

บทที่ ๒

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ความนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานถือเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับการศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาเพราะ การการศึกษาเป็นครูของการปฏิบัติแล้วผลคือปฏิเวธจึงจะถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์การปฏิบัติ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุผลนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการ เจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐานโดย เห็นว่า การเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพาน ได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างไรรู้จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมี กำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถ พัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้

ในบทนี้ผู้วิจัยจะศึกษาประเด็นของ ความหมาย ประเภท จริต หลักการวิธีการปฏิบัติ และอานิสงส์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นลำดับไป

๒.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐาน แปลว่า “สถานที่ทำงาน, พื้นที่การทำงาน, ที่ตั้งแห่งการงาน”^๑ ประกอบด้วย คำสมาสสองคำคือ กมฺม + ฐาน = กัมมัฏฐาน ในความหมายเดิมจากพระไตรปิฎก แปลว่า งานอาชีพ ของชาวบ้าน ธุรกิจของชาวบ้าน ดังปรากฏในสุกสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ซึ่งพระพุทธเจ้า ตรัสแก่สุกมาณพว่า “ฆราวาสกมมฺมฏฺฐานํ” หมายถึง งานอาชีพของฆราวาสซึ่งได้แก่ กสิกรรม และวิ

^๑ธนิธ อโยโพรี่, วิปัสสนานิยม, แก้ไขเพิ่มเติมพิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๖๘.

นิชชา – การค้าขาย^๒ ในชั้นอรรถกถาได้ขยายความออกไปอีกว่า กสิกมมฺภูฏานํ– งานอาชีพทางกสิกรรม และ วณิชกมมฺภูฏานํ– งานอาชีพทางพานิชยกรรม^๓

ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ในสุกสสูตรว่าปพฺพชากมมฺภูฏานํ– กัมมฺภูฏาน (หรือหน้าที่การงาน) ในการบรรพชาไว้ด้วยแต่ทั้งในพระไตรปิฎกและอรรถกถามีได้อธิบายไว้ท่านอาจารย์ธนิต อยู่โพธิ์ ได้ให้ความเห็นว่า กัมมฺภูฏานในบรรพชาหมายถึงอะไร ดูเป็นทำนองจะใช้คำเลียนแบบหน้าที่การงาน หรืออาชีพของฆราวาสและถ้านุโลมตามแบบฆราวาส กัมมฺภูฏานก็จะหมายถึง อาชีพในการบวช หรือ หน้าที่การงานในบรรพชา ก็คงหมายถึง การงานหรือหน้าที่ของผู้ละชีวิตในการครองเรือนแล้ว ออกบวชจะต้องปฏิบัติ ซึ่งท่านจำแนกไว้เป็นฐานะ ๒ ประการ คือ คันถฐานะ ได้แก่หน้าที่ศึกษาเล่าเรียน พระปริยัติ และวิปัสสนาฐานะ ได้แก่หน้าที่ปฏิบัติวิปัสสนา คือการฝึกหัดปฏิบัติอบรมใจด้วยการบำเพ็ญ สมณภาวนาและวิปัสสนาภาวนา^๔ อนึ่งคำว่า “กัมมฺภูฏาน” จะเรียกว่า “ภาวนา” ก็ได้ ดังมีปรากฏในมหาสังคจกสูตรที่สังคจกะนิครนถบุตรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ มีสมณพราหมณ์พวกหนึ่งหมั่นประกอบ กายภาวนา อยู่ แต่หาได้หมั่นประกอบ จิตตภาวนา ไม่ สมณพราหมณ์พวกนั้น ย่อมประสบทุกขเวทนาทางกาย”^๕ คำว่า “ภาวนา” แปลว่า การทำให้เกิดขึ้นให้มีขึ้น การทำให้เจริญ คือทำให้คุณธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นแล้วเจริญมากยิ่งขึ้น ด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นเพื่อความสงบและปัญญา^๖

คำว่ากัมมฺภูฏาน มีรูปวิเคราะหว่า กัมมะ วิเคราะห์ว่า กิริยา =กมฺม การกระทำชื่อว่าการกรรม (เช่นการบริกรรมทางใจ) ฐานํ วิเคราะห์ว่า ตัญญูตเถตถาติ ฐานํ แปลว่า การเจริญวิปัสสนาย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์กสิณเป็นต้น(สมณะ) และรูปนาม(วิปัสสนา) ฉะนั้น อารมณ์กสิณเป็นต้นและรูปนามนั้น จึงชื่อว่า ฐาน (ดังนั้น ฐาน ในที่นี้ คือ อารมณ์ ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ อันเป็นปัจจัยทำให้เกิดจิต คือฉาน และวิปัสสนาปัญญา) ต่อมาได้ดังนี้ คำว่า กัมมฺภูฏาน วิเคราะห์ว่ากมฺมสฺสฐานํ= กมฺมฐานํ แปลว่า อารมณ์ (๖) อันเป็นที่ตั้ง(ที่เกิด)แห่งการเจริญสมณะ วิปัสสนา จึงชื่อว่า กัมมฺภูฏาน^๗

^๒ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๓/๕๘๔-๕๘๕.

^๓ปปัญจสูทนี,ตติยภาค, หน้า ๔๐๖; มโนรธปุณณิ,ตติยภาค, หน้า ๓๙๔.

^๔ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, หน้า ๓๖๙.

^๕ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๕/๔๐๑-๔๐๒.

^๖พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือสมาธิภาวนาสวดมนต์แปล, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๖), หน้า ๘.

^๗พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ สมถกัมมฺภูฏานทีปนี, (กรุงเทพมหานคร : ไพศาลวิทยา, ๒๕๑๒), หน้า ๒๔.

