและคูของตน ไม่มีผู้พยาบาลดูแล จึงเสด็จเข้าไปหา จัดการทำความสะอาด ให้นอนโดยเรียบร้อย เสร็จแล้วจึงทรงประชุมสงฆ์ ทรงสอบถามเรื่องนั้น และตรัสสอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเรา ก็จงพยาบาลภิกษุให้เกิด”^{๔๙}

๒.๑.๓.๕ การเล่นเกม เล่นคำและใช้คำในความหมายใหม่ การเล่นเกมและเล่นคำ เป็นเรื่องของความสามารถในการใช้ภาษาผสมกับปฏิภาณ ข้อนี้ก็เป็นการเล่นแสดงให้เห็นถึงพระปรีชาสามารถของพระพุทธเจ้า เมื่อผู้ใดทูลถามมาเป็นคำร้อยกรอง พระองค์ก็ทรงตอบเป็น

^{๔๔} พุ.ชา. (บาลี) ๒๗/๒๘/๒๒., พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๒๘/๑๒.

^{๔๕} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๘๑/๓๑., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๘๑/๕๓.

^{๔๖} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๕๒/๔๔., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๒/๗๙.

^{๔๗} พุ.พ. (บาลี) ๒๕/๔/๓., พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๔/๕.

^{๔๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๑๐๑/๓๘๑-๓๘๒., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^{๔๙} วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๖๕/๑๖๖., วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

คำร้อยกรองไปทันที บางครั้งผู้มาเฝ้าปรึกษาพระองค์ ด้วยคำพูดต่าง ๆ ที่รุนแรงยิ่ง พระองค์ยอมรับคำปรึกษาเหล่านั้นทั้งหมด แล้วทรงแปลความหมายอธิบายเสียใหม่ให้เป็นเรื่องดีงาม ดังกรณีของ เจริญพรหมณ์^{๕๐} ที่มากล่าวต่อว่าพระองค์ต่างๆ นานา แทนที่พระองค์จะปฏิเสธคำกล่าวนั้น กลับนำคำกล่าวมาอธิบายด้วยการใช้ภาษา การเล่นคำ โดยการนำเข้าสู่หลักการที่ถูกต้องของพระองค์ เช่น ในข้อกล่าวหาที่พรหมณ์ต่อว่าพระพุทธองค์ว่า “ท่านพระโคตม เป็นคนไม่มีสมบัติ” และสมบัติในความหมายของพรหมณ์ เป็นการกล่าวถึงสมบัติภายนอก อันเป็นเครื่องตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน แต่พระพุทธเจ้าได้ความหมายใหม่ว่า การไม่มีสมบัติ ได้แก่ ก็การละสิ่งที่ทำให้ชีวิตติดอยู่กับวัตถุนั้นๆ เพราะการตัดรากเหง้าแห่งอกุศลทั้งหลายได้ จึงชื่อว่าเป็นคนไร้สมบัติ เพราะการละอกุศลทั้งหลายได้อย่างสิ้นเชิง

๒.๑.๓.๖ อุปายเลือกคนและการปฏิบัติรายบุคคล การเลือกคนเป็นอุปายสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เริ่มแรกประดิษฐานพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงดำเนินพุทธกิจด้วยอุปายที่ได้ผลดีอย่างยิ่ง ในการสั่งสอนแสดงธรรมก็เช่นกัน ทรงมักเริ่มต้นด้วยบุคคลที่เป็นพระมหากษัตริย์หรือประมุขของประเทศ อีกทั้งผู้นำของลัทธิต่างๆ ทำให้การประกาศพระศาสนาของพระองค์นั้นได้ประสบผลสำเร็จอย่างยิ่งและรวดเร็ว อีกทั้งเป็นการยืนยันพระปรีชาสามารถของพระองค์เป็นอย่างดีด้วยตัวอย่างที่เช่น ภายหลังเมื่อครั้งตรัสรู้ พระองค์ทรงเลือกไปโปรดปัญจวัคคีย์ก่อน เพราะทรงเห็นว่าพวกเขามีพื้นฐานความศรัทธาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ง่ายต่อการทำความเข้าใจคำสอนของพระองค์ ครั้นเสร็จจากการสั่งสอนปัญจวัคคีย์แล้ว ก็ได้โปรด ยสกุบุตรพร้อมทั้งเศรษฐีผู้เป็นบิดาและญาติมิตร เพราะพระองค์ทรงเล็งเห็นว่าปัญจวัคคีย์และยสกุบุตรนี้จะเป็นสาวกที่จะช่วยในการเผยแผ่คำสอนได้มาก^{๕๑}

๒.๑.๓.๗ การรู้จักจังหวะและโอกาส วิธีสอนนี้เช่น ผู้เรียนยังไม่พร้อม ผู้สอนต้องมีความอดทน ไม่ชิงหักหาญหรือดุดันทำ แต่ต้องต้นตออยู่เสมอ เมื่อถึงจังหวะและโอกาส ก็ต้องมีความฉับไวที่จะจับมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้ผ่านเลยไป ดังตัวอย่างเช่น ในระยะเริ่มแรกประกาศพระพุทธศาสนา ณ วันมาฆปุณณมี หลังตรัสรู้ ๓ เดือน เมื่อประทับอยู่ ณ เวฬุวันพระสงฆ์สาวกมาประชุมพร้อมกัน ณ ที่นั้น และเป็นโอกาสเหมาะ พระองค์ก็ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ เป็นการใช้จังหวะและโอกาสให้เกิดประโยชน์

๒.๑.๓.๘ ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ ถ้าผู้สอนสอนอย่างไม่มีอึดตาย ตัดต้นหามาเนะ ทิฐิเสียให้น้อยที่สุด ก็จะมุ่งไปยังผลสำเร็จในการเรียนรู้เป็นสำคัญสุด แต่จะใช้กลวิธีใดให้การสอนได้ผลดีที่สุด ก็จะทำในทางนั้น ไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติ ไม่กลัวจะถูกรู้สึกว่าแพ้ บางคราวเมื่อสมควรก็ยอมรับให้ผู้เรียนรู้สึกว่าเขาเก่ง บางคราวสมควรข่มก็ข่ม โอนอ่อนผ่อนตามก็ยอมตาม สมควรขัดก็ขัด สมควรคล้อยก็คล้อย สมควรปลอบก็ปลอบ ดังพระดำรัสว่า “เราฝึกผู้ที่ควรฝึกได้ด้วยวิธีแบบสุภาพบ้าง วิธีแบบรุนแรงบ้าง วิธีทั้งแบบสุภาพและแบบรุนแรงบ้าง”^{๕๒}

๒.๑.๓.๙ ลงโทษและการให้รางวัล มีคำสรรเสริญพระพุทธคุณที่ยกมาแสดงข้างต้นว่า “พระพุทธเจ้าเจ้าทรงฝึกอบรมชุมชนได้ดีถึงเพียงนี้โดยไม่ต้องใช้อำนาจ” แสดงว่าการใช้

^{๕๐} วิมหา. (บาลี) ๑/๒-๑๐/๒-๔., วิมหา. (ไทย) ๑/๒-๑๐/๒-๔.

^{๕๑} คุรยลละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๒-๓๑/๑๒-๒๗., วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒-๓๑/๑๘-๔๐.

^{๕๒} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๑๑/๑๒๘-๑๒๙., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๑/๑๓๐.

อำนาจลงโทษไม่ใช่วิธีการฝึกคนของพระพุทธเจ้า อย่างไรก็ตาม การลงโทษน่าจะมีอยู่แบบหนึ่ง หมายถึงการลงโทษตนเอง ซึ่งมีทั้งในทางธรรมและวินัย ในทางวินัยถือว่า มีบทบัญญัติความประพฤติ อยู่แล้ว และบทบัญญัติเหล่านี้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ โดยความเห็นชอบแห่งสงฆ์ ส่วนในทางธรรม ภาวที่เหลือของคือว่ายากสอนยากจริง ๆ สอนไม่ได้จริง ๆ ก็จะกลายถูกเพื่อนพรหมจารีและเพื่อน ภาวถือว่าเป็นผู้ที่ไม่ควรว่ากล่าวสั่งสอนและตักเตือน ไม่มีใครคบค้าสมาคมด้วยไม่ว่าทางธรรมหรือ วินัย โดยวิธีนี้ซึ่งถือเป็นบทลงโทษที่รุนแรงที่สุด ส่วนการให้รางวัล ทรงใช้การชมเชยยกย่อง แต่ก็เป็น ในรูปแบบการยอมรับคุณความดีของผู้นั้น คือ กล่าวชมโดยธรรม ให้เขามั่นใจในการทำความดี

๒.๑.๓.๑๐ กลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นบางครั้งคราว ย่อมมีลักษณะแตกต่างกันไปไม่มีที่สุด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าย่อมอาศัยปัญญา คือ ความสามารถในการประยุกต์หลักวิธีการ และกลวิธีต่าง ๆ มาใช้ให้เหมาะสม เป็นเรื่องเฉพาะครั้ง เฉพาะคราวไป อย่างไรก็ดี การได้เห็นตัวอย่างการแก้ปัญหาเช่นนี้ อาจช่วยให้เกิดความเข้าใจในแนวทางที่จะนำไปใช้ ปฏิบัติได้บ้าง^{๕๓} การประกาศพระศาสนาพระพุทธเจ้าก็ทรงประสบปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ตลอดเวลา และทรงแก้ไขสำเร็จไปในรูปต่างๆ กัน

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตรงกับกลวิธี การสอนของพระพุทธเจ้า ข้อ ๖ อุบายเลือกคนและการปฏิบัติรายบุคคล การเลือกคนที่จะสอนมีความสำคัญต่อการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานเพราะสามารถช่วยให้การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานขยาย แผ่กว้างออกไป เช่น กรณีของชฎิลที่บูชาไฟ และมีบริวารอีกมากมายที่นับถือชฎิล พระพุทธเจ้าทรงรู้ อุปนิสัยของชฎิล ท่านได้แสดงให้เห็นชฎิลเห็นว่า การบูชาไฟเป็นของร้อน คือ ไฟโลภะ ไฟโลหะ ไฟโมหะ มีแต่ความทุกข์ จนทำให้ชฎิลเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธองค์ ออกบวชพร้อมทั้งบริวารอีกมากมาย เมื่อชฎิลได้ทราบวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่ตรงกับจริตตัวเองก็ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน พร้อมกับบริวารทั้งหมด

สรุปความว่าพระพุทธเจ้าทรงมีหลักการในการเผยแผ่และวิธีการสอนในหลายรูปแบบ และหลากหลายวิธี ทรงสอนตามพื้นฐานของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลผู้มีสติปัญญาน้อยพระองค์ก็ใช้ วิธีการสอนธรรมในอีกรูปแบบที่เข้าใจง่าย ถ้าหากเป็นผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธีที่ แตกต่างกันไป ตามพื้นฐานของแต่ละบุคคล จึงทำให้ผู้ที่ได้รับฟังธรรมคำสอนจากพระพุทธองค์ แล้ว นำมาปฏิบัติตามความสามารถของตน ทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถเห็นผลของการปฏิบัติคือสามารถ เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ทั้งสิ้น ส่วนผู้ที่ยังไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ก็มีจิตใจโน้มแน่วไปใน ทางกุศลมากขึ้น ทำให้สามารถพัฒนาตนจากปุถุชนคนวิปัสสนากรรมฐานดามีกิเลสหนา กลายเป็น กัลยาณชนคือคนดี เป็นผู้มีศีลธรรม

๒.๒. วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกคือคัมภีร์ที่ประมวลเอาคำสั่งสอนและแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม หลักสติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธเจ้ามาจารึกไว้ พระไตรปิฎกจึงเป็นที่รวบรวม บรรจุไว้หรือจารึกไว้ซึ่ง พระพุทธศาสนานั้นเอง และพระไตรปิฎกเป็นที่ประมวลไว้ซึ่งพระพุทธศาสนาคือคำสอนของ

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน, หน้า ๕๑-๖๓.

พระพุทธเจ้า พระไตรปิฎกมีความสำคัญต่อการดำรงรักษาพระพุทธศาสนาอีกหลายอย่าง นอกจากมองหลักคำสอนต่างๆ และหลักการปฏิบัติตามวิปัสสนากรรมฐานหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่กล่าวในพระไตรปิฎกมีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชน ได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคลซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

๒.๒.๑ ความเป็นมาของการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน

พระพุทธศาสนาได้กำเนิดขึ้นมาเพราะพระพุทธองค์ทรงค้นพบวิธีแก้ปัญหาชีวิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม”^{๕๔}ในพระธรรมเทศนาถกกันครั้งแรกคือ อัมมจักกัปปวัตตนสูตรเป็นการปฏิบัติวิปัสสนา^{๕๕}ว่า “มัชฌิมาปฏิบัติทำให้จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่างเกิดขึ้นแก่เราว่า นี่ทุกขอริยสัจทุกขอริยสัจควรกำหนดรู้ เราได้กำหนดรู้แล้ว”^{๕๖}การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ^{๕๗} โภจนตัณญะพราหมณ์ ขณะฟังได้พิจารณาว่า “สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็ดับไปเป็นธรรมดา” ได้บรรลุธรรมเป็นองค์แรก^{๕๘} ต่อมาพระวัปปะ พระภัททิยะ พระมหานามะ พระอัสสชิ ได้บรรลุพระอรหันต์ทั้งหมด^{๕๙} เพราะฟังอนัตตลักขณสูตร ในสามัญญผลสูตร ที่ฌณิกายสีลขันธวรรคว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ภิกษุย่อมจิตไป เพื่อญาณที่สละสลวย หรือวิปัสสนาญาณ^{๖๐} ในราคะเปยยาสูตร ว่า ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการเพื่อความรู้อย่างระคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ และความประมาท ธรรม ๒ ประการ คือสมณะและวิปัสสนา^{๖๑}

ในอรรถกถาธรรมบท ยมกวรรคพรรณนา แห่งพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ว่า พระพุทธองค์ตรัสวิสัชนาปัญหาของพระมหากาลเรื่องหน้าที่จะต้องกระทำ (ธุระ) ในพระพุทธศาสนาว่ามี ๒ อย่าง คือ การเรียนพระไตรปิฎก (คันถธุระ) และการปฏิบัติกรรมฐาน (วิปัสสนาธุระ) จึงสมทานโสสานิกธุดงค์เจริญสมณวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุพระอรหันต์^{๖๒} นอกจากนี้ยังมีเรื่องของผู้เจริญวิปัสสนายานิกใน อรรถกถา อัปมาทวรรคพรรณนา ว่า พระจุฬปันถกเจริญวิปัสสนาพิจารณาเห็นสังขารไม่เที่ยงหนอ บรรลุพระอรหันต์^{๖๓}

จากตัวอย่างดังกล่าวข้างต้นนั้นต้องการจะชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนาว่า วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางเดียวเท่านั้นที่จะนำ

๕๔ ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/ ๓๙๗/๒๕๕-๒๕๖., วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒.

๕๕ ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

๕๖ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒-๕๙๓.

๕๗ ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒-๒๓.

๕๘ ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๗/๒๐-๒๕., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗.

๕๙ ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑., ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๙/๕๕.

๖๐ ดูรายละเอียดใน ที.ส. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗-๗๘.

๖๑ ดูรายละเอียดใน อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

๖๒ ดูรายละเอียดใน ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๗-๘/๒๖., ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๙๕-๙๖.

๖๓ ดูรายละเอียดใน ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๓๓๑.

สรรพสัตว์ให้ออกไปจากกองทุกข์ในวัฏสงสารได้ และได้ยืนยันไว้ในช่วงก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน เรื่องสุภัททปริพาชกทูลถามผลที่เกิดจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานแล้วจะได้ผลจริงหรือไม่^{๖๔} ว่า “มรรคมิองค์ ๘ ที่เป็นอริยะบุคคลจะมีได้เฉพาะในวิปัสสนากรรมฐานวินัยนี้เท่านั้น”^{๖๕} ท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุพระอรหันต์เป็นสักขีสาวกองค์สุดท้าย^{๖๖}

ในปัจจุบันโอวาททรงย้ำเตือนเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๖๗}

จากหลักฐานที่ได้ยกมาแสดงในเบื้องต้นนี้ชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทได้ใช้หลักการเผยแผ่ด้วยการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทางเดียวเท่านั้น ต่อไปจะได้อธิบายรายละเอียดของกรรมฐานในพระไตรปิฎก

๒.๒.๒ กรรมฐานในพระไตรปิฎก

พระพุทธศาสนาแบ่งกรรมฐานออกเป็น ๒ วิธีปฏิบัติด้วยกัน วิธีที่ ๑ เรียกว่า สมถกรรมฐาน และวิธีที่ ๒ เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๒.๒.๑ สมถกรรมฐาน

ในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานไว้ว่า

“กตโม ตสฺมี สมเย สมโธ โหติยา ตสฺมี สมเย จิตตสฺส ฐิติ สณฺฐิติ อวฺญฺฐิติ อวิสาหาโร อวิกฺโขโป อวิสาธุภูมฺมานสตา สมโธ สมาธิณฺทริยํ สมาธิพลํ สัมมาสมาธิ อโย ตสฺมี สมเย สมโธ โหติ”

แปลว่า “สมณะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นโณ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิณฺทริยํ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสมณะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^{๖๘}

ดังนั้น สมถกรรมฐาน จึงหมายถึงอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานไม่ว่าจะได้สมาธิในระดับใดก็ตามก็ถือว่าได้สมาธิแล้ว เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะว่าโดยธรรมชาติ ปุณฺชนํมักจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ พระพุทธศาสนายืนยันว่าการที่จิตไม่สงบนั้น เป็นเพราะจิตถูกนิรวณ ๕ ชนิด เข้าครอบงำ นิรวณ ๕ ได้แก่^{๖๙}

(๑) กามฉันทะ ภาวะที่จิตมีความอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ผัสสะ) ที่น่าใคร่ น่าพอใจ

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๕/๑๖๔.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/ ๒๖๑.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ที.ส. (ไทย) ๙/๔๐๕/๑๓๔., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๖/๒๘๓.

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๖๘} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๔๕/๓๐., (ไทย) ๓๔/๔๕/๓๐.

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณส่วโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**, หนังสือแจกอนุสรณ์งานศพ นางเอมอร วารีแสงทิพย์, ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์), หน้า ๔ – ๕.

- (๒) พยาบาท ภาวะที่จิตมีความขัดเคืองใจ มองคนในแง่ร้าย
- (๓) ถีนีมิทธะ ภาวะที่จิตมีอาการหดหู่ เชื่องซึม ไม่เข้มแข็ง
- (๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ภาวะที่จิตฟุ้งซ่าน เตือนรื้อนใจ จิตไม่หยุดนิ่ง
- (๕) วิจิกิจฉา ภาวะที่จิตมีความสงสัย ลังเลใจ มีความคิดแยกเป็น ๒ ทาง เลือกไม่ถูกว่าจะไปทางไหน^{๗๐}

เมื่อมนุษย์ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้ว จิตก็จะแกว่งไปตามอำนาจของกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความนิ่งสงบได้ การที่จิตจะเป็นกลาง หยุดนิ่ง ไม่ไหลเวียนไปตามอำนาจของกิเลส เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก พระพุทธศาสนาถือว่าการที่จะเอาชนะกิเลสพวกนี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิ จึงจะสามารถระงับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงไปได้ โดยลำดับ^{๗๑}

วิธีฝึกจิตด้วยหลักสมถกรรมฐาน^{๗๒}

(๑) วิธีฝึกจิตไม่ให้ลุ่มหลง อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ที่น่าพอใจ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดมองสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจเหล่านี้ว่า เป็นของไม่มีความสวยงามที่แท้จริง ไม่คงทนถาวรอย่างที่เราคิดไว้ เมื่อเราฝึกฝนความคิดมองให้เห็นความจริงเช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อย ๆ คลายจากความยึดถือน้อยลงไปบ้าง การปล่อยวางจะทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะการฝึกหัดมองให้เห็นความจริง จะทำให้เราได้ประสบกับความจริงด้วยตนเอง

(๒) วิธีฝึกจิตไม่ให้เกิดความขัดเคือง ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย ผู้ปฏิบัติจะต้องปลูกจิตที่มีแต่เมตตา รู้จักรักผู้อื่น อีกทั้งเพ่งกลิ่นที่มีสีต่าง ๆ เช่น สีเขียว (นิลกลีณ) สีเหลือง (ปัตถกลีณ) สีแดง (โลหิตกลีณ) สีขาว (โอทาทกลีณ) จะทำให้จิตที่ชอบขัดเคือง มีปิติ (เอิบอิ่มใจ) โสมนัส (ความยินดี) เพิ่มขึ้น ความโกรธ ความขัดเคืองที่เคยมีมาก่อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป

(๓) วิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกถีนีมิทธะอันเป็นภาวะที่จิตง่วงนอนเศร้าซึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เมื่อฝึกบ่อย ๆ จิตใจก็จะเข้มแข็ง ไม่ง่วงนอน ไม่เศร้าซึม เป็นจิตมีสมาธิเพิ่มขึ้น

(๔) วิธีฝึกจิตไม่ให้ความฟุ้งซ่านรำคาญผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เช่นเดียวกับผู้ถูกถีนีมิทธะเข้าครอบงำ สภาวะจิตที่มีความเข้มแข็ง ก็จะมีสมาธิมากขึ้น ความฟุ้งซ่านหายไป มีแต่สมาธิเข้ามาแทนที่

(๕) วิธีฝึกจิตไม่ให้ความสงสัย (วิจิกิจฉา) เข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดให้เป็นคนที่มีเหตุผลตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การที่เราจะพัฒนาความสามารถทางปัญญาตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้เราพบอุปสรรคน้อยลง

การที่จิตถูกนิรวณัตว์ใดตัวหนึ่งในนิรวณ ๕ เข้าครอบงำ ถือว่าจิตถูกรบกวนไม่เป็นสมาธิแล้ว ในความรู้สึกของคนทั่วไป การฝึกสมาธิต้องให้มีสมาธิมาก ๆ (ขั้นอัปปนาสมาธิ) จึงจะถือว่า ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิ หากฝึกสมาธิได้เพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ แต่ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน จิตที่เป็นขณิกสมาธิ ก็เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง

^{๗๐} อ่างแล้ว.

^{๗๑} อ่างแล้ว

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕ - ๖.

ในการพัฒนาวิปัสสนาปัญญา อย่างไรก็ตาม การที่จะใช้หลักสมถกรรมฐาน เป็นเครื่องมือฝึกจิตให้ระงับนิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งหมดในทันทีทันใดนั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่งสำหรับบุคคลทั่วไป ผู้ที่จะปราศจากนิวรณ์ได้ทั้งหมดก็คือ พระอรหันต์ (ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนหมดกิเลสแล้ว) เท่านั้น การที่ปุถุชนทั่วไปจะเจริญสมถกรรมฐานไปจนกว่าจะละนิวรณ์ได้ทั้งหมดแล้ว จึงหันไปฝึกวิปัสสนากรรมฐาน นับว่าเป็นสิ่งที่เน้นช่วงเวลาในการปฏิบัติธรรมขั้นสูง สำหรับผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น บุคคลทั่วไป แม้ยังไม่สามารถละนิวรณ์ได้หมดทุกตัว และมีสมาธิชั่วประเดี๋ยวเดียว (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำสมาธิชนิดนี้ มาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปได้ ขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากมีนิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งเข้ามาครอบงำในระหว่างนั้น ผู้ปฏิบัติก็สามารถฝึกกำหนดได้ทันที โดยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง จิตก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของนิวรณ์เหล่านั้นและเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกกำหนดรู้นิวรณ์ ๕ อยู่บ่อย ๆ ก็สามารถใช้ความสงบชั้นขณิกสมาธิ เป็นเครื่องมือในการประหาณนิวรณ์ได้ โดยผ่านกระบวนการของวิปัสสนากรรมฐาน^{๗๓}

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงบริหารแห่งสมาธิไว้ ๗ ประการ (บริหารในที่นี้หมายถึง บริหาร หรือองค์ประกอบแห่งมัคคสมาธิ ivaบริหารแห่งสมาธิ ๗ ประการ คือ^{๗๔}

- (๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)
- (๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
- (๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
- (๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
- (๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
- (๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)
- (๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ ๗ ประการนี้แวดล้อม เรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะ บ้าง คำว่า อุปนิสะ ในที่นี้ได้แก่ หมวดวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นเหตุ ทำหน้าที่ร่วมกันเรียกว่าอริยสัมมาสมาธิที่มีบริหารบ้าง^{๗๕}

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ผู้มีสัมมาทิฏฐิ จึงมีสัมมาสังกัปปะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะจึงมีสัมมาวาจา ผู้มีสัมมาวาจา จึงมีสัมมากัมมันตะ ผู้มีสัมมากัมมันตะ จึงมีสัมมาอาชีวะ ผู้มีสัมมาอาชีวะ จึงมีสัมมาวายามะ ผู้มีสัมมาวายามะ จึงมีสัมมาสติ ผู้มีสัมมาสติ จึงมีสัมมาสมาธิ ผู้มีสัมมาสมาธิ จึงมีสัมมาญาณะ ผู้มีสัมมาญาณะจึงมีสัมมาวิมุตติ^{๗๖}

จากพระพุทธพจน์ที่ยกมานี้จึงแสดงให้เห็นว่าสมาธิหรือภาวะที่จิตสงบ ไม่ใช่เป็นภาวะที่จิตไร้สติ ขาดสัมปชัญญะ(ปัญญา) แต่หากเป็นสมาธิที่มีอริยมรรคเป็นองค์ประกอบอยู่ในจิต จึงจะสามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปได้

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖ – ๗.

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน พระศรีวรญาณ วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๑ – ๓๒๐.

^{๗๕} อ่างแล้ว.

^{๗๖} อ่างแล้ว.

๒.๒.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน^{๗๗}

วิปัสสนากรรมฐาน คืออุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง ในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

กตมา ตสฺมี สมเย วิปสฺสนา โหติยา ตสฺมี สมเย ปญฺญา ปชานานา วิจโย ปวิจโย ธมฺมวิจโย สลฺลภฺขณา อุปฺลภฺขณา ปจฺจุปฺลภฺขณา ปณฺทิจจํ โกสลฺลํ เนปฺยุญฺญ เวทฺทฺยา จินฺตา อุปฺปริกฺขา ภูริเมธา ปริณายิกา วิปสฺสนา สมฺปชฺฌญํ ปโตโท ปญฺญา ปญฺญินฺทริยํ ปญฺญาพลํ ปญฺญาสทฺถํ ปญฺญาปาสาโท ปญฺญาอาโลโก ปญฺญาโสภาโส ปญฺญาปชฺโชโต ปญฺญารตนํ อโมโห ธมฺมวิจโย สมฺมาทิฏฺฐอยํ ตสฺมี สมเย วิปสฺสนา โหติ

แปลความว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นโณ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญา เหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือน รัตนะ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกพ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้น ในสมัยนั้น^{๗๘}

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นพระสูตร ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนา ย่อมมีไม่ได้^{๗๙} อีกทั้งผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานจนได้ผลของสมณะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถ นำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ด้วย เพราะการได้มานสมาบัติจนถึงขนาด แสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิต ด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานจนถึงขั้น บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยัง ไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ แต่ถ้าเกิดกับคนที่ไม่ยังมีกิเลส อิทธิฤทธิ์ ก็สามารถใช้เป็นคุณประโยชน์ได้ เช่นการที่พระมหาโมคคัลลานะแสดงอิทธิฤทธิ์เพื่อประกาศคุณของ พระพุทธศาสนาเป็นต้น^{๘๐}

พระพุทธศาสนาถือว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญา ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถทำให้กิเลสหมดไปได้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป เพราะจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่น ไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว สภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลส เปลี่ยนไป

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗- ๘.

^{๗๘} อภ.สง. (บาลี) ๓๔/๔๕/๓๐., (ไทย) ๓๔/๔๕/๓๐.

^{๗๙} วิสุทธิ.ฎีกา. ๑/๑๕/๒๑

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**, หน้า.๘ – ๙.

ในทางที่ดี จากสภาพจิตของปุถุชนวิปัสสนากรรมฐานดากลายเป็นกัลยาณปุถุชน จนเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่า พระอรหันต์ทุกรูปต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้น^{๘๑}

๒.๒.๓ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเดียวที่จะนำเราไปสู่ความพ้นทุกข์ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นหลักการสำคัญที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้

๒.๒.๓.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

ในพระสูตรต้นตปิฎกที่ขนิทาย มหาวรรคให้ความหมาย สติปัฏฐาน ๔ ว่าการเจริญสติ^{๘๒} และกล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางเดียว ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณะธรรม^{๘๓} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ซึ่งมีหลักการกำหนดหรือพิจารณาอยู่ ๔ ประการ คือ

- ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย
- ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา
- ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต
- ๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

โดยมีองค์ประกอบในการกำหนดและพิจารณา ๓ ประการ คือ

- ๑) มีความเพียร (อาตปปี) เภากิเลสให้เร่าร้อน
- ๒) มีสัมปชัญญะ (สัมปชัญญะ) รู้รูปรนามได้อย่างชัดเจนอยู่ตลอดเวลา
- ๓) มีสติ (สติ) ระลึกได้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ไม่ขาดสติ

พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน จากพระโอษฐ์ของพระองค์เอง ดังที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความพ้นทุกข์ ดังมีพระดำรัสว่า “เอกายโน อย ภิกขเว มคโค สตตาน วิสุทธียา โสกะปริเทวาน สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺसान อตถกมายายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฉิกิริยาย ยทิต จตตารโ สติปัฏานา” แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณะวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๘๔}

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ครั้งแรกที่ กัมมาสทมนิคม แวนแคว้นกुरु โดยเริ่มจากการเทศน์ให้ภิกษุทั้งหลายฟัง แล้วจึงเทศน์ให้ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ฟังต่อไป พระพุทธเจ้าทรง

^{๘๑} อ่างแล้ว.

^{๘๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^{๘๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗.

^{๘๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

แสดงสติปัญญานไว้มากหลายสูตรเช่น มหานิทานสูตรและมหาสติปัญญานสูตรที่ปรากฏในทีฆนิกายสาโรปมสูตร รุกขุปมสูตร รัฏฐุปาลสูตร มาคัณทยสูตร และอาเนญชัลปายสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้^{๘๕} เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาเรื่องสติปัญญานสูตร ที่แคว้นกुरु เป็นแห่งแรกเนื่องจากท่านทราบนิสัยของชาวเมืองนี้ว่า เป็นผู้มึสติปัญญาดีและสามารถฟังธรรมอันลึกซึ้งได้ และภูมิประเทศของแคว้นกुरुนั้นมีอากาศดี มีอาหารประณีต มีที่อยู่อาศัยสะดวกสบายดี และอุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารทุกอย่าง ๆ รวมทั้งประชากรที่อาศัยอยู่ทั้งหมดนั้น มีสุขภาพพลานามัยดี มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด สามารถที่จะฟังพระธรรมเทศนาอันลึกซึ้งได้เป็นอย่างดีและเป็นผู้สนใจในพระธรรมด้วยกันแทบทุกคนแทบจะไม่มียกเว้นใคร ๆ เลย และทุก ๆ คนชอบสนทนาพูดคุยกันแต่เรื่องปฏิบัติธรรม^{๘๖} มีหลักฐานปรากฏอยู่ในอรรถกถาว่า

“อุทกตติถสตุกนตณฺฐานาทีสุปี นิรตถกถา นาม นปฺวตตติ”^{๘๗} ถ้อยคำที่ไม่มีสาระประโยชน์ จะไม่มีเลยในสถานที่ทั้งหลาย มีที่น้ำ และโรงงานต่าง ๆ มีโรงงาน ทอหูก เป็นต้น

ประชาชนในแคว้นกुरुนั้น ทุกชั้น ทุกเพศ มีแต่บำเพ็ญ เหตุแห่งความดีคือ สนใจ ใส่ใจ แต่การปฏิบัติธรรม การทักทายปราศรัยกันในสถานที่ต่าง ๆ ก็ยกการปฏิบัติธรรมขึ้นมาถามเสมอ นิยมถามกันว่า “อมม ตวํ กตโร สติปัญฺณํ มสฺสึกโรสิ”^{๘๘} คุณกำลังเจริญสติปัญญานข้อไหน ถ้าตอบว่าฉันไม่ได้เจริญสติปัญญานข้อไหนเลย ก็จะถูกตำหนิว่า “อิรตฺถ ตวํ ชีวิตํ ชีวมานาปี ตวํ มตสฺสึทิสสา”^{๘๙} ชีวิตของคุณน่าตำหนิมากถึงหากคุณจะมีชีวิตอยู่ ก็เป็นเสมือนคนตายแล้ว^{๙๐}

การแสดงพระสูตรที่แคว้นกुरु จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก หนึ่งใน การแสดงมหาสติปัญญานสูตรครั้งนั้นพระพุทธเจ้าทรงเริ่มต้นด้วยทรงพุทธดำรัสว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นสมบัติที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้แก่พุทธบริษัททั้ง ๔ คือ ภิกษุ อุบาสก อุบาสิกาทุกคน เพราะกรรมฐานนี้เป็นเรื่องใจชั้นใน อันแข็งแกร่งที่จะต่อสู้กับข้าศึกภายในคือกิเลสต่าง ๆ ได้ ถ้าพุทธบริษัทเลิกละกรรมฐานแล้วพระสัทธรรมก็เสื่อมลง

๒.๒.๓.๒ หลักสติปัญญาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญาน ๔ คือ การพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม การอาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรู้รูป นาม ในขณะปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนด รูป นาม หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัญญาน ๔ ไม่มีเลย ดังที่ได้แสดงไว้ว่า

^{๘๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๔๓., ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๕๗.

^{๘๖} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรารามหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๖๔๕ -๖๕๓.

^{๘๗} ม.ม.อ.๑/๑๐๖/๒๔๓.

^{๘๘} อ่างแล้ว.

^{๘๙} ม.ม.อ.๑/๑๐๖/๒๔๓.

^{๙๐} พระธรรมธีรารามหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๖๔๕-๖๕๓.