คำว่า “กัมมัฏฐาน” ในความหมายที่แท้จริงได้แก่การเจริญหรือพัฒนาทางจิตใจ เมื่อกล่าวให้ถูกต้องตรงตามความหมายจริงๆ ของศัพท์แล้ว “การภาวนา” ทางพระพุทธศาสนาก็คือการเจริญจิต การภาวนามีจุดมุ่งหมายเพื่อชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และสิ่งรบกวนทั้งหลาย เช่น ราคะ โทสะ พยาบาท ความอาฆาต ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความลังเลสงสัย และเพื่อปลูกฝังคุณสมบัติต่างๆ เช่น สมาธิ สติ ปัญญา ความมุ่งมั่นพลัง และความสารถในการวิเคราะห์ ความเชื่อมั่น ปิติ ความสุข ซึ่งจะนำไปสู่การได้ปัญญายอดเยี่ยม อันจะสามารถเห็นสภาวะของสรรพสิ่งตามความเป็นจริงและรู้แจ้งแทงตลอดปรมาตมสัจจะ คือพระนิพพานในที่สุด^๔

กัมมัฏฐาน คือ ที่ตั้งของการกระทำ หมายความว่า ที่ตั้งของการเจริญอุตสาหะที่เรียกว่า การปรารภความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์คือวงกตเป็นต้นและนามธรรมมีการเจริญกสิณเป็นต้น การเจริญกสิณในปฐวีเป็นต้นอย่างหนึ่งๆ ซึ่งเป็นองค์รวมของภาวนาอันเป็นเบื้องต้นท่ามกลาง แลที่สุด ย่อมเป็นที่ตั้งของการปรารภความเพียรอันเป็นส่วนของตน ในคัมภีร์ภาวนีกถาว่า “เรจักกล่าวกรรมฐานคืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งของการกระทำ เพราะเป็นที่ดำเนินไปแห่งการเจริญภาวนาทั้งสองอย่าง”^๕

สรุปความกัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตได้แก่สิ่งที่นำมาใช้เป็นอารมณ์สำหรับฝึกอบรมจิตคือการทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นในการพัฒนาจิตเพื่อลดความกระวนกระวายและความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจให้มีความเข้มแข็งสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติงานต่างๆ ให้เกิดความสุขมีสุขภาพจิตที่ดีเพื่อประโยชน์แก่ตนเองและสังคมส่วนรวม

๒.๒ ประเภทของกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ทรงวางหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานไว้มีอยู่ ๒ อย่าง คือสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานดังจะกล่าวเป็นลำดับไป

^๔ ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร และคณะ, พระพุทธเจ้าสอนอะไร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (แปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

^๕ คำว่ากัมมัฏฐาน มีความหมาย ๒ ประการคือ

- ที่ตั้งของการกระทำ หมายถึง อารมณ์ของการอบรมจิตเพื่อให้สงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง หรือหมายถึง การเจริญ = กัมมสฐานกัมมัฏฐาน (ฉฐัตถ์ปฐีสมาส)

- การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ หมายถึง การเจริญภาวนา = กัมมเมฐานกัมมัฏฐาน (อวธารณบุรพท กรรมธารยมาส)

๒.๒.๑. ความหมายของสมถะ

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ความมั่นคง โดยการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรียกว่า “อารมณ์” จนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวที่เรียกว่า “เอกัคคตา” ความตั้งมั่นหรือ “สมาธิ” เมื่ออารมณ์แน่วแน่มากขึ้นสมาธิก็จะสูงขึ้น ก็จะเกิดภาวะแห่งจิตที่เรียกว่า “ฌาน” ซึ่งหมายถึง สภาวะที่จิตจับอยู่ในอารมณ์และเฝ้าสังเกตดูอารมณ์อยู่อย่างแนบสนิท จะมีลักษณะดังนี้ คือ (๑) สภาวะแห่งจิตที่มีความสุขสงบผ่องใส (๒) ภาวะแห่งจิตที่ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว และ (๓) ภาวะแห่งจิตที่ไม่มีสิ่งใดมารบกวนแต่อย่างใด และคำว่า สมถะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบแห่งจิต สมาธิในทริย สมาธิพละ ความตั้งจิตไว้ชอบ นี้ชื่อว่า “สมถะ”^{๑๐} ดังนั้น สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีการฝึกจิตให้เกิดความสงบ (คือสงบจากนิวรณ์)โดยมีอารมณ์ในการปฏิบัติดังจะกล่าวต่อไป

๒.๒.๒ อารมณ์ของสมถะ

อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานมี ๔๐ ประการ แบ่งออกเป็น ๗ หมวดคือ (๑) กสิณ ๑๐ (๒) อสุภะ ๑๐ (๓) อนุสสติ ๑๐ (๔) พรหมวิหาร ๔ (๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ (๖) จตุธาตุววัตถาน ๔ และ (๗) อรูป ๔^{๑๑}

๑. หมวดกสิณ ๑๐

เป็นการทำสมาธิด้วยวิธีการเพ่ง

๑) ปฐวีกสิณ	เพ่งธาตุดิน
๒) อาโปกสิณ	เพ่งธาตุน้ำ
๓) เตโชกสิณ	เพ่งไฟ
๔) วาโยกสิณ	เพ่งลม
๕) นีลกสิณ	เพ่งสีเขียว
๖) ปิตกสิณ	เพ่งสีเหลือง
๗) โลหิตกสิณ	เพ่งสีแดง
๘) โอฆาทกสิณ	เพ่งสีขาว
๙) อาโลกกสิณ	เพ่งแสงสว่าง
๑๐) อากาศกสิณ	เพ่งอากาศ

^{๑๐} อภิ. สจ. ๓๔/๕๔/๓๖.

^{๑๑} วิสุทธิ. ๑/๔๗/๑๑๙.

๒. หมวดอสุภกรรมฐาน ๑๐

เป็นการตั้งอารมณ์ไว้ให้เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยงาม มีแต่สิ่งสกปรกโสโครกน่าเกลียด

๑) อุทฺธมาตกอสฺส ร่ากายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้วนับแต่วันตายเป็นต้นไป มีร่างกายบวมขึ้น ฟองไปด้วยลม ขึ้นอืด

๒) วินีลกอสฺส วินีลกะ แปลว่า สีเขียวเป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกันคือ มีสีแดงในที่ที่เนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมากมีสีเขียวในที่ที่ผ้าคลุมไว้ ฉะนั้นตามร่างกายของผู้ตาย จึงมีสีเขียวมาก

๓) วิปฺพกอสฺสกรรมฐาน เป็นชาคคพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ

๔) วิหิตกอสฺสคือชาคคพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลางกาย

๕) วิกขยิตกอสฺสเป็นร่างกายของชาคคพที่ถูกย้อยแย่งกัดกิน

๖) วิกขิตตกอสฺส เป็นชาคคพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่างๆ กระจายกระจาย มีมือแขน ขา ศีรษะกระจัดพลัดพรากออกไปคนละทาง

๗) หตวิกขิตตกอสฺส คือชาคคพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่

๘) โลหิตกอสฺส คือชาคคพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ

๙) ปุฬุกอสฺส คือชาคคพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินอยู่

๑๐) อัญฺฐิกอสฺส คือชาคคพที่มีแต่กระดูก

๓. อนุสสติกรรมฐาน ๑๐

อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริตจะได้ผลเป็นสมาธิ มีอารมณ์ ตั้งมั่นได้รวดเร็ว

๑) พุทธานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

๒) ฌมมานุสสติกรรมฐานระลึกถึงคุณพระธรรมเป็นอารมณ์

๓) สังฆานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ์

๔) สีลानุสสติกรรมฐานระลึกถึงคุณศีลเป็นอารมณ์

๕) จาคานุสสติกรรมฐานระลึกถึงผลของการบริจาคเป็นอารมณ์

๖) เทวตานุสสติเป็นกรรมฐานระลึกถึงความดีของเทวดาเป็นอารมณ์

๗) มรณานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์

๘) กายคตานุสสติกรรมฐาน เหมาะแก่ผู้ที่หนักไปในจาคะจริต

๙) อานาปานุสสติกรรมฐานเหมาะแก่ผู้ที่หนักไปในโมหะ และวิตกจริต

๑๐) อุปสมานุสสติกรรมฐาน ระลึกความสุขในพระนิพพานเป็นอารมณ์

๔. หมวดอาหาเรปภิกุลสัญญา

๑.อาหาเรปภิกุลสัญญา เพ่งอาหารให้เห็นเป็นของน่าเกลียด บริโภคเพื่อบำรุงร่างกายไม่บริโภคเพื่อสนองกิเลส

๕. หมวดจตุธาตววัฏฐาน

๑) จตุธาตววัฏฐาน ๔พิจารณาร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

๖. หมวดพรหมวิหาร๔

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมเป็นที่อยู่ของพรหม พรหมแปลว่าประเสริฐพรหมวิหาร ๔ จึงแปลว่า คุณธรรม ๔ ประการ ที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐได้แก่

- ๑) เมตตา คุณอารมณ์ไว้ตลอดวัน ให้มีความรักอันเนื่องด้วยความปรารถนาดี ไม่มีอารมณ์เนื่องด้วยกามารมณ์เมตตาสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์
- ๒) กรุณา ความสงสารปรานีมีประสงค์จะสงเคราะห์แก่ทั้งคนและสัตว์
- ๓) มุทิตา มีจิตชื่นบานพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่มีจิตริษยาเจือปน
- ๔) อุเบกขามีอารมณ์เป็นกลางวางเฉย

๗. หมวดอรุปฌาน ๔

เป็นการปล่อยอารมณ์ ไม่ยึดถืออะไร มีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีตในฌานที่ได้ ผู้จะเจริญอรุปฌาน ๔ ต้องเจริญฌานในกสินให้ได้ฌาน ๔ เสียก่อนแล้วจึงเจริญอรุปฌาน จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

๑) อากาสนัญญายตนะ ถืออากาศเป็นอารมณ์ จนวนอากาศเกิดเป็นนิมิตย่อใหญ่ เล็กได้ ทรงจิตรักษาอากาศไว้กำหนดใจว่าอากาศหาที่สุดมิได้ จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

๒) วิญญาณัญญายตนะกำหนดวิญญูณหาที่สุดมิได้ ทั้งอากาศและรูปทั้งหมด ต้องการจิตเท่านั้นจนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

๓) อาภิญญัญญายตนะ กำหนดความไม่มีอะไรเลย อากาศไม่มีวิญญูณก็ไม่มี ถ้ามีอะไรสักหน่อยหนึ่งก็เป็นเหตุของภยันตรายไม่ยึดถืออะไรจนจิตตั้งเป็นอุเบกขารมณ์

๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะทำความรู้สึกตัวเสมอว่า ทั้งที่มีสัญญาอยู่ก็ทำเหมือนไม่มี ไม่รับอารมณ์ใดๆ จะหนาวร้อนก็รู้แต่ไม่ตื่นร่นกระวนกระวาย ปล่อยตามเรื่อง ปล่อยความสนใจใดๆ ออกจนสิ้นจนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

๒.๒.๓ ความหมายของวิปัสสนา

วิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นมาจากคำว่า วิปัสสนา และ กัมมะ และ ฐาน ทั้งสองคำนี้มีความหมายดังต่อไปนี้

คำว่า "วิปัสสนา" มาจากมูลศัพท์ ๒ ส่วน คือ วิ-อุปสัค แปลว่า แจ้ง ชัด ต่าง และ ทิส-ธาตุ แปลว่า เห็น ทิส ธาตุ นั้น แปลงรูปได้เป็น ๒ รูป คือ ทกข และ ปสส ประกอบด้วย อ ปัจจัย และ ตี วิภัตติ เป็น ทกขติและปสสติ ปสสติ ประกอบเข้ากับ วิ-อุปสัค เป็นรูปกริยาว่า วิปสสติ เช่น "อนธกุโต อโยโลโก ตนุกตตวิปสสติ"^{๑๒} แปลความว่า โลก คือ โลภียชนนี้ มีความมืด น้อยนัก ย่อมเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์

ความหมายวิปัสสนาโดยศัพท์นัย

คำว่าวิปัสสนาในอภิมมตถวิภาวินีฎีกา (วิภาวินี) มีวิเคราะห์ว่า

อนิจจาทิวเสนวิธากาเรนปสสติติวิปัสสนาอนิจจานุปัสสนาติกาภาวนาปณฺา

แปลว่าปัญญาที่เห็นความไม่เที่ยงของสังขารชื่อว่าวิปัสสนา^{๑๓} หรือวิเคราะห์อีกว่า

วิธากาเรนอนิจจาทิวเสนปสสติติวิปัสสนา

แปลว่าปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยอาการต่างๆด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนปัญญานั้นชื่อว่าวิปัสสนา^{๑๔} หรืออีกวิเคราะห์คือ

วิวิธอนิจจาติกสงขาเรสุปสสติติวิปัสสนา

แปลว่าปัญญาที่เห็นสภาวะต่างๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขารเมื่อแยกออกตามโครงสร้างทางไวยากรณ์บาลีแล้วจะเห็นชัดเจนที่ละคำดังนี้

คำที่ ๑ เป็นอุปสรรควิ (บทหน้า)แปลว่าพิเศษแจ้งต่าง

คำที่ ๒ เป็นธาตุทิสธาตุในความหมายว่าเห็นแปลงทิส เป็น ปสส. แปลง ยุ เป็น อน.