ยสฺมา ปน การยเวทนาจิตตธมฺเมสุ กณฺหิ ธมฺมํ อนามสฺติวาทา ภาวนา นาม นตฺถิ.ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทเว สมตฺกณฺตาติ เวทิตพฺพา.^{๙๑}

“อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดวิปัสสนากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน กองรูปเวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ แม้สันตติอำมาตย์และนางปฐาจารย์เหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง คือสติปัฏฐาน นี้”^{๙๒}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีรายละเอียดดังนี้คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๙๓}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ว่า “อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปสฺสี วิหริติ อาตาปี สมฺปชาโนสฺติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโหมนสฺส” แปลว่า มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ กำจัดอภิชฌาและโหมนัสในโลก กล่าวคือ รูปกายนี้เสียได้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนา โดยการที่สติพิจารณาเห็นกาย เกิดขึ้นในกาย อันหมายถึง การประชุมแห่งรูป เป็นการใช้สติระลึกไว้ในรูปนามปัจจุบันว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพียงแต่ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประกอบกันอยู่ โดยหลักปฏิบัติให้มีสติ เช่น อิริยาบถเดิน อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่ง อิริยาบถนอน มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโหมนัสในโลกได้ จงพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ มีความเพียร (อาตาปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปชัญญะ) มีสติ (สติ) กำจัดอภิชฌาและโหมนัสในโลกได้ หรือจงพิจารณาเห็นกายใน กายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโหมนัสในโลกได้

การกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๖ ปัพพะ ๑๔ หมวดย่อย ดังนี้คือ

(๑) อานาปานะปัพพะ ๑ คือ การพิจารณาลมหายใจเข้าออก พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้ ติดตามพิจารณาลักษณะของการหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิด คือเมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้นยาว อย่างไร ก็ให้รู้อย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชัก เชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น อนึ่ง ขอให้สังเกตว่า ในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน มีการให้เพ่งลมหายใจด้วยเหมือนกันซึ่งเรียกว่า อานาปานสติ แต่ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานวิธีนี้ ท่านให้เพ่งดูลมที่หายใจเข้าออกซึ่งกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน และตามเพ่งเข้าไปในช่องท้อง จนกระทั่งหายใจออกมา การเพ่งลมหายใจเข้าออกนี้ เป็นกรรมฐานที่ทำสำเร็จได้ยาก เพราะเป็นของละเอียดมาก เป็นกรรมฐานของมหาบุรุษ เช่น พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

(๒) อิริยาบถปัพพะ ๑ คือ การกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน คือการ กำหนดรู้ อากาการยืน เดิน นั่ง นอน ตามความเป็นจริง ขณะกำลังยืนก็มีสติระลึกถึงว่ากำลังยืน ขณะ กำลังเดินก็มีสติระลึกถึงขณะเดิน รู้ว่าการขาที่กำลังก้าวตามความเป็นจริง และขณะนั่งสมาธิก็มีสติ ระลึกรู้ว่าการนั่ง การนอนก็เช่นกัน มีสติกำหนดรู้การนอนตามความเป็นจริง

^{๙๑} ที.อ. ๒/๓๖๒.

^{๙๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

^{๙๓} ดูรายละเอียดใน พระศรีวรญาณ วิ (บุญชิต ญาณส่วโร ป.ธ.๙), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก,

(๓) สัมผัสปัญญะปัพพะ ๑ คือ การกำหนดอิริยาบถย่อย ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น การเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การแลดู การเหยียด การคู้้วยาว ฯลฯ ในทุกขณะ การทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะ เช่นเดียวกัน เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การดู การได้ยิน การไต่กลิ่น การรู้รส การสัมผัส

(๔) ปฏิกุณฺณสิการปัพพะ ๑ คือ การพิจารณาอาการ ๓๒ อาการ ๓๒ ซึ่งมีอยู่ในร่างกาย ได้แก่แก้ววาระส่วนต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้อยู่ ไข่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ และน้ำมูตร ในการพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ ให้พิจารณา ลักษณะของอาการนั้น ๆ ให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตณ ถ้าจะพิจารณาให้เห็น อาการเหล่านี้เป็นของปฏิกุณฺณล้วนแต่ไม่สะอาด ก็เป็นการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

(๕) ธาตุมนสิการปัพพะ ๑ คือ การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ในร่างกาย ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ธาตุดินมีลักษณะแข็งและอ่อน ธาตุน้ำมีลักษณะไหลและเกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อนและเย็น ธาตุลมมีลักษณะเคลื่อนไหวและเคร่งตึง ในการพิจารณา ให้ใช้สติพิจารณาว่า ร่างกายนั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา เป็นเพียงแต่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบกันอยู่เท่านั้น แต่ละอย่างเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตณ

(๖) นวสีวลิกาปัพพะ ๙ คือ เป็นการพิจารณาศพ ว่าศพนี้ มีลักษณะแตกต่างกัน แล้วแต่ทั้งไว้เร็วหรือช้า ตลอดจนเป็นกระดูกและเล้าถ่าน รวม ๙ ชนิด ในการพิจารณา จะต้องใช้สติพิจารณา เปรียบเทียบกับกายของเราว่าต้องเน่าเปื่อยไปอย่างนั้นเป็นวิปัสสนากรรมฐานดา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตณ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๙๔}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ว่า “เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา วินยโยโลก อภิซฆาโทมนสส” แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กำจัตตอภิชฆาและโทมนสในโลก กล่าวคือ เวทนานี้เสียได้^{๙๕}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา คือการกำหนดรู้ ในขณะมีความสุขหรือความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นว่า สุขหรือทุกข์อย่างไร หรือเมื่อรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ ชัดแจ้ง หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อิจฉา ฯลฯ ก็มีสติรู้กำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่^{๙๖}

^{๙๔} อ่างแล้ว.

^{๙๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๓/๑๐.,ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๓/๑๓๒.

^{๙๖} ดูรายละเอียดใน พระศรีธรรมญาณ วิ (บุญชิต ญาณส่วโร ป.ธ.๙), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก,

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๙๗}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ว่า “จิตเต จิตตานุปสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชฌาโทมนสส” แปลว่า . มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กาจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๙๘}

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้นซึ่งเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้ว่ามีอารมณ์อย่างไร เช่นเมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่าจิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง

๔) ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๙๙}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องฌมานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ว่า “ฌเมสุ ฌมานุปสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชฌาโทมนสส” แปลว่า . มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นวิปัสสนากรรมฐานในวิปัสสนากรรมฐานอยู่กาจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก กล่าวคือ วิปัสสนากรรมฐานนี้เสียได้^{๑๐๐}

ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางสังขารชั้นคือความคิดนึก และสัญญาชั้น คือความจำได้หมายรู้ กล่าวคือเมื่อเราคิดอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดว่าคิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยายาม ความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน ราคะฉันทะ หรือความล่งเลงสงสัย ซึ่งเรียกว่า นิวรณ์ ก็ต้องกำหนดรู้ ได้ลึ้มรสหรือได้ถูกต้องสิ่งของ ก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ยังให้กำหนดรู้เห็นเบญจขันธ์ คือรูปร่าง รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดเบญจขันธ์เป็นอย่างนี้ และความสลายของเบญจขันธ์เป็นอย่างนี้ และให้ติดตามกำหนดรู้อาการที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และวิปัสสนากรรมฐานารมณมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามลำดับ ตลอดจนผลที่เกิดจากอาการกระทบนั้นว่า มีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรเกิดขึ้นมา^{๑๐๑}

เมื่อจะกล่าวโดยสรุปแล้ว สติปัฏฐานนี้มีข้ออะไรอื่นแต่เป็นเรื่องใกล้ตัว เป็นการใช่วิธีกำหนดรู้อยู่ทุกขณะว่า ในขณะหนึ่ง ๆ นั้น เรากำลังมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรหรือกำลังทำอะไรอยู่ ทั้งนี้ กำหนดกันเฉพาะในปัจจุบันเท่านั้น ไม่พิจารณาย้อนไปถึงการกระทำหรืออิริยาบถหรือความรู้สึกนึกคิด ในอดีตที่ล่วงไปแล้ว ไม่ว่าจะช้านานหรือเร็วเพียงใด แม้ในวินาทีที่ล่วงไปแล้วก็ไม่ให้คำนึงถึงและไม่ให้พิจารณาล่วงหน้าถึงการกระทำ หรืออิริยาบถ หรือความรู้สึกนึกคิดในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

^{๙๗} อ่างแล้ว.

^{๙๘} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐.,ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๓/๑๓๒.

^{๙๙} ดูรายละเอียดใน พระศรีวรญาณ วิ (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, หน้า ๓๐๑ – ๓๒๐.

^{๑๐๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐.,ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๓/๑๓๒.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน พระศรีวรญาณ วิ (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, หน้า ๓๐๑ – ๓๒๐.

ตามปกติมนุษย์เราไม่เคยได้ใช้สติกำหนดถึงสิ่งที่กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบันมาก่อน แต่ชอบกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วหรือที่อาจจะเกิดขึ้น คือพิจารณาแต่อดีตและอนาคต แต่ในการชำระใจให้บริสุทธิ์นี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้สติกำหนดถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น การกำหนดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต และสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ทำให้เราลืมนึกถึงว่า เรากำลังรู้สึกนึกคิดอะไรอยู่ หรือกำลังทำอะไรอยู่ และทำให้ใจเลื่อนลอยไปตามอารมณ์ที่คิด เช่นเมื่อเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความคิดของเราไม่ได้หยุดอยู่ตรงที่เห็นนั้น แต่เราจะคิดต่อไปว่า สวยหรือไม่สวย เมื่อเห็นว่าสวยก็เกิดความชอบใจขึ้น แล้วก็ทำให้อยากได้ และคิดวิธีที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น ถ้าไม่ได้ก็เกิดทุกข์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยก็เกิดอารมณ์ไม่ชอบใจขึ้น ทำให้เป็นทุกข์เช่นเดียวกัน เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น คือเมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงแค่นั้น คือ เพียง สักแต่ว่าเห็น ไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวยหรือไม่สวย ดีหรือไม่ดี จิตจึงจะไม่เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ มีความแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิ เข้มแข็งแรงกล้าขึ้นเป็นลำดับ การที่มีจิตแน่วแน่เช่นนี้เรียกว่า ได้ถึงซึ่งจิตตวิสุทธิ คือมีจิตหมดจดโดยลำดับ

๒.๒.๔ กรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๐๒}

เนื่องจากในมหาสติปัฏฐานสูตร มีกรรมฐาน ๒๑ วิธี สำหรับให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดมีอารมณ์ทั้งที่เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ก็เพื่อบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา คือนิพพาน

วิปัสสนากรรมฐาน มีวิธีปฏิบัติอยู่ ๒ วิธี ดังนี้

- สมถกรรมฐาน
- วิปัสสนากรรมฐาน

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๒ วิธีดังนี้

- กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี
- กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี
- กำหนดสัมปชัญญะ ๑ วิธี
- กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี
- กำหนดธาตุสี่ ๑ วิธี
- กำหนดป้าช้า ๙ วิธี

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ วิธีดังนี้

- กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ๑ วิธี

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๖ วิธีดังนี้

- กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑๖ วิธี

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕ ปัพพะ ดังนี้

- กำหนดนิรวรณ ๑ วิธี
- กำหนดขันธ ๕ ๑ วิธี

^{๑๐๒} อ้างแล้ว.

- กำหนดอายตนะ ๑๒ ๑ วิธี
- กำหนดโพชฌงค์ ๗ ๑ วิธี
- กำหนดอริยสัจ ๔ ๑ วิธี

ในบรรดาแนววิธีปฏิบัติ ๒๑ วิธี การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) การกำหนดอาการสามสิบสอง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นของน่าเกลียด เป็นทั้งอารมณ์สมณะ และวิปัสสนา ทำให้สมาบัติเกิดขึ้นได้ ส่วนกรรมฐานอีก ๑๙ วิธี ก่อให้เกิดอุปจารสมาธิ (สมาธิจวนแน่วแน่) หรืออุปจารกรรมฐาน ได้แก่ สมาธิที่เข้าเฉียดใกล้ฌาน คำว่า อุปจารกรรมฐาน หมายถึง วิปัสสนากรรมฐาน ส่วนข้อกำหนด ปาฐา ๙ อย่าง (นวสัทธิกาบรรพ) เป็นสมถกรรมฐานล้วน ส่วนอริยابถ ๔ สัมปชัญญะ ๔ และการกำหนดธาตุ ๔ จัดเป็นวิปัสสนาล้วน ๆ^{๑๐๓}

อย่างไรก็ตาม ตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่กล่าวมา จะต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานก่อน เพราะสมถกรรมฐานเป็นกรรมฐานพื้นฐานที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิ อันจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญา โดยเลือกจากวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุราตุวัตถาน ๑^{๑๐๔} วิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน มาเป็นข้อวัตรในการปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิ แล้วนำสมาธินั้นมาเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาต่อไปในเวลาปฏิบัติจริง สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แม้จะไม่เคยนำกรรมฐาน ๔๐ วิธีมาเป็นข้อวัตรในการปฏิบัติ แต่ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับสมถกรรมฐานเลย จิตมีสมาธิตามหลักสมถกรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติคาดหวังที่จะได้ ก็เกิดขึ้นมาเองในเวลาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แนวสติปัฏฐาน อีกทั้งผู้เจริญวิปัสสนาไม่ควรคำนึงว่า ตนเองมีจริตที่เหมาะสมกับวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่ เพราะผู้ปฏิบัติจะมีจริตชนิดใดก็ตาม ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้^{๑๐๕}

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าอิธ ภิกขเว ภิกขุ สราค์ วา จิตตนติ ปชานาติ ฯลฯ วิตโมหํ วา จิตตํ วิตโมหํ จิตตนติ ปชานาติ แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในวิปัสสนากรรมฐานวินัยนี้ ย่อมรู้จิตที่มีราคะว่าเป็นจิตมีราคะ ฯลฯ ย่อมรู้จิตที่ไร้โมหะว่า เป็นจิตที่ไร้โมหะ เป็นต้น^{๑๐๖}

สรุปความว่า การเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้าได้เริ่มตั้งแต่หลังจากที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว ท่านได้เริ่มเผยแผ่ธรรมโดยเทศนาที่เรียกว่า ปฐมเทศนา คือ เทศน์ครั้งแรกในโลกและได้สอนวิปัสสนากรรมฐาน ให้กับปัญจวัคคีย์ ทั้ง ๕ ขึ้นตอนแรกที่พระพุทธเจ้าทรงสอนคือ การเทศนา หรือที่เรียกว่า ภาควิปัสสนา คือพระองค์ทรงสอนพระปัญจวัคคีย์ ให้รู้จักภูมิของวิปัสสนาเสียก่อน ซึ่งได้แก่ ชั้น ๕ ย่อลงมาก็คือรูปกับนาม เมื่อพระองค์ได้สอนสอนภาควิปัสสนาจบลงแล้ว จึงสอนภาคปฏิบัติต่อไป คือ สอนให้พระปัญจวัคคีย์ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามไปทันที แล้วพระพุทธองค์ก็ทรงสอบอารมณ์ของท่านเหล่านั้น เพื่อจะได้ทราบว่า ญาณของใครเกิดขึ้นแค่ไหน และได้เพิ่มบทเรียนให้ ก็ทำให้ท่าน

^{๑๐๓} อ้างแล้ว.

^{๑๐๔} ที.ส.(บาลี) ๑๒/๖๕/๕๗.

^{๑๐๕} ดูรายละเอียดใน พระศรีวราญาณ (วิ) บุญชิต ญาณสำโร ป.ธ.๙, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, หน้า ๓๐๑ - ๓๒๐.

^{๑๐๖} ที.ม (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๓๓๐., (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๓๐.

เหล่านั้น ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อปัญจวัคคีย์เหล่านั้น ได้ตั้งใจปฏิบัติก็บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ทุกท่าน ผลของการปฏิบัติเรียกว่า ปฏิบัติเวธ จะเห็นได้ว่า จากกรณีที่พระพุทธเจ้าเผยแผ่ วิปัสสนากรรมฐานครั้งแรกนั้น พระองค์ ได้ใช้วิธี โดยมีทั้งภาค ปรียัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน จุดมุ่งหมายของการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก มี ๒ วิธีคือ แบบสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แบบสมถกรรมฐาน เป็นการฝึกเพื่อให้จิตเกิดความสงบ เพื่อเป็นฐานของการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความจริง ส่วนในมหาสติปัฏฐานสูตร ก็จะกล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต วิปัสสนากรรมฐาน ตามความเป็นจริง เปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเรา เขา การที่ผู้ปฏิบัติอาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวโดยไม่กำหนดรูปรูป นามในขณะปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรูปรูป นาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ซึ่งก็คือวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกาย เวทนา จิต และธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สามารถที่จะสำรวจผลของการปฏิบัติได้จากโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) ซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ ดังนั้น การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้นจึงเป็นพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าโดยแท้จริง และผู้ปฏิบัติก็สามารถพิสูจน์ผลความก้าวหน้าได้ เนื้อหาเกี่ยวกับโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) สภาวญาณกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้วิจัยได้สรุปไว้อย่างละเอียดในบทที่ ๓ ในเรื่องของ โสฬสญาณ

๒.๓ การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์อรรถกถา

คัมภีร์อรรถกถาเป็นคัมภีร์มีความสำคัญระดับสองรองจากพระไตรปิฎก เป็นการอธิบายเนื้อหาจากพระไตรปิฎกให้โดยการขยายความและอธิบายให้มีความง่ายต่อการอ่านมากยิ่งขึ้น ผู้แต่งคัมภีร์อรรถกถาคือ พระพุทธโฆสะจารย์ โดยมีประวัติอย่างย่อๆ ดังนี้ ดังนี้คือ เมื่อประมาณ พ.ศ.๙๐๐ ปีเศษ มีโฆษกุมารท่านหนึ่ง ได้บวชในพระพุทธศาสนา ได้นายว่า “พุทธโฆชะ”^{๑๐๗} ครั้งบวชแล้วได้ศึกษาจนเชี่ยวชาญในพระไตรปิฎกและเข้าใจว่า “ธรรมนี้แลคือทางสายเดียวที่จะทำให้หลุดพ้นจากทุกข์” โดยใช้เวลาศึกษาพระไตรปิฎกอยู่เพียง ๑ เดือนเท่านั้น และช่วงที่จำพรรษาอยู่ที่วัดพุทธคยานั้น ท่านได้แต่งคัมภีร์อรรถกถาไว้ และเมื่อได้แต่งคัมภีร์อรรถกถาเรียบร้อยแล้ว ท่านก็ได้แต่งคัมภีร์อีกหนึ่งเล่มโดยได้อธิบายความจากพระไตรปิฎกทั้งหมดได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน และอย่างกระชับอ่านเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น แล้วให้ชื่อคัมภีร์ที่แต่งนี้ว่า “วิสุทธิมรรค” แปลว่า “ทางแห่งความหลุดพ้น”^{๑๐๘}

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๘.