คำที่ ๓ เป็นปัจจัยยุปัจจัยในนามกิตก์

คำที่ ๔ เป็นปัจจัยอาปัจจัยในอิตถิลิงค์ (เพศหญิง)

เมื่อสำเร็จรูปแล้วได้คำว่าวิปัสสนาแปลว่าความเห็นแจ้ง^{๑๕}

ความหมายวิปัสสนาโดยอรรถนัย

^{๑๒} ธรรมปทฎกเถ ๖/๔๔.

^{๑๓} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิมมตถวิภาวินีฎีกา (วิภาวินี), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๒๖๗.

^{๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐานภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๑๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดีสุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดศัพท์วิเคราะห์เล่ม ๒, (ม.ป.ท.), หน้า ๖๑๗.

ในพระสูตรตันตปิฎกมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก์กล่าวถึงวิปัสสนาพบในอากังขยสูตร^{๑๖}ว่าด้วยความหวัง๑๗ประการพระอานนที่ได้อธิบายไว้ว่าสมัยนั้นพระพุทธองค์ประทับอยู่ในพระเชตะวันอารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐีเขตกรุงสาวัตถีครั้งนั้นพระพุทธองค์ทรงตรัสกะบรรดาภิกษุว่าผู้ที่มีความหวังว่า “เราพึงเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจเป็นที่เคารพและเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายควรมีศิลปบริสุทธิที่มีความเพียรทำลายกิเลสด้วยการเจริญญาณและปฏิบัติในวิปัสสนาและเพิ่มพูนเรือนว่างคำว่าวิปัสสนาพระอรรถกถาอธิบายว่าหมายถึงอนุปัสสนา๗ประการ^{๑๘} คือ

- ๑) อนิจจานุปัสสนา (พิจารณาความไม่เที่ยง)
- ๒) ทุกขานุปัสสนา (พิจารณาความเป็นทุกข์)
- ๓) อนัตตานุปัสสนา (พิจารณาความไม่มีตัวตน)
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา (พิจารณาความเบื่อหน่าย)
- ๕) วิราคานุปัสสนา (พิจารณาความคลายกำหนัด)
- ๖) นิโรธานุปัสสนา (พิจารณาความดับกิเลส)
- ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา (พิจารณาความสลัดทิ้งกิเลส)

วิปัสสนาในคัมภีร์อรรถกถาหมายถึงปัญญาอันเห็นแจ้ง^{๑๙} เกิดจากการกำหนดรู้^{๒๐} ใคร่ครวญพิจารณาสังขารธรรม^{๒๑} โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยงเพราะความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปต่าง ๆ นานาด้วยอำนาจแห่งศีลที่มีอนิจจลักษณะเป็นตัวบังคับบอกเป็นทุกข์เพราะความเบียดเบียนจนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมของตนได้และไม่ใช่ว่าตนเพราะบังคับไม่ได้^{๒๒}

ในคัมภีร์ฎีกาว่าวิปัสสนาหมายถึงปัญญาที่เห็นสังขตธรรมโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน^{๒๓} หรือปัญญาที่หยั่งเห็นรูปรูปนามว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน^{๒๔}

วิปัสสนา หมายถึง รู้แจ้ง รู้ชัดที่ดี ญาณ และ ปัญญาที่ดี ญาณทัสสนะ คือความรู้ ความเห็น หรือ เห็นด้วยความรู้ที่ดี ในคัมภีร์อรรถกถาสานีท่านกล่าวไว้ว่า อนิจจาทิวเสน วิวิธเหตวาทิ

^{๑๖} ดูรายละเอียดในม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

^{๑๗} ดูรายละเอียดในม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๑๘} อัง.สตตก.อ. (ไทย) ๔/๙๒/๓๐๓.

^{๑๙} อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๑๖๒/๓๘๘. อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๒๕๔/๖๑๘.

^{๒๐} อัง.ทก.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๙๔. , อัง.ทก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๐., อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๗๓-๕๗๒.

^{๒๑} อัง.สตตก.อ. (ไทย) ๔/๓๓. อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๗๕-๕๗๖.

^{๒๒} อภิธัมมัตถวิภาวิณีฎีกา (ไทย) ปรีเฉพที่๙กัมมัญฐานสังคหวิภาค, หน้า๒มีวิเคราะห์ว่าขนธาตีสงขตมเมอนิจจาทิววิธาทาเรนปสสตีติวิปัสสนา.

^{๒๓} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๓๑๑)

เม ปัสสตีติ วิปัสสนาปัญญาเอเวสาอตุลโธ แปลว่า เรียกว่า วิปัสสนา เพราะเห็น (สภาวะ) ธรรมทั้งหลายด้วยอาการต่างๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น^{๒๔}

คำว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญา ดังในคัมภีร์ธัมมสังคณิธิบายว่า กิริยาที่รู้ชัด การวิจัย ความเลือกเฟ้น การวิจัยธรรม การกำหนดหมาย การเข้าไปกำหนด การเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด การรู้แจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาจุจแผ่นดิน ปัญญาเป็นเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้สึก ปฏักคือปัญญา ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ประทีปคือปัญญา ดวงแก้วคือปัญญา ความไม่หลง ความวิจัยธรรม ความเห็นชอบ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่า “วิปัสสนา” มีในสมัยนั้น^{๒๕}

วิปัสสนา หมายถึงการฝึกอบรมจิตให้รู้เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง เรียกว่า “วิปัสสนาและมียู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นไม่มีอยู่ในคำสอนของศาสนาอื่นใดในโลก ทั้งนี้ก็เพราะว่าในศาสนาอื่นๆ นั้นไม่มีหลักคำสอนของอนัตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง และจุดมุ่งหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็เพื่อบรรลุผลพระนิพพานอันเป็นที่ดับความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งปวงไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป^{๒๖}

วิปัสสนาหมายถึง ปัญญาที่รู้แจ้งรู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ข้อนัตตา ความไม่มีตัวตน ฉะนั้น ในคัมภีร์อภิมมัตถวิภาวินี ได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า “อนิจจาทีวิธการโต ทสสนตเถน วิปัสสนาสงขาตานญจ” แปลว่าและที่เรียกว่า วิปัสสนา เพราะว่า เห็นโดยอาการต่างๆตลอดจนอนิจจัง คือมีความไม่เที่ยง เป็นต้น และท่านวิปัสสนาจารย์ได้ วิเคราะห์ศัพท์ไว้อีกนัยหนึ่งว่า วิเสสนปัสสตีติ วิปัสสนา, วิสิญฺฐตฺโต วิเสสสทฺโท ที่เรียกว่า วิปัสสนาเพราะว่า มีการเห็นแปลกประหลาด ศัพท์ว่า วิเสส มีอรรถว่า แปลกประหลาด คือเห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์แปลกๆ ประหลาดๆ ถ้าเป็นรูปหรือนิมิตก็เห็นได้แจ่มแจ้งชัดเจนยิ่งกว่ามองเห็นด้วยตาเนื้อ คือ สัมผัสสูญเสียอีกและได้เห็นต่างๆ เห็นแปลกๆ^{๒๗}

พระไตรปิฎกให้ความหมายของคำว่า “วิปัสสนา” ไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญา ให้เกิดขึ้นได้หลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น

^{๒๔} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโรป.ธ. ๙), **วิปัสสนาทีปนี**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๕), หน้า ๗๗.

^{๒๕} อภ.สง. ๓๔/๕๔/๓๖.

^{๒๖} รัฐวณโณภิกขุ (พิจิตร), **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิบาลวิทยาลัย, ๒๕๓๔).

^{๒๗} อภิมมตถวิภาวินี, น. ๑๕๖.

แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า “ถ้าปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ววิปัสสนาย่อมมีไม่ได้”^{๒๘}

สรุปความว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานคือ หลักและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาแจ้งเห็นตามความเป็นจริงในรูปนามหรือขั้น ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (นิจจัง) เป็นทุกข์ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) เรียกว่า วิปัสสนา

๒.๒.๔ อารมณ์ของวิปัสสนา

คำว่า อารมณ์ แปลว่า สิ่งที่ต้องมายินดี(รับรู้) พระโมคคัลลานเถระได้วิเคราะห์ว่า อาคนตฺวา จิตฺตเจตสิกภา รมนติ เอเตสฺสุติ อารมฺมนานิ แปลว่า รูปเป็นต้นเป็นที่จิตและเจตสิกมายินดี จึงชื่อว่า อารัมมณะ^{๒๙}

หมายความว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สภาพที่ใจนึกถึง(อัมมารมณ) ทั้ง ๖ ชื่อว่า เป็นอารมณ์ เพราะจิตจะต้องมารู้สัมผัส และวิปัสสนาปัญญาจะต้องรับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ นี้เท่านั้น

ก่อนที่จะกล่าวถึงเรื่องอารมณ์ของวิปัสสนาโดยละเอียดขอกล่าวถึงความแตกต่างระหว่างบัญญัติและปรมาตม์และวิธีเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้อารมณ์ของวิปัสสนาที่เป็นปรมาตม์ในคัมภีร์อภิธรรมัตถวิภาวินีกล่าวว่า ปรโม อุตตโม อวิปริโต ปรมตฺโถ แปลว่า สภาวะประเสริฐ คือ สูงสุด หมายถึง ไม่เปลี่ยนแปลงชื่อว่าปรมาตม์^{๓๐} โดยปกติสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงซึ่งผิดจากสภาวะธรรมย่อมไม่ประเสริฐ แต่สิ่งที่มีอยู่จริงไม่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะของตนย่อมเป็นสภาพประเสริฐ ดังนั้นสภาวะธรรม ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน อันมีจริงไม่เปลี่ยนแปลง จึงชื่อว่า ปรมาตม์หรือปรมาตฺตรม ตามข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า ปรโม อุตตโม อุตตปจฺจโก อตฺโถ ปรมตฺโถ แปลว่า สภาวะประเสริฐ คือ สูงสุด หมายถึง รู้ได้ด้วยตนเอง ชื่อว่า ปรมาตม์ ข้อความข้างต้นหมายถึง สิ่งที่ยังจากผู้อื่น อาจถูกหรือผิดก็ได้ จึงไม่เรียกสิ่งนั้นว่าเป็นปรมาตม์ แต่สิ่งที่บุคคลรับรู้ได้ อารมณ์ คือ เครื่องยึดเหนี่ยวของจิตใจ สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรู้^{๓๑} หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^{๓๒} เช่น รูปเป็นอารมณ์ของ เสียงเป็นอารมณ์ของหู กลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูก รสเป็นอารมณ์ของลิ้นเป็นต้น ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนา จึงมี ๖ ประการคือ

๑) รูปารมณ ได้แก่ สีต่างๆ

^{๒๘}วิสุทธิ. ฎีกา. ๑ / ๑๕ / ๒๑.

^{๒๙}พระโมคคัลลานเถระ, อภิธานวรรณนา, ๒๕๔๒, หน้า ๑๔๗

^{๓๐}สงคห. ฎีก. ๖๖.

^{๓๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๑๑.

^{๓๒}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๓๖๗.

- ๒) สัททารมณ์ ได้แก่ เสียงต่างๆ
- ๓) คันธารมณ์ ได้แก่ กลิ่นต่างๆ
- ๔) รสารมณ์ ได้แก่ รสชาติต่างๆ
- ๕) โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่ สัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงต่าง
- ๖) อัมมารมณ์ ได้แก่ อัมมานุปัสสนา หมายถึง สภาพความรู้สึกทางใจต่างๆ

อารมณ์ทั้ง ๖ เหล่านี้เป็นฐานหรือสถานที่แห่งการเจริญวิปัสสนา สามารถแยกเป็นชื่อต่างๆ ได้อีก เรียกว่าภูมิของวิปัสสนามีด้วยกัน ๖ หมวด คือ ชั้นที่ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ สัจจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

๑. ชั้นที่ ๕ กองแห่งรูปนาม มี ๕ คือ

- | | |
|-----------------|-----------|
| ๑) รูปชั้นที่ | กองรูป |
| ๒) เวทนาชั้นที่ | กองเวทนา |
| ๓) สัญญา | กองสัญญา |
| ๔) สังขาร | กองสังขาร |
| ๕) วิญญาณ | กองวิญญาณ |

ชั้นที่ ๕ นี้เป็นภาวะ บุคคลคือผู้ที่แบบภาวะ การถือภาวะเป็นทุกขในโลก บุคคลควรวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๓๓}

๒. आयตนะ คือที่เชื่อต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้ง เห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๒.๑ อายตนะภายใน