^{๑๐๘} ดูรายละเอียดใน พระเมธีธรรมาภรณ์, ประวัติการสังคายนาพระไตรปิฎกบาลี, ในพระไตรปิฎก : ประวัติและความสำคัญ (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓.

เนื้อหาในอรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรคผู้วิจัยได้สรุปเฉพาะใจความสำคัญเกี่ยวกับวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยเริ่มตั้งแต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้วทรงได้เริ่มแผ่ธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้คือ

พระพุทธเจ้าได้ทรงเริ่มเผยแผ่ธรรมโดยการเทศนา พระปฐมเทศนาครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลังจากที่ได้ตรัสรู้แล้ว มี ๓ ประการคือ^{๑๐๙}

๑) ทรงแสดงที่สุด ๒ อย่าง อันบุคคลไม่ควรประพจน์ ที่สุด ๒ อย่างนั้นคือ

(๑) กามสุขัลลิกานุโยค คือการพัวพันกับกามคุณ ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

(๒) อตตกิลมณานุโยค การทรมานตนให้ลำบาก เช่น ยางไฟ ยืนขาเดียว

ที่สุด ๒ อย่างนี้ถึงใครจะประพจน์ปฏิบัติไปจนตาย ก็ไม่สามารถจะพ้นอบายได้ เพราะพระพุทธองค์ได้ทรงทดลองมาหมดแล้ว ดังนั้นจึงทรงห้ามพุทธบริษัทไว้ไม่ให้ปฏิบัติตาม

๒) ทรงแสดงทางสายกลาง (อัมมจักกัปปวัตตสูตร) ได้แก่ มรรค ๘ คือ

(๑) สัมมาทิฐิ	เห็นชอบ	}	= ปัญญา	
(๒) สัมมาสังกัปป	ดำริชอบ			
(๓) สัมมาวาจา	วาจาชอบ	}	= ศีล	
(๔) สัมมากัมมันโต	การงานชอบ			
(๕) สัมมาอาชีโว	เป็นอยู่ชอบ	}	= สมาธิ	
(๖) สัมมาวายาโม	เพียรชอบ			
(๗) สัมมาสติ	ระลึกชอบ	}		
(๘) สัมมาสมาธิ	ตั้งใจชอบ			

ทั้ง ๘ ข้อนี้เรียกว่า ทางสายกลาง ย่อให้สั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา และศีล สมาธิ ปัญญา มีปริมัตถ์คือ รูปกับนาม เป็นอารมณ์ ที่ว่าเป็นทางสายกลางนั้น เป็นกลางที่อยู่ที่รูปกับนาม โดยใจความก็ได้แก่ วิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

๓) ทรงแสดงอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

(๑) ทุกข์ ได้แก่ โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้นโลภะ) รูป ๒๘ รวมเป็น ๑๖๐ ย่อให้สั้นได้แก่ ชันธ ๕ ย่อลงมาในแนวปฏิบัติได้แก่ รูปกับนาม

(๒) สมุทัย ได้แก่ ตัณหา ซึ่งเป็นตัวเหตุให้ทุกข์เกิด ตัณหานั้นมี ๓ คือ กามตัณหา ๑ ภวตัณหา ๑ วิภวตัณหา ๑ ถ้าจะว่าโดยละเอียดมี ๑๐๘ คือ กามตัณหาที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ๓๖ ภวตัณหาที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ๓๖ วิภวตัณหาที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ๓๖ รวมเป็น ๑๐๘ นี้แหละเป็นตัวเหตุให้ทุกข์ต่างๆ เกิดแก่บุคคลในโลก

(๓) นิโรธ แปลว่าดับทุกข์ ดับตัณหา ไม่มีเหลือ ได้แก่ นิพพาน

(๔) มรรค แปลว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงพระนิพพาน ได้แก่ มรรค ๘^{๑๑๐}

^{๑๐๙} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรพงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๙๖ - ๔๙๘.

^{๑๑๐} อ้างแล้ว.

๒.๓.๑ จุดมุ่งหมายของการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๑๑}

“วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้นรวมความแล้ว “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะรูปวิปัสสนากรรมฐานและนามวิปัสสนากรรมฐาน ตามความเป็นจริงว่า สภาวะวิปัสสนากรรมฐานทั้งหลายไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่อยู่ในบังคับบัญชา

วิปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นสภาวะของสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๗ ประการ คือ

- (๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาความไม่เที่ยง
- (๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาความเป็นทุกข์
- (๓) อนัตตานุุปัสสนา พิจารณาความไม่มีตัวตน
- (๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาความน่าเบื่อหน่าย
- (๕) วิราคานุุปัสสนา พิจารณาความคลายกำหนด
- (๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาความดับกิเลส
- (๗) ปฏินิสัคคานุุปัสสนา พิจารณาความสลัดทิ้งกิเลส^{๑๑๒}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การใคร่ครวญธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์^{๑๑๓} ตามความเป็นจริง แต่ที่เราไม่เห็น รูป นาม ตามความเป็นจริง (โดยความเป็นไตรลักษณ์) ได้โดยง่าย ทำให้มีความเห็นผิด เข้าใจผิด จำผิดขึ้น ไม่แจ้งในไตรลักษณ์ที่ไม่แจ้งในไตรลักษณ์ ก็เพราะมีสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์อยู่ สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ คือ สันตติ ปิดบังอนิจจัง อริยาบถปิดบังทุกข์ ขณสัญญาปิดบังอนัตตา^{๑๑๔}

(๑) สันตติ ปิดบัง อนิจจัง สันตติ คือ ความสืบทอดของรูปนามที่เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็ว จึงทำให้ไม่เห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของรูปและนาม ทำนองเดียวกับที่เห็นแสงไฟที่รูปซึ่งแกว่งหมุนไปเป็นวงกลมอย่างรวดเร็ว ๆ ในที่มืด ๆ จึงทำให้เห็นไปว่าแสงไฟนั้นติดกันเป็นพิ๊ดเป็นวงกลมไปเลย ฉะนั้น เมื่อไม่เห็นความเกิดดับ ก็ทำให้เข้าใจผิดไปว่า รูปนามนี้ไม่มีการเกิดดับเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตนของเราเขา เป็นของสวยงามน่าชื่นชม ยินดี ต่อเมื่อได้กำหนดจนเกิดปัญญาเห็นความดับไปของรูปและนามอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว จึงจะทำลายความวิปัสสนาที่เห็นว่าเที่ยงว่ายั่งยืน ได้

(๒) อริยาบถ ปิดบังทุกข์ อันความทุกข์เวทนาทั้งหลาย ตามปกติเป็นส่วนมากนั้นเกิดจากอริยาบถ เช่น นั่งมากก็เมื่อยเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมาแล้วทนอยู่ไม่ได้ เดินมากก็เมื่อยทนไม่ได้ ยืนมากก็ทนไม่ได้ แม้แต่นอนมากก็ลำบากทนอยู่ไม่ได้นานเหมือนกัน อริยาบถเก่าเป็นทุกข์นั้นย่อมรู้เห็นกันทั่วไปได้โดยง่าย เมื่อนั่ง เดิน และนอนนานเกินไปก็เมื่อยทนไม่ได้จึงเปลี่ยนอริยาบถเป็นอย่างอื่นแทน

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน, พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์, เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๙๔ – ๙๖.

^{๑๑๒} ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๑๑๓} อ.ส.ต.อ.(บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕.

^{๑๑๔} ดูรายละเอียดใน อ.ส.ต.อ.ฎีกา.(บาลี) ๑/๓๔๑.

จึงเห็นว่าการเปลี่ยนอริยาบถเป็นใหม่เป็นความสุข เพราะขณะที่เปลี่ยนทุกขเวทนายังไม่เกิด แท้จริงแล้วอริยาบถเก่าเป็นทุกข์ อริยาบถที่เปลี่ยนใหม่ก็เป็นทุกข์อีกเหมือนกัน รวมความว่า หนีทุกข์เก่าไปสู่ทุกข์ใหม่นั้นเอง อริยาบถเก่านั้นเห็นทุกข์ได้ง่าย เพราะทุกขเวทนากำลังมีอยู่ แต่อริยาบถใหม่ก็ไม่สามารถพ้นทุกข์ไปได้ จะต้องแสดงให้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอนไม่เร็วก็ช้า อริยาบถเก่าที่กำลังมีทุกข์เวทนาอยู่ เป็นที่ตั้งแห่ง โทมนัส อริยาบถใหม่ที่ดีกว่าเป็นสุขนั้นก็เป็นที่ตั้งแห่ง ตัณหา คือ อภิชฌา แต่ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัส ทั้งสองอย่าง ที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวถึงการเห็นทุกขเวทนาเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย ขั้นที่สอง จึงจะเห็นสังขารทุกข์ที่จะต้องถูกเบียดเบียนโดยความเกิดดับอยู่เป็นนิจ ต่อไปก็เห็น ทุกขลักษณะ คือความเกิดดับเป็นขั้นที่สาม และจะปรากฏทุกข์สัจ เป็นขั้นสุดท้าย ทุกขเวทนา เห็นได้ในอริยาบถเก่า เห็นสังขารทุกข์ได้ในอริยาบถใหม่ เห็นทุกขลักษณะได้เมื่อกำหนดรูปนามจนสันตติชาติ และจะเห็นทุกข์สัจได้ในสังขารเบกขาญาณที่แก่กล้า มีกำลังพอที่จะอนุโลมให้เห็น อริยสัจทั้ง ๔ ได้ เมื่อเห็นทุกข์ ก็ทำลายวิปัสสาวิปัสสนากรรมฐานที่เห็นว่าสุขว่าสบายนั้นได้ และประหาณต้นทาลงได้^{๑๑๕}

(๓) **ชนสัญญา** ปิตบัง อนัตตา ชนสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นก้อน เป็นแห่ง ความสำคัญว่าเป็นก้อนเป็นแห่งนั้น เป็นสิ่งที่ทำให้เราเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นคนเป็นสัตว์ ที่ว่าเป็นคนก็สำคัญเอาหมดทั้งก้อนหมดทั้งแห่งนี้ว่าเป็นคน ถ้าย่อยก้อนนี้แห่งนี้ออกไปแล้ว ก็จะมีแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เท่านั้นเอง หาสิ่งที่เป็นคนเป็นตนเป็นตัวนั้นไม่มีเลย ถ้ายังถือทั้งก้อนทั้งแห่งว่าเป็นคนอยู่ ก็ย่อมจะเข้าใจผิดไปว่าเป็นของเที่ยง เพราะยังยืนอยู่นับสิบ ๆ ปี เป็นสุขเป็นสาระ สวยงามน่ารักน่าใคร่ เมื่อเห็นอนัตตา ก็ทำลายวิปัสสาว่า เป็นตัวเป็นตนบังคับบัญชานั้นได้ และประหาณทูลงได้ การทำลายสิ่งที่ปกปิดไตรลักษณ์ เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์นั้น มีวิธีเดียวคือ การกำหนดพิจารณารูปนาม ตามวิธีที่เรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๑๖}

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้ มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นอีกเลย^{๑๑๗} สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปัสสา และทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นความจริงของรูปนามได้

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปัสสาธรรมทั้ง ๔ คือ

(๑) สุขวิปัสสา สำคัญผิดว่า รูป สังขาร เป็นของสวยงาม

(๒) สุขวิปัสสา สำคัญผิดว่า รูป นาม เป็นสุข

(๓) นิจวิปัสสา สำคัญผิดว่า รูป นาม เป็นความเที่ยง

(๔) อัตตวิปัสสา สำคัญผิดว่า รูป นาม สังขาร เป็นตัวเป็นตน บังคับบัญชาได้^{๑๑๘}

วิปัสสาธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของรูป นาม การที่จะละวิปัสสาธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรูป นาม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น เพราะในสติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละ

^{๑๑๕} ดูรายละเอียดใน, พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์, เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา, หน้า ๙๔ – ๙๖.

^{๑๑๖} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.๓/๒๗๕.

^{๑๑๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ.(ไทย)๑/๑๐๖/๒๕๕.

^{๑๑๘} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙.

หรือทำลายวิปัสสนาธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก^{๑๑๙} คือ

(๑) **สุกวิปัสสนา** กำจัดได้ด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญว่ารูปนามเป็นของสวยงามเสียได้

(๒) **สุขวิปัสสนา** กำจัดได้ด้วย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นสุขเสียได้

(๓) **นิจจวิปัสสนา** กำจัดได้ด้วย จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นของเที่ยงเสียได้

(๔) **อัตตวิปัสสนา** กำจัดได้ด้วย ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๑๒๐}

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือ วิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม

๒.๓.๒ ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง วิปัสสนากรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติมีสติเป็นประธาน (สัมมาสติ) เป็นทางเดียวเป็นทางเอกมิใช่ทางสองแพร่ง เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว เป็นหนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นหนทางไปในธรรมวินัยอันเดียวไม่มีในธรรมวินัยอื่น เป็นหนทางย่อมไปครั้งเดียวเป็นมรรคเบื้องต้น ที่เป็นโลกิยมรรค เมื่อบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตระ^{๑๒๑}

ในคัมภีร์วิปัสสนาทีปนีฎีกา ได้สรุปประเด็นเรื่องสติปัฏฐานกับวิปัสสนาว่า “ขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งขององค์ ๔ ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย” ซึ่งมีความหมายอีกอย่างว่า มหาสติปัฏฐานนี้ คือ เส้นทางที่พระพุทธองค์และพระอริยสาวกทั้งหลายดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์จริง^{๑๒๒}

สติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิตและธรรม มีรายละเอียดดังนี้

๑) **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอริยาบถต่างๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกมีพระบาลีรับรองว่า “กาย กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา” แปลว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ”^{๑๒๓}

ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มี ๖ ปัพพะ คือ ๑. อานาปานปัพพะ ๒. อิริยาปถปัพพะ ๓. สัมปชัญญูปัพพะ ๔. ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ๕. ธาตุมนสิการปัพพะ ๖.

^{๑๑๙} ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๖๙.

^{๑๒๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.๒/๓๖๑.

^{๑๒๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๑๒๒} ที.ม. อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^{๑๒๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

นวสัทธิกาปปพะ ซึ่งเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะหมวดที่เป็นวิปัสสนาล้วน อันได้แก่ อิริยาปถปัพพะ สัมปชัญญปัพพะ และธาตุมนสิการปัพพะ ดังนี้^{๑๒๔}

(๑) อิริยาปถปัพพะ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน

คัมภีร์อรรถกถา แสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลักไว้ว่า การเดิน ความว่า เดินไปโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิตเพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ จะรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า เราจักเดิน จิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหว วาโยเกิด. การเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดิน^{๑๒๕}

(๒) สัมปชัญญปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉั่น การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่^{๑๒๖}

ในอรรถกถาอธิบายสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

ประการที่ ๒ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสปปายะหรือไม่เป็นสปปายะ เรียกว่า สปปายสัมปชัญญะ

ประการที่ ๓ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โจรกสัมปชัญญะ

ประการที่ ๔ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้นๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๑๒๗}

(๓) ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน มีความว่า ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด

^{๑๒๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิมรรค.

^{๑๒๕} ม.ม.อ. (บาลี) ๑๗/๑๓๔/๖๘๔ - ๖๘๕., (ไทย) ๑๗/๑๓๔/๖๘๔.

^{๑๒๖} ที่.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๓๖/๒๑๒. และ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘ - ๖๐๙.

^{๑๒๗} ที่.สี.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๖๖. และ อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๒๓/๓๗๒ - ๓๗๓.

แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัดกล่าวคือ

- (๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
- (๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
- (๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
- (๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง^{๑๒๘}

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๔ อย่าง คือ^{๑๒๙} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามีสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนาเมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คืออาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น ตามสภาวะที่ปรากฏ

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอย ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่องมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่องๆ^{๑๓๐}

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นิรวรณ ๕ ชั้น ๕ อย่าง ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจจ ๔^{๑๓๑}

นิรวรณ ๕ ประการ เป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีมาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

(๑) กามฉันทนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนมิตถนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลวิปัสสนากรรมฐาน มีอาการหดหู่และทอดยถ่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทธัจจกุกกุกจนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)^{๑๓๒}

^{๑๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๘.

^{๑๒๙} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

^{๑๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

^{๑๓๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๓๐/๓๑๖-๓๓๘.