- | | |
|--------------|---------------|
| ๑) จักขวยตนะ | อายตนะคือตา |
| ๒) โสตายตนะ | อายตนะคือหู |
| ๓) ฆานายตนะ | อายตนะคือจมูก |
| ๔) ชิวหายตนะ | อายตนะคือลิ้น |
| ๕) กายายตนะ | อายตนะคือกาย |
| ๖) มนายตนะ | อายตนะคือใจ |

^{๓๓} ส. ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

๒.๒ อายตนะภายนอก

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

มุนี(ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิด อีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระวัง สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๓๔} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ดังนี้

- | | | | |
|----------|--------|--------|--------------------------------------|
| ๑) จักขุ | (ตา) | คู่กับ | รูป |
| ๒) โสตะ | (หู) | คู่กับ | เสียง |
| ๓) ฆานะ | (จมูก) | คู่กับ | คันธะ(กลิ่น) |
| ๔) ชิวหา | (ลิ้น) | คู่กับ | รส |
| ๕) กายะ | (กาย) | คู่กับ | โผฏฐัพพะ (การถูกกระทบ) |
| ๖) มโน | (ใจ) | คู่กับ | ธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) ภิคุเห็น |

อายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิคุผู้ฉลาดในอายตนะ^{๓๕}

๓. ธาตุ คือสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่าง ดังนี้

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ๑) จักขุธาตุ | ธาตุคือจักขุประสาท |
| ๒) รูปธาตุ | ธาตุคือรูปารมณ์ |
| ๓) จักขุวิญญาณธาตุ | ธาตุคือจักขุวิญญาณ |
| ๔) โสทธาตุ | ธาตุคือโสทธประสาท |
| ๕) สัทธาตุ | ธาตุคือสัทธารมณ์ |
| ๖) โสตวิญญานธาตุ | ธาตุคือโสตวิญญาน |
| ๗) ฆานธาตุ | ธาตุคือฆานประสาท |
| ๘) คันธธาตุ | ธาตุคือคันธารมณ์ |
| ๙) ฆานวิญญานธาตุ | ธาตุคือฆานวิญญาน |

^{๓๔} ขุ. ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.

^{๓๕} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

๑๐) ชิวหาธาตุ	ธาตุคือชีวหาประสาท
๑๑) รสธาตุ	ธาตุคือรสสารมณ
๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ	ธาตุคือชีวหาวิญญาน
๑๓) กายธาตุ	ธาตุคือกายประสาท
๑๔) โผฏฐัพพธาตุ	ธาตุคือโผฏฐัพพารมณ
๑๕) กายวิญญานธาตุ	ธาตุคือกายวิญญาน
๑๖) มโนธาตุ	ธาตุคือมโน
๑๗) ธรรมธาตุ	ธาตุคือธรรมารมณ
๑๘) มโนวิญญานธาตุ	ธาตุคือมโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ^{๓๖}

๔. อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนๆ มี ๒๒ อย่าง ดังนี้

๑) จักขุอินทรีย์	เป็นใหญ่ในการเห็น
๒) โสติดินทรีย์	เป็นใหญ่ในการได้ยิน
๓) ฆานินทรีย์	เป็นใหญ่ในการรับกลิ่น
๔) ชิวหินทรีย์	เป็นใหญ่ในการรับรสชาติ
๕) กายินทรีย์	เป็นใหญ่ในการรับสัมผัส
๖) มนินทรีย์	เป็นใหญ่ในการคิด
๗) อิตถินทรีย์	เป็นใหญ่ในสภาวะของผู้หญิง
๘) ปุริสินทรีย์	เป็นใหญ่ในกิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
๙) ชีวิตินทรีย์	เห็นใหญ่ในความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยาที่เป็นไป
๑๐) สุขินทรีย์	เป็นใหญ่ในความสุข ความสุขความสำราญทางกาย
๑๑) ทุกขินทรีย์	เป็นใหญ่ในความทุกข์ ความทุกข์ทางกาย
๑๒) โสมนัสสินทรีย์	เป็นใหญ่ในความสุขความสำราญทางใจ
๑๓) โทมนัสสินทรีย์	เป็นใหญ่ในโทมนัส ความทุกข์ทางใจ
๑๔) อุpekขินทรีย์	เป็นใหญ่ในอุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์
๑๕) สัทธินทรีย์	เป็นใหญ่ในศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส
๑๖) วิริยินทรีย์	เป็นใหญ่ในวิริยะ การปรารภความเพียร
๑๗) สตินทรีย์	เป็นใหญ่ในสติ ความระลึกได้

^{๓๖} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

- ๑๘) สมาธิในทริย เป็นใหญ่ในสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต
 ๑๙) ปัญญาในทริย เป็นใหญ่ในปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)
 ๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทริย เป็นใหญ่ในเลือกเฟ้นธรรมเพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้
 ๒๑) อัญญาในทริย เป็นใหญ่ในเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว
 ๒๒) อัญญาตาวินทริย เป็นใหญ่ในเลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้ง

แล้ว

อินทริยทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๓๖}

๕. อริยสัจ ๔ คือสัจธรรมอันประเสริฐที่พระอริยเจ้ารู้แล้วมี ๔ ประการ ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|--|
| ๑) ทุกขอริยสัจ | ความจริงเป็นทุกข์ |
| ๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ | เหตุเกิดแห่งทุกข์มีจริง |
| ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ | ความดับทุกข์มีจริง |
| ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ | ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์มีจริง ^{๓๗} |

๖. ปฏิจจสมุปบาท คือ กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| ๑) เพราะอวิชาเป็นปัจจัย | สังขารจึงมี |
| ๒) เพราะสังขารเป็นปัจจัย | วิญญาณจึงมี |
| ๓) เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย | นามรูปจึงมี |
| ๔) เพราะนามรูปเป็นปัจจัย | สฬายตนะจึงมี |
| ๕) เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย | ผัสสะจึงมี |
| ๖) เพราะผัสสะเป็นปัจจัย | เวทนาจึงมี |
| ๗) เพราะเวทนาเป็นปัจจัย | ตัณหาจึงมี |
| ๘) เพราะตัณหาเป็นปัจจัย | อุปาทานจึงมี |
| ๙) เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย | ภพจึงมี |
| ๑๐) เพราะภพเป็นปัจจัย | ชาติจึงมี |
| ๑๑) เพราะชาติเป็นปัจจัย | ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ |

โทมนัสและอุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๓๘}

^{๓๖} อภิ. วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

^{๓๗} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๓๘} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/ ๔๐๒/๔๓๕.

รวมธรรมที่เป็นวิปัสสนาภูมิ คืออารมณ์ของวิปัสสนาหมวดใดหมวดหนึ่งหรือทั้ง ๖ หมวด เป็นธรรมะ ๗๓ ข้อ ในการเจริญวิปัสสนานั้นผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ธรรมะทั้ง ๖ หมวดนี้ หมวดใดหมวดหนึ่งทำให้เป็นอารมณ์ของสติอย่างต่อเนื่อง(เรียกว่าอนุสสติ) หรือหลายหมวดรวมกันเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขารหรือสภาวะธรรมทั้งปวง จนปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นรูปนาม/ขันธ ๕ ลงไปได้ตามลำดับ

๒.๓ วิธีเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ข้อปฏิบัติที่เป็นปฏิปทาของผู้ปฏิบัติในอรรถกถามีชื่อเรียกว่า “สมถยานิก” แปลว่า ผู้มีสมถะเป็นยาน คือบำเพ็ญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาและนับว่าเป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งในบรรดาวิธี ๔ ประเภทดังนี้

๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า (เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมสมถภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า)

๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า (เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า)

๓) ยุคันทอสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน (เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคันทอภาวนา การเจริญสมถะและวิปัสสนาคูไปด้วยกัน)

๔) ฌัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุจ्จะ คือความฟุ้งซ่าน ธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน)^{๕๐}

วิธีปฏิบัติทั้งสี่นี้สรุปจากมรรค ๔ แบบ ซึ่งเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ๔ อย่าง ดังที่พระอานนทได้แสดงไว้ดังนี้“อาวุโสทั้งหลาย ภิกษุหรือภิกษุณีรูปหนึ่งรูปใดก็ตาม จะพยากรณ์หรือหัตตผลในสำนักของข้าพเจ้า ก็ย่อม(พยากรณ์) ด้วยมรรค ๔ ทั้งหมด หรือด้วยมรรคใดมรรคหนึ่งบรรดามรรค ๔ เหล่านี้ กล่าว คือ

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้าเมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้าอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลาย ย่อมสิ้นไป

๒) อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

^{๕๐} ธรรมุจ्จะ มาจาก ฌัมมุทธัจจะ หรือ ธรรมุทธัจจะ อรรถกถาเรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส (อง อ. ๒ / ๔๔๗; วิสุทธิ. ๓ / ๒๖๗); คำว่า “วิคคหิต” ได้แปลว่า ชักให้เขว หรือ เขว ตามแนววิสุทธิ. ฎีกา ๓ / ๕๑๐. (อ้างใน พุทธธรรม, หน้า ๓๒๖).

๓) อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๔) อีกประการหนึ่ง ภิกษุมิเอาจุกักให้เขวไปด้วยธรรมัจฉา ถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งแน่วสงบสนิทลงได้ในภายใน เค้นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป^{๔๑}

๒.๓.๑ วิธีปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา

วิปัสสนามีสมณานำหน้า คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์อธิบายว่า ขณะบิณฑบาตเบื้องต้นแรก จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ซ่านส่าย มีสมาธิเกิด ด้วยอำนาจเนกขัมมะ (ความคิดสลัดออก ไม่โลภ ไม่พัวพันในกาม) ก็ดี ด้วยอำนาจจพยาบาท (คิดเมตตา) อาโลกสัญญา (ทำใจนึกถึงแสงสว่าง ไม่ให้วังเวง) อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะ) ธรรมวัตถาน (การกำหนดข้อธรรม ซึ่งทำให้ไม่มีวิจิจิกฉา) ญาณ (ความรู้) ปราโมทย์ (ความแช่มชื่นใจ) ก็ดี^{๔๒} ด้วยอำนาจปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ด้วยอำนาจอากาสนัญญายตนสมาบัติ วิญญานัญญายตนสมาบัติ อากิญจัญญายตนสมาบัติเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ก็ดี ด้วยอำนาจสกฺข ๑๐ ก็ดี อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือวิธีปฏิบัติต่างๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ ๓๒ รายการ ก็ดี ไม่ว่าจะอย่างไรอย่างหนึ่งก็ตาม เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วในสมาธินั้นๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมณะมาก่อน วิปัสสนาภายหลัง คือเป็น สมถปุพพังคมวิปัสสนา

อรรถกถาอธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้นไปอีกว่า ตามวิธีการปฏิบัติที่ ๑ นี้ ผู้ปฏิบัติทำสมณะคือสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จะเป็นอุปปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิก็ได้ ต่อจากนั้นจึงพิจารณาสมณะหรือสมาธิ (ขณะอุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ) กับทั้งธรรมอื่นๆ ทั้งหลายที่ประกอบพร้อมกับสมาธินั้นให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น จนอริยมรรคเกิดขึ้น^{๔๓}

๒.๓.๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาแบบปุพพังคมสมณะ

สมณะมีวิปัสสนานำหน้า คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์อธิบายว่า วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ครั้นแล้ว จิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลาย

^{๔๑} อัง. จตุกก.(ไทย) ๒๑ / ๑๗๐ / ๒๑๒; ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑ / ๕๓๔ / ๔๓๒ .

^{๔๒} ปฏิส.อ. (ไทย) ๓๖๖, ๓๙, ๑๒๔ ธรรม ๗ ประการตั้งแต่เนกขัมมะ ถึงปราโมทย์นี้ คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ใช้เป็นหลักสำหรับแสดงการเกิดขึ้นแห่งสมาธิระดับอุปปจาระ แก่พระสุกขวิปัสสโก

^{๔๓} ม.อ. (ไทย) ๑/๑๕๐, นิท.อ. (ไทย) ๑/๓๙๐.