ในตอนท้ายของหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานแต่ละหมวด มีพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็หรือสติของเธอที่ตั้งอยู่ว่าธรรมมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันตณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย”^{๑๓๓}

สรุปความว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา อนึ่ง อาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรูป นาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมี ศีล เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ หากไม่มีศีลก็จะทำให้ไม่สามารถพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิได้ และ也不能พัฒนาปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เลย ดังนั้น ศีล สมาธิ และปัญญาจึงมีความสัมพันธ์กันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งในเนื้อหาเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ผู้วิจัยได้สรุปความจากในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และหนังสือที่เกี่ยวข้องมาอธิบายไว้ในหัวข้อต่อไป

๒.๓.๓ ความสำคัญของ ศีล สมาธิ ปัญญา

รายละเอียดของ ศีล สมาธิ ปัญญา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้อย่างละเอียด โดยเป็นการอธิบายไตรสิกขาในพระไตรปิฎก คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มาแต่ขยายความได้อย่างละเอียด และพิสดารเป็นอย่างมาก หลักไตรสิกขาในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ได้มีความสำคัญต่อการศึกษาและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของชาวพุทธที่นับถือพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทในประเทศต่าง ๆ เป็นอย่างมาก หลักไตรสิกขาเป็นที่หลอมรวมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา คือ หลักปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาจัดเข้ารวมอยู่ในหลักไตรสิกขานี้ทั้งสิ้น^{๑๓๔}

ในเนื้อหาส่วนนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาส่วนที่เป็นสาระสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ เรื่องไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบที่สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เนื้อหาในหลักความสัมพันธ์ของศีล สมาธิและปัญญานี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึง การนำศีล สมาธิและปัญญามาอธิบายว่ามีความสัมพันธ์กันต่อเนื่องอย่างไรและสามารถนำไปพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาในทางพระพุทธศาสนาโดยวิธีการใดและมีความสำคัญอย่างไร

^{๑๓๒} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

^{๑๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๘.

^{๑๓๔} ดูรายละเอียดใน อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๑๙-๓๒๐.

ไตรสิกขานั้นถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นสมบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐานสำหรับแสดงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๓๕}

ไตรสิกขา หมายถึง สิกขาสาม หรือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา คำว่า ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ คำว่า สิกขา แปลว่าการศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกปรือ ฝึกอบรม ได้แก่ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นหรือนิพพาน สิกขามีความหมายกว้าง ๆ ดังนี้^{๑๓๖}

๑) อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกายวาจา และอาชีวะ(Training in Higher Morality)

๒) อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิต การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline)

๓) อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom) นี่เป็นความหมายอย่างคร่าว ๆ ถ้าจะให้สมบูรณ์ ก็ต้องให้ความหมายเชื่อมโยงถึงความมุ่งหมายด้วยโดยเติมข้อความแสดงลักษณะที่สัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายต่อท้ายสิกขาทุกข้อ ได้ความตามลำดับว่า ไตรสิกขา คือการฝึกปรือความประพฤติ การฝึกปรือจิต และการฝึกปรือปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหาของมนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระแท้จริง เมื่อความหมายแสดงความมุ่งหมายได้ชัดเจนแล้ว ก็จะทำให้มองเห็นสาระของไตรสิกขาในแต่ละข้อได้ชัดเจนตามไปด้วย^{๑๓๗}

๒.๓.๔ ขั้นตอนการพัฒนาจิตด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา^{๑๓๘}

โดยปกติของมนุษย์นั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๒ ประการ คือ กายและจิต ซึ่งมีกระบวนการในการทำงานร่วมกันตามธรรมชาติซึ่งจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ กายมีหน้าที่ที่สำคัญในฐานะเป็นทางหรือตัวเชื่อม คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้เกิดกระบวนการรับรู้ของมนุษย์ ในขณะที่เดียวกันกายก็เป็นเครื่องมือสำคัญในการแสดงพฤติกรรมต่อโลกภายนอกด้วย ดังนั้น ลำพังแค่กายอย่างเดียวจึงไม่มีความสามารถในการรู้ได้ ความเป็นมนุษย์จะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมนุษย์มีสภาวะอย่างหนึ่งที่เรียกว่าจิต จิตคือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่สามารถรับรู้สิ่งอื่นและรับรู้ตัวมันเอง การที่สามารถรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ มากมาย และรู้ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ ตลอดถึงความรู้สึกนึกคิดที่

^{๑๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๘.(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๐๑.

^{๑๓๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต),พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๗๐.

^{๑๓๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๖๐๓-๖๐๔.

^{๑๓๘} ดูรายละเอียดใน, พระมหาบุญชิต สุตโปรง (บุญชิต ญาณส่วโร ป.ธ.๙), “ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (ศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า ๔๓ – ๔๗.

เกิดขึ้นภายในตนเอง เพราะมีองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิต เรียกว่า จิต จิตไม่ใช่สมอง หากแต่อยู่เบื้องหลังการทำงานของสมอง เหมือนกับอยู่เบื้องหลังของประสาท ตา หู จมูก ลิ้นและกาย สมองเป็นกาย เป็นรูปธรรม เป็นสสาร พระพุทธศาสนาจึงถือว่า รูปธรรมโดยตัวมันเองนั้นรับรู้อะไร ไม่ได้ถ้าไม่มีจิต คนที่ตายแล้วประสาททั้ง ๕ ไม่ยอมรับรู้อะไร สมองไม่ยอมทำงานเพราะคนตายไม่มี จิตที่จะคอยทำหน้าที่ควบคุมสมอง (รูปธรรม) นั้นเอง

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีคำสอนมุ่งตรงไปที่การแก้ไขปัญหาชีวิตทุกระดับ เน้นเป้าหมายสูงสุดคือ การดับทุกข์ การจะถึงความดับทุกข์ได้นั้นก็ต้องอาศัยการพัฒนาจิต เพราะจิต เป็นสิ่งที่มีศักยภาพในตัว หากไร้เสียซึ่งการพัฒนาแล้วศักยภาพที่มีอยู่ก็ไร้คุณค่า พระพุทธศาสนา จึงมีคำสอนเน้นเรื่องจิตเพราะจิตเป็นผู้ปรุงแต่งโลก มนุษย์จะสุขหรือทุกข์ล้วนเกิดจากจิต การขัดเกลา ฝึกฝนธรรมชาติของจิตก็เพื่อให้จิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง การพัฒนาจิตมีความสำคัญ มากกว่าการพัฒนากาย เพราะถือว่ากายเป็นเพียงตัวเชื่อม เป็นทางทวาร ให้คนรับรู้โลกภายนอก แต่ก็เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ จิตต่างหากที่มีคุณสมบัติพิเศษอยู่ในตัวที่เมื่อได้รับการพัฒนาดีแล้วก็จะทำให้ เป็นคนที่หมดกิเลสได้ การพัฒนากายจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อทำให้กายแข็งแรง มีชีวิตอยู่ได้โดยไม่มี โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน สามารถประกอบสัมมาอาชีพได้อีกทั้งได้ทำประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวม

การศึกษาพระพุทธศาสนาที่สำคัญในปัจจุบันมีอยู่ ๒ วิธีคือ ^{๑๓๙}

(๑) วิธีการศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม (ปริยัติ) ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาคำสอนที่ บรรจุไว้ในพระไตรปิฎกให้ลึกซึ้งและวิธีนี้มีประโยชน์สามารถชี้แนะทางการพัฒนาจิตให้ดำเนิน ไปสู่สภาวะจิตที่สูงยิ่งขึ้น กล่าวคือ การศึกษาพระปริยัติธรรมนั้นเป็นการศึกษาคำสอนที่มีอยู่ใน พระไตรปิฎก จำนวน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ โดยเนื้อหาสาระคำสั่งสอนส่วนใหญ่ทั้งหมดเน้นเรื่อง การพัฒนาจิตทั้งนั้น การศึกษาเรื่องจิตทำให้เราทราบว่าธรรมชาติของจิตมีศักยภาพจะสามารถ จะพัฒนาให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐที่สุดในทางพระพุทธศาสนาได้ ในทางตรงกันข้ามเราก็สามารถ ทราบว่าจิตเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ได้ด้วย เพราะจิตสามารถดูดซับความปรารถนาต่างๆ ไว้ ไม่ว่าจะเป็น กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของความทุกข์ การศึกษา เรื่องจิตที่ลึกซึ้งและจริงจังย่อมมีส่วนในการพัฒนา สร้างปัญญาหยั่งรู้ว่า ชีวิตและความทุกข์ ที่มีสาเหตุ มาจากกิเลส สามารถแยกออกจากกันได้ พระพุทธศาสนาทำให้เราได้ทราบว่า ไม่มีความจำเป็นที่ชีวิต ของมนุษย์กับภาวะของกิเลสจะต้องเป็นสิ่งเดียวกัน ภาวะจิตของบุคคลผู้ศึกษาคำสอนของ พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าดีแล้วย่อมทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรมหรือธรรมจักขุ ขึ้นในตัวของผู้ ศึกษาเอง

การศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรมในสมัยปัจจุบันนี้มุ่งเน้นที่ความสามารถในการจดจำคำสอน ของพระพุทธเจ้าได้เพื่อนำไปสั่งสอนแก่ประชาชน หากการศึกษานั้นเป็นไปในลักษณะไม่จริงจังและ ตลอดสายด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง ความสามารถในการจดจำคำสอนก็ไม่เอื้ออำนวยประโยชน์ในการ พัฒนาจิตได้เลย พระปริยัติธรรมที่ศึกษาเล่าเรียนกันนั้นก็ย่อมจะสร้าง “อึดตา” จนกลายเป็นสาเหตุ แห่งความทะเลาะวิวาทและแตกแยกกันในทางความคิดได้ พระปริยัติธรรมที่ศึกษาเล่าเรียนมาไม่ดี ขาดการพิจารณาไตร่ตรองที่ถูกต้องจึงยากที่จะพัฒนาจิตได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ความมุ่งหมายสูงสุด

^{๑๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙ - ๓๔.

ในการศึกษาพระปริยัติธรรมนั้นจึงอยู่ที่การนำหลักคำสอนมาพัฒนาหรือฟอกจิตให้ชาวสะอาด ปราศจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน การศึกษาพระปริยัติธรรมจึงจะชื่อว่าประสบความสำเร็จในระดับสูงสุด การพัฒนาจิตถ้ามองในเชิงทฤษฎีเพียงส่วนเดียวแล้วยังไม่สมบูรณ์ตามกระบวนการ เป็นเพียงการเรียนรู้ในระดับหนึ่งเท่านั้นจึงจะต้องประกอบด้วยภาคปฏิบัติควบคู่กันไปเพื่อให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในระดับที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น

(๒) วิธีการเกี่ยวกับการปฏิบัติ (วิปัสสนาธุระ) การปฏิบัติในที่นี้หมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยวิธีการสำหรับฝึกฝนอบรมจิตมีอยู่ ๒ วิธีคือ วิธีแรกเป็นการฝึกหัดจิตให้เกิดสมาธิ (สมถกรรมฐาน) ซึ่งมีหลักการปฏิบัติอยู่ ๔๐ วิธี เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัณฺญา ๔ อาหารเรขกกุลสัณฺญา ๑ จตุธาตววัตถาน ๑ อรูปฌาน ๔ การแบ่งการปฏิบัติไว้หลายแบบก็เพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยและความแตกต่างของจิตในตัวของผู้ปฏิบัติเอง ซึ่งหมายถึง จริต ๖ ได้แก่ ราคะจริต โทสจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผลได้ง่ายยิ่งขึ้น เช่น อสุภกรรมฐาน ๑๐ เหมาะสำหรับผู้รักสวयร์งาม (ราคะจริต) เมตตาพรหมวิหาร เหมาะสำหรับบุคคลผู้มีลักษณะนิสัยมักชอบโกรธ (โทสจริต) เป็นต้น วิธีการต่างๆ เหล่านี้ถ้าบุคคลนำไปปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว ก็จะทำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นมาเอง โดยไม่ต้องศึกษาพระปริยัติธรรมหรือทฤษฎีมาก่อน การฝึกสมาธิจะทำให้เกิดความสงบขึ้น หากต้องการพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้นไปอีกก็ต้องฝึกหัดจิตด้วยวิธีที่ ๒ คือวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งสามารถอาศัยความสงบ (สมาธิ) ได้ทุกระดับขั้นซึ่งเป็นพื้นฐานในการอบรมพัฒนาปัญญาได้ แม้แต่จิตของผู้ที่ไม่สงบ มีแค่เพียงความสงบเพียงชั่วขณะเท่านั้น (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถที่จะนำความสงบเพียงเล็กน้อยนั้นมาเป็นบาทฐานให้เป็นประโยชน์ในทางวิปัสสนากรรมฐานได้ หากบุคคลที่เคยเจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานสมบัติ หรืออภิญญาฝ่ายโลกียะ มาเป็นบาทฐานให้เกิดประโยชน์ในทางวิปัสสนากรรมฐานได้เช่นกัน^{๑๔๐}

จะเห็นได้ว่า ทั้ง ๒ วิธีนั้นล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมกันและกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับนิสัย ความถนัดและความสามารถของแต่ละบุคคลว่าจะเลือกแนวทางใดเป็นหลัก บางคนอาจจะบรรลุธรรมด้วยการศึกษาเล่าเรียนเพียงอย่างเดียว เพราะการศึกษาพระปริยัติธรรมหากทำให้ถูกต้องแล้วปัญญาที่เกิดขึ้นจากการศึกษานั้นจะค่อยๆ แทรกซึมลงไปขัดเกลาจิตใจให้ผ่องใสได้ทีละน้อย จนสามารถยกระดับจิตให้เป็นอิสระหลุดพ้นจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทานได้ การศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรมในที่นี้จึงรวมถึง การที่มีบุคคลอื่น หรือกัลยาณมิตร คอยแนะนำสั่งสอนอยู่ด้วย ประกอบกับความพากเพียรพยายามของตนเอง การศึกษาธรรมจึงจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้ ในขณะที่บุคคลบางประเภทอาจจะบรรลุธรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพียงอย่างเดียวโดยไม่ต้องมีคนแนะนำ เป็นผู้คิดค้นวิธีการหลุดพ้นเพียงลำพังตนเอง ก็สามารถตรัสรู้ธรรมได้ด้วยตนเอง เช่น พระพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้า

ถ้าหากเราพิจารณาโดยละเอียดก็จะเห็นได้ว่าหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้น เป็นองค์ประกอบที่สมบูรณ์ที่สุด ซึ่งเมื่อบุคคลใช้หลักการทั้ง ๓ นี้ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนก็จะเป็น

^{๑๔๐} อ้างแล้ว.

เครื่องมือที่ดีที่สุดในการยกระดับสภาพจิต ให้สามารถบรรลุถึงความเป็นอิสระอย่างแท้จริง ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้อย่างแน่นอน

กล่าวโดยสรุปแล้ว ขั้นตอนการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิงได้นั้น ต้องถือหลักทางสายกลางที่จะนำไปสู่ความสุขและวิมุตติอันเปี่ยมหมายสูงสุดของชีวิต โดยการยึดหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

หลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้มี ๓ ประการ^{๑๔๑} คือ

๑) การละเว้นความชั่ว คือการเว้นจากการทำความชั่วทางกาย (กายทุจริต) ซึ่งได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดิฉินในกาม ความชั่วทางวาจา (วจีทุจริต) ได้แก่ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ ไร้หลักฐานไม่มีเหตุผล ความชั่วทางใจ ได้แก่ การเป็นคนโลภมาก การเป็นคนที่มีจิตพยาบาท และการเป็นคนที่มีความเห็นผิด^{๑๔๒}

๒) การบำเพ็ญความดี คือ การทำสิ่งที่ดีงามถูกต้องเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น การบำเพ็ญความดีนี้ บุคคลสามารถที่จะทำได้ ๓ ทางคือ การทำความดีทาง กาย วาจา ใจ การทำความดี ๓ ทางนี้ เรียกว่า กุศลกรรมบถ ๑๐ คือ

(๑) กายสุจริต ๓ ประการ ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การละเว้นจากการลักทรัพย์ และการละเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม

(๒) วจีสุจริต ๔ ประการ ได้แก่ การละเว้นจากการพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ

(๓) มโนสุจริต ๓ ประการ ได้แก่ การเป็นคนไม่มีความโลภ ไม่มีจิตพยาบาทและเป็นคนที่มีความเห็นถูกต้อง^{๑๔๓}

๓) การชำระจิตให้บริสุทธิ์ คือ การปฏิบัติสมณกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อมุ่งขจัดกิเลสต่างๆ ที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจคือ อนุสัยกิเลส เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ให้หมดสิ้นไป เป็นการดับกิเลส และดับทุกข์ได้ในที่สุด^{๑๔๔}

หลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิและปัญญา เป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบที่สุดในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อบุคคลใช้หลักการทั้ง ๓ นี้ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนก็จะเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการยกระดับสภาพจิต ให้สามารถบรรลุถึงความเป็นอิสระอย่างแท้จริง ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้อย่างแน่นอน

^{๑๔๑} ที.มหา.๑๐/๕๔/๕๗.

^{๑๔๒} ม.ม.๑๒/๔๘๙/๕๒๙ - ๕๓๑.

^{๑๔๓} ม.ม.๑๒/๔๙๐/๔๓๑ - ๔๓๒.

^{๑๔๔} ดูรายละเอียดใน, พระมหาบุญชิต สุตโปรง (บุญชิต ญาณส่วโร ป.ธ.๙), ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท, หน้า ๒๓ - ๓๕.

๒.๓.๔.๑ การพัฒนาจิตด้วยศีล^{๑๔๕}

ศีลมีอำนาจรักษาความประพฤติทางกาย และทางวาจาให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ตามหลักพระพุทธศาสนา ทางกายคือ ไม่เบียดเบียนทำลายชีวิตของผู้อื่น การไม่ลักขโมยทรัพย์สินของผู้อื่น การไม่ล่วงเกินสามีภรรยาของผู้อื่น ส่วนทางวาจา ที่สะอาดบริสุทธิ์นั้น คือ การเว้นจากการพูดเท็จ พูดหยาบ พูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ

ผลของการรักษาศีลจะครอบคลุมไปถึง ภาวะทางจิตใจ (มโนกรรม) ทำให้บริสุทธิ์ได้ เพราะจิตใจเป็นแหล่งที่เกิดความชั่วได้ สภาวะทางจิตตามหลักพระพุทธศาสนา มีความสำคัญอย่างไร นั้น พระพุทธองค์ได้กล่าวไว้ว่า

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมตามเขา เพราะเหตุนั้น ดุจล้อหมุนไปตามรอยโคตัวนำแอกไปอยู่ ฉะนั้นธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ความสุขย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนั้นเหมือนเงาไปตามตัว”^{๑๔๖}

กระบวนการของศีล ในแง่ความสัมพันธ์ตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา ที่จะให้การรักษาศีลได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ ศีลเป็นกระบวนการที่นำมาปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิดดุลยภาพแห่งชีวิตมนุษย์ที่ถูกค้นพบโดยพระพุทธเจ้าและพระองค์ทรงนำมาเผยแพร่แก่ศาสนิกชน ดังนั้น ศีลที่เกิดขึ้นและเป็นผลจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิต คือ จตุปาริสุทธิศีล^{๑๔๗}

จตุปาริสุทธิศีล หมายถึง ศีลที่มีความบริสุทธิ์ ๔ คือ^{๑๔๘}

(๑) ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้อที่อนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย

(๒) อินทริยสังวรศีล คือ ความสำรวมอินทริยระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำเมื่อจิตรับรู้อารมณ์อินทริยทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

(๓) อาชีวะปาริสุทธิศีล คือ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีพโดยการเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ ไม่ประกอบด้วยการแสวงหาไม่สมควร หรือมีการหลอกลวงเขาเลี้ยงชีพเป็นต้น

(๔) ปัจจยสันนิสิตศีล คือ ศีลที่เกี่ยวกับปัจจย ๔ ได้แก่การพิจารณาใช้สอยปัจจย ๔ ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้นไม่บริโภควัตถุด้วยตัณหา

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของศีลตามหลักพระพุทธศาสนา มิใช่เป็นเพียงข้อห้ามเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักธรรมด้วยจตุปาริสุทธิศีลทั้ง ๔ ข้อ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มีลักษณะส่งเสริมสนับสนุน การพัฒนาจิต ให้เกิดดุลยภาพทั้งหมดในชีวิต เมื่อปฏิบัติตามหลักการครบทั้ง ๔ คนจึงจะเห็นทำในการทศศีล รวมถึงอนิสกในการรักษาศีล การรักษาศีล ก็จะได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ

^{๑๔๕} อ้างแล้ว.

^{๑๔๖} พุ.ธ.๒๕/๑๑/๑๕.

^{๑๔๗} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. หน้า ๑๕.

^{๑๔๘} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๕๖.

การที่มนุษย์ได้ปล่อยจิตไปตามกระแสของกิเลสโดยขาดความระมัดระวังอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่มีหลักประกันแน่ชัดว่าจะไม่ล่วงละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่ง แต่เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์สามารถปลุกสติขึ้นมาในจิตใจได้โดยมีความสำรวมระมัดระวังมิให้บาปหรือกิเลสเกิดขึ้นเมื่อจิตรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบหรือไม่ให้กิเลสเข้าไปปรุงแต่งจิตได้ คนจึงจะสามารถรักษาศีลได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ ประสิทธิภาพในการรักษาศีลจะเกิดขึ้นได้ก็โดยการมีสติสัมปชัญญะ เข้าไปขัดเกลากิเลสให้เห็นคุณงามความดีของการรักษาศีล ความสุข สงบ สันติจึงจะเกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและสังคมโดยรวม

บุคคลที่จะรักษาศีลได้ทั้งปริมาณและคุณภาพอย่างสมบูรณ์ที่สุดนั้น จะต้องเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันจนไปถึงพระอรหันต์ สำหรับพระโสดาบันที่ยังเป็นผู้ครองเรือน (ฆราวาส) สามารถรักษาศีล ๕ ได้ครบบริบูรณ์ ส่วนพระโสดาบันที่ยังเป็นบรรพชิตก็เป็นผู้รักษาศีลได้ครบบริบูรณ์เช่นกัน^{๑๔๙}

สำหรับปุถุชนทั่วไป เมื่อรักษาศีลและพยายามฝึกฝนอบรมจิตให้มีศีลอยู่เสมอ โดยมันพิจารณาเห็นโทษของการทุศีล ในขณะที่จิตที่คิดล่วงละเมิดศีลแต่ละข้อ อีกทั้งมีความชื่นชมหรือมีความเจริญในทางธรรมโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อตนเองไม่ได้ล่วงละเมิดศีล บุคคลผู้ฝึกตนให้มีศีลโดยมีสติอยู่เสมอก็จะเกิดอานิสงส์ในการรักษาศีลขึ้นมาเอง จิตก็จะถูกพัฒนาด้วยศีลโดยลำดับ แม้ว่าบุคคลนั้นจะยังเป็นปุถุชนอยู่ก็ตาม ศีลก็มีการรักษาทั้งปริมาณและคุณภาพ การรักษาศีลด้วยศีลนั้น ถือว่าเป็นการรักษาเบื้องต้นในการป้องกันการบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น^{๑๕๐}

ศีลมีอำนาจรักษาความประพฤติทางกาย และทางวาจาให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ตามหลักพระพุทธศาสนา ทางกายคือ ไม่เบียดเบียนทำลายชีวิตของผู้อื่น การไม่ลักขโมยทรัพย์สินของผู้อื่น การไม่ล่วงเกินสามีภรรยาของผู้อื่น ส่วนทางวาจา ที่สะอาดบริสุทธิ์นั้น คือ การเว้นจากการพูดเท็จ พูดหยาบ พูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ และคนที่ศีลมีเป็นพื้นฐานก็จะสามารถพัฒนาจิตให้มีสมาธิได้

๒.๓.๔.๒ การพัฒนาจิตด้วยสมาธิ^{๑๕๑}

เมื่อจิตได้รับการฝึกฝนอบรมและได้ซึมซับคุณค่าของศีลแล้ว บุคคลจะเริ่มมีความเข้าใจในชีวิตในแง่ที่ว่า คนเราทุกคนมีความรักสุขเกลียดความทุกข์ แม้จะเกิดมาต่างชาติ เชื้อ วรรณะกันก็ตาม แต่ความเหมือนกันของคนก็คือ ทุกคนเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน คนที่มีศีลบริสุทธิ์ ศีลจะเป็นบทบาทสำคัญในการจัดระเบียบ กาย วาจา ใจ ให้อยู่ในหลักแห่งศีลธรรม ไม่ก่อความเดือด ร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นทั้งโดยตรงและโดยอ้อม บุคคลใดมีศีลบริสุทธิ์หรือไม่ดูได้จากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกมา บุคคลที่มีศีลก็จะมีลักษณะสงบเสถียร กาย วาจา ใจ ส่วนบุคคลผู้ทุศีล (ไร้ศีล) มักจะทำการล่วงละเมิดศีลเมื่อมีโอกาส พระพุทธศาสนาถือว่า จิตเป็นตัวการ

^{๑๔๙} อัง.ทสก.๒๔/๗๕/๑๔๙.

^{๑๕๐} ดูรายละเอียดใน, พระมหาบุญชิต สุตโปรง (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิภายเถรวาท, หน้า ๔๗ – ๕๔.

^{๑๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔ – ๖๘.

สำคัญที่สุดที่ทำให้มีการแสดงพฤติกรรมออกมาไม่ว่าดีหรือชั่ว จิตมีลักษณะเป็นนามธรรมมองไม่เห็น สัมผัสแต่ต้องไม่ได้

จิตที่มีสมานินั้น เป็นจิตที่มีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ออกแวกซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ ที่ชอบใจและไม่ชอบใจ แม้ว่าโดยธรรมชาติของจิตนั้นจะมีลักษณะคันรน กวัดแกว่ง อยู่ในอารมณ์เดียวได้ยาก แต่การที่จิตมีสภาพุ่นวาย สับสน ไม่สงบนั้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากการละเลยในการฝึกฝน อบรมจิต มนุษย์จึงมีความทุกข์ระทม มีความผิดพลาดในการตัดสินใจอยู่เสมอ ไม่ว่าจะประกอบกิจการธุรกิจอันใดก็ตามเพราะขณะจิตไม่มีสมานิ ย่อมทำให้ขาดการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง ทำให้การดำเนินชีวิตเกิดความผิดพลาดได้ ทำให้สูญเสียหรือพลาดโอกาสต่อการก้าวหน้าในชีวิตที่พึงงาม แม้แต่การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน จิตที่มีสมานิเป็นตัวกำกับนั้นย่อมเป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญา ให้สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ได้ จิตที่เป็นสมานิจึงมิใช่เป็นจิตที่เฉยนิ่งโดยไม่รับรู้อะไรเลย แต่เป็นจิตที่มีความพร้อมที่จะปลุกฝังปัญญาให้เกิดขึ้นคนทั่วๆ ไป ที่มีกำลังความมั่นคงของจิตไม่มาก จึงมีผลให้กำลังปัญญาไม่เฉียบแหลม การฝึกจิตให้เกิดสมานิจึงเท่ากับเป็นการเตรียมจิตให้เป็นสนามทำงานของปัญญา การแห่งตลอดสังขารด้วยปัญญาขั้นสูงจะมีแนวโน้มเป็นไปได้ถ้ามีการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสมานิ การพัฒนาปัญญาซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนาเพื่อการหลุดพ้นทุกข์ก็ไม่สามารถเป็นไปได้ ปัญหาที่สำคัญที่สุดคือ เราจะเตรียมตัวปลุกฝังปัญญาอย่างไร การพัฒนาปัญญาจึงจะดำเนินได้สู่ทิศทางที่ถูกต้อง

สมานิเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา ปัญญาที่อาศัยสมานิเป็นพื้นฐานนี้เป็นปัญญาที่สามารถเอาชนะความทุกข์ได้ จิตที่มีสมานิในองค์แห่งอริยมรรคเท่านั้น จึงจะถือว่า เป็นสมานิที่ถูกต้อง (สัมมาสมานิ) ในระดับปุถุชนทั่วไปที่ไม่เคยได้รับการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสมานิแล้ว โอกาสที่จิตจะได้สัมผัสกับสมานิเป็นได้ยากยิ่ง เพราะจิตของปุถุชนมักถูกกิเลสเข้าครอบงำเสมอ กิเลสชนิดนั้นเรียกว่า นิรวณ ๕ เมื่อครอบงำจิตแล้วมีสภาวะจัดขวางทางกันไม่ให้จิตเข้าถึงคุณงามความดี เพราะจิตเมื่อถูกอำนาจของนิรวณเข้าครอบงำแล้วสภาพของจิตในขณะนั้นจะไม่สามารถพัฒนาจิตให้สูงขึ้นได้ เพราะทำให้พลาดโอกาสในการเข้าไปสัมผัสกับสมานิในทางพระพุทธศาสนา^{๑๕๒}

นิรวณเป็นอุปสรรคที่บดบังปัญญาที่ถูกต้อง การแก้ไขปัญหานั้นต้นเหตุย่อมทำให้อุปสรรคต่างๆ หดสั้นไปได้ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับกำลังใจ ความเพียรพยายามรวมถึง การรู้จักหลักปฏิบัติที่ถูกต้องจึงจะดับนิรวณได้และเป็นประโยชน์ในการพัฒนาปัญญา

นิรวณ ๕^{๑๕๓} ที่ครอบงำจิตของมนุษย์ไม่ให้บรรลุถึงความดีได้แก่

- (๑) กามฉันทะ คือ ความอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าใคร่ น่าพอใจ
- (๒) พยาบาท คือ ความขัดเคืองใจ ชอบคิดร้ายและมองคนในแง่ร้าย
- (๓) ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่และเซื่องซึม เป็นภาวะที่จิตไม่เข้มแข็ง
- (๔) อุทธัจจกุกกุกะ คือ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ เป็นภาวะที่จิตไม่หยุดนิ่ง
- (๕) วิจิกิฉา คือ ความสงสัยลังเลใจ ความคิดแยกเป็นสองทางเลือกไม่ถูกว่าจะไปทางไหน

^{๑๕๒} อ่างแล้ว

^{๑๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๗/ ๑๔๔/ ๗๖๒.

จิตที่ถูกนิรณเข้าครอบงำเป็นจิตที่แกว่งไปตามอำนาจของกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่นิ่งได้ การที่จิตจะมีสภาพมั่นคงไม่หมุนเวียนไปตามกิเลสเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก เพราะตราบไต่ที่ยังเป็นปุณฺณ ผู้ยังมีกิเลสหนาอยู่ สภาพจิตก็จะถูกอิทธิพลของกิเลสเข้าควบคุมโดยง่าย โดยวิปัสสนากรรมฐานชาติกิเลสมีผลเป็นความทุกข์ไม่ว่าจะเป็นกิเลสชนิดใดก็ตาม เช่น โรคที่เกิดขึ้นในร่างกาย แม้จะเป็นเพียงเล็กน้อย เช่น โรคหวัด ย่อมบั่นทอนและก่อความลำบากให้แก่ผู้ป่วยในการดำเนินชีวิตตามปกติสุข เมื่อจิตถูกนิรณเข้าครอบงำ จิตย่อมจะมีคุณภาพและสมรรถภาพต่ำ ไม่สามารถที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ทางโลกหรือทางวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม การที่จะก้าวไปข้างหน้าสู่ความเจริญมั่นคงในชีวิตจำเป็นต้องฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาขวางกั้นการพัฒนาชีวิต การพัฒนาชีวิตในทางวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องเอาชนะสิ่งที่เป็อุปสรรค จึงจะทำให้เห็นความจริงของชีวิตอย่างแท้จริงโดยไม่หลงไหลไปกับสิ่งที่เป็เปลือกนอกของชีวิต

นิรณแต่ละประเภทที่เกิดขึ้นมาทำให้คุณภาพของจิตเปลี่ยนไป จิตที่ไม่มีนิรณนั้นมีลักษณะผ่องใสเหมือนน้ำที่เราใสไว้ในภาชนะ บุคคลสามารถมองเห็นเงาหน้าในน้ำได้ชัดเจน แต่จิตที่มีนิรณครอบงำนั้นเป็นจิตที่ขาดความพร้อมในการทำงานไม่สามารถพัฒนาตัวเองได้จึงมีความจำเป็นต้องตรวจสอบลักษณะของจิตว่าขณะใดจิตอยู่ในสถานะไหน เพื่อกำหนดวิธีการแก้ไขหรือปรับปรุงคุณภาพของจิตให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมที่จะพัฒนาในระดับต่อไป สำหรับจิตที่มีสภาพอยู่ในสมดุลพร้อมที่จะพัฒนาปัญญา ต้องไม่มีนิรณครอบงำเปรียบเสมือนมิดที่ไม่มีสนิมเกาะ เพราะเมื่อจิตไม่มีนิรณเข้าครอบงำแล้วสมาธิจึงจะเกิดขึ้น สมาธิของบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนวิปัสสนากรรมฐานดีแล้วจะสามารถเป็นพื้นฐานการปฏิบัติปัญญาต่อไป^{๑๕๔}

สมาธิเป็นผลจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน จุดมุ่งหมายสูงสุดในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน เพื่อให้จิตใจเป็นสมาธิ มีความสงบถึงขั้นได้ฌานสมาบัติ โดยทั่วไปแล้วมนุษย์มีสมาธิโดยธรรมชาติ จึงสามารถทำให้ดำรงชีพอยู่ได้ตามสถานภาพ แต่สมาธิในระดับนี้เป็นสมาธิขั้นพื้นฐานเท่านั้นเหมาะที่จะประกอบหน้าที่การงานตามที่ตนถนัด ส่วนสมาธิที่มีคุณภาพนั้นเป็นสมาธิที่เกิดจากการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีสติคอยควบคุมอยู่ เช่น เมื่อจิตถูกกามราคะเข้าครอบงำก็ระลึถึงความไม่สะอาดของร่างกาย หรือสุภกรรมฐาน จิตก็จะคลายกำหนดเอง เป็นต้น อาการที่จิตสงบเพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) จากความกำหนดในกามคุณเท่านั้นก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญาได้ ดังนั้นจิตที่มีสมาธิเพียงเพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) สามารถที่จะนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาปัญญาหรืออาจกล่าวได้ว่า ใช้สมาธิเป็นบาทฐานในการปฏิบัติธรรม ส่วนในกรณีที่บุคคลผู้ที่มีความสามารถในการปฏิบัติสมาธิได้บรรลุฌานชั้นต่างๆ ก็ยังมีฐานที่มั่นคงสามารถนำไปเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนาได้หมด

๒.๓.๔.๓ การพัฒนาจิตด้วยปัญญา^{๑๕๕}

การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเพราะการอบรมจิตตามหลักปัญญาทำให้วิชชา (ความรู้) หายไป เปรียบเหมือนกับแสงสว่างเป็นตัวทำให้ความมืดหายไป จิตของปุณฺณ

^{๑๕๔} ดูรายละเอียดใน, พระมหาบุญชิต สุตโปรง (บุญชิต ญาณส่วโร ป.ธ.๙), ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท, หน้า ๕๔ – ๖๘.

^{๑๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑ – ๘๒.

หนาแน่นไปด้วยกิเลสเมื่อได้รับการฝึกฝนด้วย ศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว สภาวะทางจิตก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นจากปุถุชนธรรมดาเป็นกัลยาณปุถุชน (คนดี) จนเป็นพระอริยบุคคล (คนประเสริฐ) ขึ้นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติทางพระพุทธศาสนา ปุถุชนที่ไม่ได้ฝึกฝนอบรมจิต จะทำให้จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมนั้นถึงให้ตกต่ำถึงอบายภูมิได้ เพราะเป็นจิตที่มีความโลภ ความโกรธ และความหลง ความทุกข์ ความเดือนร้อนของจิตมิใช่ส่งผลเฉพาะชีวิตปัจจุบันเท่านั้น แม้แต่ชีวิตหลังความตายของคนผู้มีจิตในระดับอบายภูมิก็ส่งผลให้เป็นทุกข์เช่นกัน

การที่จะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทางพระพุทธศาสนาได้นั้น จะต้องได้รับการฝึกฝนอบรมจิตในระดับต่างๆ ถ้าเป็นปุถุชนสามัญก็ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้อยู่ในวิสัยที่สามารถจะปฏิบัติได้ หากมีศรัทธาจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สูงขึ้น พระอรหันต์เป็นบุคคลประเภทเดียวที่มีศีล สมาธิ ปัญญา สมบูรณ์ การตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ได้มิใช่เป็นสิ่งที่กระทำได้ง่าย จำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการฝึกฝนอบรมจิตด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และอาศัยความอดทนอย่างเด็ดเดี่ยว จิตจึงจะสามารถเปลี่ยนสภาพจากปุถุชนสามัญเป็นพระอรหันต์ได้ ด้วยว่าศีล สมาธิ ปัญญาที่ได้รับการฝึกฝนอบรมดีแล้วเท่านั้น จึงจะทำให้เกิดวิชาที่สามารถกำจัดรากเหง้าของความโลภ ความโกรธ และความหลงได้ จิตกลายเป็นความรู้เท่ากัน สภาพกิเลสที่เข้ามาปรุงแต่งทำให้จิตไม่หนาทึบด้วยกิเลสอีกต่อไป ความที่จิตยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนก็จะหมดไปเป็นจิตที่บริสุทธิ์มีแสงสว่างคือปัญญาเป็นเครื่องส่องทางดำเนินชีวิต จะเห็นว่า ศีล สมาธิ ปัญญา มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมากในเบญจขันธ์ เพราะอานุภาพของศีล จะช่วยขัดเกลา กาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง สมาธิจะทำให้จิตสงบจากกิเลส ตัณหาโดยพร้อมที่จะเป็นปัจจัยในการอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง ดับอวิชชาได้อย่างเด็ดขาด ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในกิเลสที่เข้ามาปรุงแต่งจิต ปัญญาในระดับที่สามารถทำให้หลุดพ้นจากอวิชชา กิเลสทั้งมวลได้นั้น มิใช่เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังมา หรือมิใช่เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิดคาดคะเนใช้เหตุผลประกอบ การพิจารณาปัญญาเหล่านี้ไม่นับว่าเป็นปัญญาที่สมบูรณ์ในทางพระพุทธศาสนา เพราะมิใช่ปัญญาที่เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงปัญญอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน

ในประวัติศาสตร์ทางความคิดของมนุษย์ พบว่านักปราชญ์ที่เป็นเจ้าลัทธิมากมายได้เสนอทฤษฎีของตนว่าเป็นปัญญาสูงสุด เมื่อศาสนิกชนได้นำไปปฏิบัติแล้วปรากฏว่า มีความสงสัยไม่มีที่สิ้นสุด มีลักษณะเป็นจิตกลวงภายใน ที่ยิ่งเติมอะไรลงไปมากเท่าไรก็ยิ่งมีความพร่องในตัวเองมากขึ้น ดุจความสงสัยในลัทธิต่างๆ ของชาวกาลามชนในเกสปตติสูตร^{๑๕๖} แต่สำหรับคุณภาพของปัญญาที่จะสามารถกำจัดความสงสัยได้นั้น เป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตให้เกิดปัญญา คือ ภาวนามยปัญญา หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะสามารถเปลี่ยนสภาพของปุถุชนสามัญให้กลายเป็นคนดีมีศีลธรรมการที่จะเปลี่ยนจิตของคนทั่วไปให้เป็นคนในอุดมคติตามหลักพระพุทธศาสนา ย่อมขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนอบรมจิต หรือกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาส่งเสริมให้คนเป็นนักปฏิบัตินิยม คนจึงจะพบกับอิสรภาพที่แท้จริง คืออิสรภาพแห่งจิต

การพัฒนาปัญญาเป็นการพัฒนาที่สำคัญมาก ในทางพระพุทธศาสนา ความไม่รู้ (อวิชชา) ในเบญจขันธ์อย่างแท้จริงเป็นอุปสรรคที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาปัญญา เนื่องจากมนุษย์มีความยึดมั่น

^{๑๕๖} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๐๕/๒๔๑ - ๒๔๘.

ถือนั่นในเบญจขันธ์ว่า มีอิตตาตัวตน ทำให้จิตถูกกิเลสเข้าไปปรุงแต่งจนเกิดความยึดมั่น การพัฒนาปัญญาจะทำให้จิตรู้แจ้งในเบญจขันธ์ว่าตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาวะของไตรลักษณ์ จะเข้าไปชักพอกจิตให้รู้เท่าทันกิเลส ทำให้กิเลสไม่สามารถมีอิทธิพลเหนือจิตได้

ดังนั้น การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ที่จะทำให้สภาวะธรรมของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แทรกซึมชักพอกจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสทุกชนิด ศีล สมาธิ ถือว่าเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตขั้นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดการพัฒนาจิตด้วยปัญญาในขั้นที่สามารถทำลายกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ในการฝึกวิปัสสนากรรมฐานนั้น จิตที่ได้รับการฝึกให้มีสติตามแนวทางของมหาสติปัฏฐาน ๔ จะทำให้ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมลงในจิตดวงเดียวกัน คือ จิตที่มีสติ^{๑๕๗}

ในขณะที่พัฒนาปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐานนั้น ขณะฝึกฝนสติในกาย เวทนา จิต ธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมเกิดขึ้นในจิตเพื่อทำหน้าที่ประหารกิเลส และโพธิปักขิยวิปัสสนากรรมฐาน ๓๗ ประการย่อมจะมารวมกันในการประหารกิเลสเช่นเดียวกับไตรสิกขา ไตรสิกขานั้นจึงไม่ได้แยกจากกัน แต่เป็นการปฏิบัติร่วมกันเพื่อจิตจะได้เกิดความรู้แจ้งในเบญจขันธ์ว่าตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^{๑๕๘} การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็เพื่อจิตจะได้เพาะบ่ม ศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้น จิตจึงจะได้สัมผัสสภาวะของอิสรภาพอย่างแท้จริง คือ นิพพานไปปรุงแต่งแต่เป็นการปรุงแต่งเพื่อปล่อยวาง ในขณะเดียวกัน ความทุกข์ก็จะดับไปในที่สุด ความทุกข์ในที่นี้เป็นความทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นถือนั่นในเบญจขันธ์ หรือ รูป นาม ว่ามีอิตตาเป็นตัวเป็นตนของเรา^{๑๕๙}

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า จากการศึกษาหลัก ศีล สมาธิ และปัญญา ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นมีความสัมพันธ์อย่างเกื้อกูลต่อกันและกัน ดังนี้ คือ ด้านศีล เป็นการจัดระเบียบ ด้านสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลแก่การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นสิ่งที่นำมาใช้ฝึกมนุษย์ ให้มีระเบียบวินัย มีความสุจริต กาย วาจา มีแรงงานที่เป็นสัมมาอาชีพ มีพฤติกรรมที่ดีงามและร่วมสร้างสรรค์สังคมให้ดีงาม และการอาศัยสภาพแวดล้อมที่เอื้อเช่นนี้ก็จะพื้นฐานให้เอื้อต่อการพัฒนาสมาธิหรือพัฒนาจิตใจต่อไป ด้านสมาธิ เป็นการพัฒนาจิตใจให้ประณีต มีสมรรถภาพ มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี การอาศัยสภาพจิตใจที่ดีก็จะเป็นพื้นฐานให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป ด้านปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ทำการต่าง ๆ ด้วยความรู้เข้าใจ จนบรรลุถึงความรู้ประเภทที่ทำให้มีชีวิตหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นอยู่ด้วยความผ่องใสเบิกบานตลอดทุกเวลา เมื่อพัฒนามาจนถึงตรงนี้แล้วการบรรจบประสานของด้านจิตกับด้านปัญญา ก็จะทำให้ปัญญาส่งผลต่อจิตใจอีก โดยปัญญาจะปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ และทำให้เกิดสภาพจิตอุเบกขาแต่เป็นอุเบกขาที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งทำให้จิตอยู่ตัว มีดุลยภาพ สภาพจิตเช่นนี้ก็จะป็นปัจจัยแก่ ศีล คือ ส่งผลทำให้มนุษย์เกิดมีพฤติกรรมที่ดีงามเกื้อกูลในความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้ไม่เบียดเบียนกัน และเป็นเครื่องประสานสังคมโดยนำไปสู่การให้เผื่อแผ่แบ่งปัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยวาจา และการบำเพ็ญประโยชน์ต่อกัน เป็นต้น นี่คือเหตุผลที่ว่า ทำไมจึงต้องมีการจัดการศึกษาตามหลักไตรสิกขา เพราะว่าการศึกษิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มีความสัมพันธ์อย่างเกื้อกูลต่อกันและกันดังที่ได้กล่าว

^{๑๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

^{๑๕๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๒๐.

^{๑๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑ - ๘๒.

มาแล้วนั่นเอง จึงสรุปได้ว่าขอบเขตของการศึกษาในพระพุทธศาสนาจัดเข้ารวมอยู่ในเรื่องของไตรสิกขานี้ทั้งสิ้น

๒.๓.๕ ความแตกต่างระหว่างจิตที่พัฒนาและจิตที่ไม่ได้พัฒนา^{๑๖๐}

วิปัสสนากรรมฐาน ที่ตั้งแห่งการงาน เป็นระบบการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญา ปัญญาระดับที่มีความสำคัญที่สุดก็คือ ปัญญาที่แจ้งในสมมติบัญญัติ (ความจริงโดยสมมุติ) และความจริงที่เป็นความจริง (ปรมาตตบัญญัติ) อันเป็นสิ่งที่มิอยู่ในเบญจขันธ์หรือรูปนาม ในบรรดาปัญญาที่ยังรู้ความจริงทั้งสองระดับนั้นในขั้นสมมติบัญญัตินั้นเป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย แต่เนื่องจากคนทั่วไปมักมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (อัตตา) และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวตน เช่น ลภ ยศ สุข สรรเสริญ เป็นต้นว่าเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ แน่นอน มั่นคง ไม่แปรเปลี่ยนไป ดังนั้น จึงมักมีความยึดติดในสิ่งเหล่านี้เสมอ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้เข้าใจในความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ความคงทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขัง) ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ได้อย่างแจ่มแจ้ง อาทิ คนที่มีลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ก็อาจเปลี่ยนสภาพเป็นคนเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทำให้ได้รับความทุกข์ หรือแม้แต่มีคนตินินทา ก็ทำให้ได้รับความทุกข์เช่นกัน ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานย่อมจะทำให้คนผู้ประสบกับภาวะต่างๆ ไม่ว่าด้านบวกหรือด้านลบไม่มีความสุขกระวนกระวายใจ เพราะมีความเข้าใจในภาวะต่าง ตามความเป็นจริง ส่วนปัญญาความรู้แจ้งในปรมาตตปัจจัยคือ รูปนามนั้นเป็นปัญหาที่มีความสลับซับซ้อนมาก เนื่องจากคนทั่วไปมีความรู้สึกว่าร่างกายเป็นสิ่งที่มิตัวตนแน่อน ไม่แปรเปลี่ยนไป พระพุทธศาสนามีวิธีการสอนให้เห็นความจริงของชีวิตในแง่มุมต่างๆ ในมหาสติปัฏฐานสูตรตอนที่ว่าด้วยความไม่งามของร่างกาย (ปฏิกูลบรรพ) ตอนที่ว่าด้วยการแยกธาตุออกเป็นส่วนๆ (ธาตุบรรพ) และตอนที่ว่าด้วยการจัดสภาพของซากศพในช่วงเวลาต่างๆ (นวสัทธิกาบรรพ) เมื่อพิจารณาสังขารในแง่มุมต่างๆ ตามความเป็นจริง ความยึดมั่นในร่างกายว่ามีตัวตน (อัตตา) ก็จะหมดไปในที่สุด

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีความละเอียดอ่อน ด้วยว่าจิตนั้นโดยธรรมชาติมีธาตุรู้อยู่ในตัวเอง แต่ในชีวิตประจำวันของคนเราในขณะที่เรากำลังทำหรือพูดคิดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ร่างกายและจิตใจทำงานในลักษณะผสมผสานซึ่งกันและกัน ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่น จนดูเหมือนว่า เป็นกระบวนการทำงานของระบบซึ่งไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร การที่มนุษย์สามารถรับรู้กระบวนการทำงานต่างๆ ของร่างกายและจิตใจ (เบญจขันธ์) ได้ก็เพราะมนุษย์มีจิต (วิญญาณ) ซึ่งเป็นตัวรับรู้และสั่งสมอารมณ์ต่าง อันเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญที่สุดของมนุษย์ หากมนุษย์ไม่มีจิตวิญญาณก็คงไม่ต่างอะไรกับหุ่นยนต์ อารมณ์ภายนอกที่เป็นเหตุให้จิตรับรู้ได้ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้สึกนึกคิด มากระทบกับอายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยมีจิตมุ่งมั่น (อาตปปี) มีสติสัมปชัญญะ (สติมาสัมปชาน) ความยินดี (อิฏฐารมณ์) และความยินร้าย (อนิฏฐารมณ์) จะไม่สามารถเข้ามาปรุงแต่งจิตได้ สภาพจิตจึงมีอิสระจากการครอบงำจากกิเลสได้อย่างแท้จริง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องกำหนดรู้ (ปริยไญย) อารมณ์ที่มาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นการฝึกจิตให้มีสติไปในตัว การฝึกสติในมหาสติปัฏฐานสูตร อายตนะบรรพ เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า

^{๑๖๐} ดูรายละเอียดใน, พระมหาบุญชิต สดโปรง (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), “ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท, หน้า ๘๒ – ๘๗.

สติที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วและปัญญาที่รู้เท่าทันอารมณ์ที่มาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เกิดขึ้น โดยลำดับ การรู้เท่าทันนั้นมีใช่เป็นการรู้เพื่อยึดมั่นถือมั่นหากแต่เป็นการรู้เพื่อปล่อยวาง ไม่มีความยึดมั่นในอารมณ์ต่างๆ ที่มาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด

จิตของผู้ที่ฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่ได้รับการพัฒนาแล้ว จะไม่ถูกกิเลสเข้าไปปรุงแต่งต่อไป แต่จิตของปุถุชนยังถูกกิเลสเข้าไปปรุงแต่งอยู่เสมอ ดังนั้นปุถุชนจึงหลงผิดถือว่ามีตัวมีตนคงรูป หากแต่สิ่งที่ปุถุชนยึดถืออยู่นั้นยังไม่แปรเปลี่ยนไป ความยึดมั่นถือมั่นนั้นก็คงมีอยู่เหมือนเดิม แต่เมื่อใดก็ตามสิ่งที่ยึดถืออยู่นั้นเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย เมื่อนั้นปุถุชนก็ต้องทนทุกข์ทรมานใจ เพราะสิ่งที่ยึดถือเปลี่ยนแปลง แต่สภาวะจิตเช่นนี้จะไม่เกิดขึ้นกับจิตที่ได้รับการพัฒนาอย่างสูงสุดในพระพุทธศาสนาแล้วอย่างเด็ดขาด เพราะเป็นจิตที่ไม่หวั่นไหว แต่จิตของปุถุชนที่ยังไม่ได้รับการพัฒนามักจะวนเวียนอยู่กับสิ่งที่ตนเองยึดถือว่ามีตัวตน (อัตตา) มีความดีใจ (อิฏฐารมณ์) และความเสียใจ (อนิฏฐารมณ์) ในกระแสชีวิต ไม่ว่าปุถุชนที่ประสบอยู่ในภาวะเช่นนี้ จะรู้ความจริงหรือไม่ก็ตาม วิปัสสนากรรมฐานชาติของชีวิตก็ยังเป็นเช่นนี้ ปัญหาจึงอยู่ที่ว่า ปุถุชนจะวางท่าทีอย่างไร เพื่อความเข้าใจในกระบวนการของชีวิตได้อย่างถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา บุคคลที่ไม่ได้ฝึกหรือพัฒนาจิต มักจะปล่อยให้จิตใจไหลไปตามกระแสของกิเลส เพราะตัวกิเลสนั้นแอบอิงกระบวนการของเบญจขันธ์ หรือรูปนาม จนยากที่จะทำลายได้ในระดับลึกกระบวนการของเบญจขันธ์เกิดขึ้นในขณะอาตยนะ สัมผัส ยกตัวอย่างกรณีของ นายแดงหยิบมะม่วงสุกใส่ปากสามารถอธิบายกระบวนการของเบญจขันธ์ได้ดังนี้ โดยแบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอน

กระบวนการของเบญจขันธ์ มีดังนี้คือ^{๑๖๑}

ขั้นตอนที่ ๑ รูปขันธ์

ลิ้นของนายแดงและผลผลมะม่วง ถือว่าเป็นรูปขันธ์ เพราะทั้งสองอย่างสามารถสัมผัสถูกต้องได้

ขั้นตอนที่ ๒ เวทนาขันธ์

รสหวานของมะม่วงมาสัมผัสที่ลิ้น (ชีวหาปสาท) กระบวนการรับรู้ก็เกิดขึ้น การที่เราารู้สึกว่า นี่รสหวาน นั่นคือ วิญญาณขันธ์ (ชีวหาวิญญาณ) ได้เกิดขึ้นแล้ว แต่พร้อมๆ กับวิญญาณขันธ์ที่เกิดขึ้นนี้ ก็จะมีปรากฏอีกอย่างหนึ่งเกิดขึ้นด้วย คือเป็นความรู้สึกอะไรบางอย่างที่เมื่อรสหวานของมะม่วงสัมผัสกับลิ้น มันมิใช่เป็นความรู้สึกในแง่ที่ว่า นี่เป็นมะม่วง แต่เป็นความรู้สึกในแง่ที่ว่า ชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเป็นความรู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกอย่างนี้เรียกว่า เวทนาขันธ์ ความชอบใจในรสหวานของมะม่วงก็เป็นสุขเวทนา หากไม่ชอบใจในรสหวานของมะม่วงก็จัดเป็นทุกขเวทนา ถ้าเป็นความรู้สึกเฉยๆ ต่อสมมะม่วงก็เป็นอุเบกขาเวทนา นายแดงจะต้องมีความรู้สึกต่อสมมะม่วงอย่างใดอย่างหนึ่งในสามอย่างนี้ ความรู้สึกทั้งสามนี้จะปรากฏและจำได้อยู่ในวิญญาณขันธ์ ซึ่งเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของมนุษย์ ที่สิ่งที่ชีวิตอย่างอื่นทั้งหลายไม่มีเช่นนี้

ขั้นตอนที่ ๓ สัญญาขันธ์

^{๑๖๑} ข้างแล้ว.

สำหรับนายแดงนั้นนอกจากจะสามารถรับรู้ รสมะม่วง และมีความรู้สึกต่อรสมะม่วง ในลักษณะที่พอใจ ไม่พอใจ หรือเฉยๆ นายแดงยังมีคุณสมบัติอีกอย่างหนึ่งคือ จดจำารสทุเรียน ได้ (สัญญาขั้นที่ ๑ รสสัญญา) ว่ามีลักษณะหวานอย่างไร นอกจากนี้นายแดงยังสามารถเชื่อมโยง ประสบการณ์ที่ตนเคยรับประทานมะม่วงมารวมกัน เมื่อเขาเห็นมะม่วงที่ไหนเวลาใดก็สามารถ เกิดความจำ (สัญญา) ขึ้นได้ต่อการได้เคยรับรู้ในรสมะม่วง ในอีกมุมหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า หากนายแดง ไม่มีสัญญาขั้นที่ ๑ หรือไม่มีความสามารถที่ทรงจำลักษณะของรสมะม่วงได้อีกแล้ว ปรากฏการณ์ทั้งหลาย อื่นๆ ที่นายแดงประสบแต่ละครั้งนอกจากรสมะม่วงก็จะไม่มีความเกี่ยวพันกันเลย เช่น เขาไม่รู้ว่า มะม่วงมีกี่ชนิด แต่ละชนิดมีรสชาติที่แตกต่างกันอย่างไร ดังนั้น โลกของนายแดงที่พบเจอแต่ละครั้ง ก็จะเป็นโลกใหม่สำหรับเขาอยู่เสมอๆ ประสบการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตก็ไม่มีสิ่ง ต่างๆ ในโลกก็จะไร้ความหมาย ความรู้ความเข้าใจของนายแดงต่อโลกก็จะมี ไม่มี ทั้งนี้เพราะเขาไม่มี สัญญาขั้นที่ ๑ นั้นเอง

ขั้นตอนที่ ๔ สังขารขั้นที่ ๑

นอกจากนายแดงจะสามารถรับรู้รสมะม่วงได้แล้ว ยังมีความรู้สึกต่อรสมะม่วง และสามารถจดจำรสมะม่วงได้อีก ปรากฏการณ์ทั้งสามอย่างนี้นายแดงมีต่อรสมะม่วงนั้น ก็จะถูกรวมกันทำให้เกิดแรงโน้มถ่วง หรือแรงผลักดันให้นายแดงกระทำหรือไม่กระทำ อย่างใดอย่างหนึ่ง สภาวะเช่นนี้เรียกว่า สังขารขั้นที่ ๑ สังขารขั้นที่ ๑นี้มีอำนาจที่จะปรุงแต่งจิตและเป็นตัว ผลักดันพฤติกรรมด้านต่างๆ ของมนุษย์ด้วย สำหรับกรณีที่ นายแดงหยิบมะม่วงใส่ปาก รสมะม่วง จะเป็นตัวปรุงแต่งจิตของเขา ให้กระทำการหรือละเว้นกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น มะม่วงที่มี รสหวานจะเป็นแรงผลักดันให้นายแดงหยิบมะม่วงใส่ปาก โดยมีความอยาก (ตัณหา) เป็นตัว เรียกร้อง

ขั้นตอนที่ ๕ วิญญาณขั้นที่ ๑ สภาวะที่รู้รสมะม่วงเรียกว่า เป็นวิญญาณขั้นที่ ๑

ดังนั้นเราจะเห็นว่ามีการบวนการเบญจขันธ์เกิดขึ้นกับนายแดง การที่นายแดงหยิบมะม่วง ใส่ปากก็เนื่องจากมีแรงจูงใจอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในตัวของเขาเป็นตัวผลักดัน แรงจูงใจนี้เกิดจากตัวสังขาร ที่เป็นตัวปรุงแต่งจิตของเขาให้เกิดความอยากหรือความปรารถนาในมะม่วงที่ได้เห็นได้รับประทาน แล้วรู้สึกชอบทั้งที่เมื่อก่อนที่นายแดงจะหยิบมะม่วงใส่ปาก เขาอาจจะมีความรู้สึกเฉยๆ แต่หลังจาก ที่เขาได้ทดลองรับประทานมะม่วงครั้งแล้วครั้งเล่า ประสบการณ์เหล่านี้ก็จะสร้างให้เขามีบุคลิกใหม่ กล่าวคือเป็นคนเฉยไม่เป็นคนได้เห็นมะม่วง หากแต่มีความอยากรับประทานมะม่วง ดังนั้นสิ่งที่ ปรุงแต่งจิต (เจตสิก) หรือสร้างบุคลิกภาพใหม่จากที่เป็นคนเฉยๆ ให้มีความอยากขึ้นมาเมื่อได้เห็น มะม่วง ก็มีใช้อย่างอื่นนอกจากคุณภาพอย่างหนึ่งของจิต สิ่งนั้นเรียกว่า ตัวสังขารนั่นเองเป็น ตัวปรุงแต่ง จิตจึงเกิดเป็นกระบวนการรับรู้ขึ้น แม้แต่อารมณ์ที่มาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นเดียวกับกรณีของลิ้นที่ได้รับรสมะม่วง กระบวนการรับรู้ย่อมจะทำให้คนเกิดบุคลิกภาพใหม่ ขึ้นเสมอ^{๑๖๒}

^{๑๖๒} อ้างแล้ว.

ความแตกต่างระหว่างจิตที่พัฒนาและจิตที่ไม่ได้พัฒนาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ที่เกิดขึ้นในกระบวนการของเบญจขั้นทั้ง ๕ ขั้นตอน จากตัวอย่าง นายแดงรับประทานมะม่วง^{๑๖๓}

จิตที่พัฒนา	จิตที่ไม่ได้พัฒนา
๑. รูปขั้น ลิ้นของนายแดงและผลมะม่วง	๑. รูปขั้น ลิ้นของนายแดงและผลมะม่วง
๒. เวทนาขั้น รสหวานเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่งขณะที่เกิดความรู้สึกจะมีสติคอยกำกับตามดูอารมณ์ จิตไม่ไหลไปตามกระแสของอารมณ์เพียงเข้าไปรู้และปล่อยวาง	๒. เวทนาขั้น รสหวานเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่งจิตที่ขาดสติคอยควบคุม ก็จะไหลไปตามกระแสอารมณ์นั้นๆ และเกิดความยึดถือขึ้น
๓. สัญญาขั้น จิตสามารถจดจำอารมณ์ได้ เป็นเพียงจำได้หมายรู้เท่านั้น เมื่ออารมณ์นั้นๆ ไม่มีอิทธิพลเหนือจิตใจ ก็ผ่านเลยไป	๓. สัญญาขั้น จิตจดจำอารมณ์นั้นๆ ไว้ โดยเฉพาะอารมณ์ที่น่าปรารถนา จะมีความยึดติดได้อย่างเหนียวแน่น
๔. สังขารขั้น เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็จะมีสติเข้าไปกำกับในใจโดยนึกว่า ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ หรือเฉยๆ หนอ เมื่อจิตเฝ้าจับอารมณ์เช่นนี้เรื่อยๆ อารมณ์เหล่านั้นจะค่อยๆ จางหายไปกลายเป็นอารมณ์กลางๆ ในส่วนของความรู้สึกเฉยๆ นั่นจะเป็นความเฉยที่ไม่มีกิเลสปรุงแต่งคือเป็นความเฉยที่ไม่มีเจือปนใดๆ ทั้งสิ้น หรือเรียกว่า อุเบกขา	๔. สังขารขั้น เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็จะมีการปรุงแต่งตามมา สนับสนุนหรือคัดค้านเวทนานั้น เช่น เกิดความรู้สึกชอบรสมะม่วงเมื่อเห็นมะม่วงก็จะแสดงความอยาก และพยายามคิดหาหนทางที่จะได้รับประทานหรือถ้าไม่ชอบรสมะม่วงก็จะมีเหตุผลมาปรุงแต่งว่าทำไมไม่ชอบเพราะอะไร จึงมะม่วง จะเห็นว่านอกจากความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบแล้ว ยังมีสิ่งอื่นมาช่วยเสริมข้อขัดแย้งความรู้สึกนั้นๆ นั่นก็คือสิ่งที่ปรุงแต่งจิต รวมทั้งความรู้สึกเฉยๆ ซึ่งก็ต้องมีเหตุผลอื่นมาประกอบว่าทำไมจึงมีความรู้สึกเฉยๆ เพราะฉะนั้นความรู้สึกเฉยๆ ในที่นี้จึงมีเจือปนเข้ามาเป็นองค์ประกอบด้วย ซึ่งก็คือมีการปรุงแต่งนั่นเอง
๕. วิญญาณขั้น ลักษณะของจิตจะมีความแน่วแน่ ผ่องใส เยือกเย็น และมีปัญญาหรือสติคอยกำกับอยู่เสมอ	๕. วิญญาณขั้น ลักษณะของจิตจะกวัดแกว่ง ชัดส่ายขุ่นมัวและขาดปัญญาหรือสติคอยกำกับ

ตาราง ๒.๑ ความแตกต่างระหว่างจิตที่พัฒนาและจิตที่ไม่พัฒนา

^{๑๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖- ๘๗.

การที่จะทำให้จิตไม่ไหลไปตามกิเลสได้นั้น ก็โดยวิธีการฝึกจิต หากการรับรู้ของจิตนั้นเป็นการรู้ตามที่อยากให้เป็น ก็ไม่สามารถรับรู้ตามที่มันเป็นจริงได้ ความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นทันที ลักษณะของจิตที่ไม่ได้ฝึกฝนอบรมเพื่อให้เกิดการรับรู้ตามความเป็นจริงนั้นก็จะเกิดเหตุให้มนุษย์ตกอยู่ในวังวนแห่งการแปรเปลี่ยนในทุกสิ่งทุกอย่าง มนุษย์จึงตกอยู่ในอำนาจของความดีใจและความเสียใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ปัญหาเรื่องกระบวนการรับรู้เป็นปัญหาของปุถุชนโดยทั่วไป เพราะปุถุชนขาดการควบคุม จึงได้รับความทุกข์เพราะความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งทั้งหลายที่คนยึดมั่นถือมั่นว่าคงที่^{๑๖๔}

สติปัฏฐาน ๔ คือการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ได้ชื่อว่าเจริญมรรคมรรค ๘ และเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สามารถแก้ไขปัญญาของจิตที่ไหลไปตามกิเลสได้และช่วยให้มนุษย์ไม่ต้องตกอยู่ในวังวนของกิเลส โดยการมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มองหรือไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่จิตของปุถุชนอยากให้เป็น แต่ทั้งนี้ก็มีได้หมายความว่า ผู้มีได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมองไม่เห็นความจริง แต่คุณภาพของจิตที่มองย่อมต่างกัน จิตที่ไม่ได้ฝึกมักจะเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่กิเลสปรุงแต่ง ส่วนจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมด้วยวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นจิตที่มีสติกำหนดรู้ กระบวนการของเบญจขันธ์ ที่เกิดเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ที่มาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะช่วยให้จิตมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จิตที่อยู่ในวิปัสสนากรรมฐานนั้นย่อมมีคุณสมบัติที่จะทำลายอภิชฌา ความโลภ อยากได้สิ่งของของคนอื่น และโทมนัส ความเสียใจ ได้โดยลำดับ แม้ว่าจิตที่มีปัญญาแก่กล้าจะยังสามารถรับรู้อารมณ์ที่มาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่สภาวะของจิตก็ได้สร้างอัตตาตัวตนขึ้นมา เป็นจิตที่มีความรู้ (วิชชา) อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่จิตมีความรู้ (วิชชา) อยู่ นั่น ความไม่รู้ (อวิชชา) ที่เป็นตัวปรุงแต่งจิตให้สร้างอัตตาก็จะถูกทำลายไป เช่น เมื่อมีแสงสว่างเกิดขึ้นความมืดก็จะหายไป

สรุปความว่า การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักวิธีที่พระพุทธเจ้าได้อธิบายในพระไตรปิฎก คือการพิจารณา กาย เวทนา จิต วิปัสสนากรรมฐาน ตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา การศึกษาธรรมะในพระไตรปิฎก หรือ อรรถกถา ฯลฯ จะทำให้ทราบแท้จริงวิธีการเท่านั้น แต่ยังไม่สามารถเข้าใจธรรมะอันลึกซึ้งของพระพุทธเจ้าได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นหนทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติพบความจริงที่ปรากฏขึ้นภายในกายใจด้วยตัวเองได้ สามารถสัมผัสสภาวะธรรมของพระพุทธเจ้าได้อย่างใกล้ชิดขึ้น ดังนั้นการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตรงตามวัตถุประสงค์ของพระพุทธเจ้า เพราะสามารถช่วยให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้มีข้ออะไรอื่นแต่เป็นเรื่องใกล้ตัว เป็นการใช้สติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะว่า ในขณะที่หนึ่ง ๆ นั้น เรากำลังมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรหรือกำลังทำอะไรอยู่ ทั้งนี้ กำหนดกันเฉพาะในปัจจุบันเท่านั้น ไม่พิจารณาย้อนไปถึงการกระทำหรืออริยาบถ หรือความรู้สึกนึกคิด ในอดีตที่ล่วงไปแล้ว ไม่ว่าจะช้านานหรือเร็วเพียงใด แม้ในวินาทีที่ล่วงไปแล้วก็ไม่ให้คำนึงถึง และไม่ให้พิจารณาล่วงหน้าถึงการกระทำหรืออริยาบถ หรือความรู้สึกนึกคิดในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ตามปกติมนุษย์เราไม่เคยได้ใช้สติกำหนดถึง

^{๑๖๔} อ้างแล้ว.

สิ่งที่กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบันมาก่อน แต่ชอบกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วหรือที่อาจจะเกิดขึ้น คือพิจารณาแต่อดีตและอนาคต แต่ในการชำระใจให้บริสุทธิ์นี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้สติกำหนดถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น การกำหนดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต และสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้เราลืมนึกถึงว่า เรากำลังรู้สึกนึกคิดอะไรอยู่ หรือกำลังทำอะไรอยู่ และทำให้ใจเลื่อนลอยไปตามอารมณ์ที่คิด เช่นเมื่อเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความคิดของเราไม่ได้หยุดอยู่ตรงที่เห็นนั้น แต่เราจะคิดต่อไปว่า สวยหรือไม่สวย เมื่อเห็นว่าสวยก็เกิดความชอบใจขึ้น แล้วก็ทำให้อยากได้ และคิดวิธีที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น ถ้าไม่ได้ก็เกิดทุกข์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยก็เกิดอารมณ์ไม่ชอบใจขึ้น ทำให้เป็นทุกข์เช่นเดียวกัน เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น คือเมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงแค่ว่าเห็น คือ เพียงสักแต่ว่าเห็น ไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวยหรือไม่สวย ดีหรือไม่ดี จิตจึงจะไม่เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ มีความแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งแรงกล้าขึ้นเป็นลำดับ การที่มีจิตแน่วแน่เช่นนี้เรียกว่า ได้ถึงซึ่งจิตตวิสุทธิ คือมีจิตหมดจดโดยลำดับ