อันปรากฏในวิปัสสนานั้น และยึดเอาสภาวะปล่อยวางนั้นเองเป็นอารมณ์จิตจึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความขัดส่าย มีสมาธิ อย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนามาก่อน สมณะมาหลัง คือเป็น วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ^{๔๔}

อรรถกถายังอธิบายขยายความต่อไปว่า ผู้ปฏิบัติยังมีได้ทำสมณะให้เกิดขึ้นเลย แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งอุปาทานขันธ ๕ ตามสามัญลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น อันนับว่าเป็นวิปัสสนาพอวิปัสสนาเต็มเปี่ยมดีจิตก็เกิดภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียว (เท่ากับเป็นสมาธิ) ขึ้นโดยมีความปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเองเป็นอารมณ์ อันนับว่าเป็นสมณะ เมื่อปฏิบัติโดยวิธีนี้ อริยมรรคก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน^{๔๕}

อรรถกถากล่าวสรุปว่า ไม่ว่าจะเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้า หรือเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้าก็ตาม เมื่อถึงขณะที่อริยมรรคเกิดขึ้น ทั้งสมณะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกัน อย่างควบคู่เป็นการแน่นนอนเสมอไป^{๔๖} ที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าโดยหลักพื้นฐานแล้ว สมณะและวิปัสสนาก็คือองค์ของมรรคนั่นเอง วิปัสสนาได้แก่สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สมณะได้แก่องค์มรรคที่เหลืออีก ๖ ข้อ ซึ่งเป็นธรรมดาอยู่แล้วที่องค์มรรคเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่บรรลุอริยมรรค^{๔๗}

๒.๓.๓ วิธีปฏิบัติแบบยุคนัทสมถวิปัสสนา

สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถแห่งอารมณ์เป็นต้น ยกตัวอย่าง เมื่อละอุทธัจจะความฟุ้งซ่าน ก็เกิดสมาธิกล่าวคือภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่พล่านส่าย ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์พร้อมกันนั้นเมื่อละอวิชชา ก็เกิดวิปัสสนาคือการตามดูรู้แจ้ง ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์อย่างนี้เรียกว่าทั้งสมณะและวิปัสสนามีกิจเดียวกันเป็นควบคู่กัน ไม่เกินกัน โดยอรรถแห่งอารมณ์

การเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันมิใช่หมายความว่าทำทั้งสองอย่างพร้อมกันทีเดียว เพราะเราไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกันกับที่เข้าสมาบัติ ความว่าเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กัน หมายความว่า เข้าสมาบัติถึงไหน ก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน ก็เข้า

^{๔๔} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑ / ๕๗๓ / ๔๓๘.

^{๔๕} อัง. อ. (ไทย) ๒ / ๔๔๗ , อิติ. อ. (ไทย) ๖๙, บาลีใน อัง. จตุกก.(ไทย) ๒๑/๙๒-๙๔.

^{๔๖} ม. อ. (ไทย) ๑ / ๑๕๐ , วิสุทธิ.(ไทย) ๓/๓๓๓, ปฎิ. อ. (ไทย) ๓๓๗, กล่าวว่า สมณะและวิปัสสนาเป็นไปอย่างเสมอภาคควบคู่กันทั้งในเวลามุ่งหน้าต่ออริยมรรค และในขณะแห่งมรรค, อุ.อ. ๒๒๑ ว่า สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กันแม้ในผล เช่นเดียวกับในมรรค.

^{๔๗} ปฎิ. อ. (ไทย) ๒๓๗/ , วิงค. อ. (ไทย) ๑๕๗, วิสุทธิ. ฎีกา.(ไทย) ๓ / ๒๑๔ กล่าวว่า สมณะและวิปัสสนากบองคัมมรรคเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่แห่งมรรคญาณ (ความจริงไม่เฉพาะองค์มรรคทั้ง ๘ เท่านั้น โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ย่อมเกิดพร้อมกันหมดในจิตเดียวกันในขณะที่แห่งมรรคญาณ)

สมาบัติถึงนั้น กล่าวคือ เข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานแล้ว พิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้ว ก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้ว พิจารณาสังขารอีก พิจารณาสังขารแล้ว เข้าตติยฌาน ฯลฯ ทำอย่างนี้เรื่อยไปตามลำดับจนเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนแล้ว ก็พิจารณาสังขารอีก อย่างนี้เรียกว่าเจริญสมถะวิปัสสนาควบคู่กันไป ตัวอย่างสำคัญที่ท่านกล่าวถึงคือ พระสารีบุตร ซึ่งได้เจริญสมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กันมาตั้งแต่ปฐมฌานจนตลอดบรรลุมรรคผล^{๔๘}

๒.๓.๔ วิธีปฏิบัติแบบธัมมัทธจจิตรกิตติมานัส

ทางออกหรือวิธีปฏิบัติเมื่อจิตเขวเพราะธรรมุจจัจ คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์อธิบายว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนการขั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่โดยไตรลักษณ์ เกิดโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปัคคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ปฐานะ (สติซัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือ นิกันติ (ความตั้งใจ) ขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติถึงโอภาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม (คือเข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือ นิพพาน) เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ซัดตามความเป็นจริง ซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยสภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยสภาวะที่เป็นทุกข์ โดยสภาวะที่เป็นอนัตตา ดังนั้นจึงเรียกว่ามีจิตถูกชักให้เขวไปด้วยธรรมุจจัจ แต่ครั้นมีเวลาเหมาะที่จิตตั้งแน่วสงบสนิทลงได้ในภายใน เค้นชัด เป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัตินั้นได้ วิธีปฏิบัติที่จะให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ ก็คือกำหนดด้วยปัญญา รู้เท่าทันฐานทั้ง ๑๐ มีโอภาสเป็นต้นซึ่งเป็นเหตุให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหวเหล่านี้ เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็จะเป็นผู้ฉลาดในธรรมุจจัจ จะไม่ลุ่มหลงคล้อยไป จิตก็ไม่หวั่นไหว จะบริสุทธิ์ ไม่หมองมัว จิตภาวนาก็จะไม่คลาดไม่เสื่อมเสีย

คัมภีร์ชั้นอรรถกถาเรียกธรรมุจจัจนี้ว่าวิปัสสนูปกิเลส คืออุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ๑๐ อย่าง^{๔๙} ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่ผู้ได้วิปัสสนาญาณอ่อนๆ (ตรุณวิปัสสนา) ภาวะทั้งสิบนี้เป็นสิ่งน่าชื่นชมอย่างยิ่ง และไม่เคยเกิดมี ไม่เคยประสบมาก่อน จึงชวนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว ถ้าเข้าใจอย่างนั้น ก็เป็นอันคลาดออกนอกวิปัสสนาวิถีสื่อพลาดทางวิปัสสนาแล้วก็จะทิ้งกัมมัฏฐานเดิมเสียนั่งชื่นชมอุปกิเลสของวิปัสสนาอยู่นั่นเอง วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องคือให้รู้เท่าทัน เมื่อมันเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดพิจารณาด้วยปัญญาว่า โอภาสนี้ ญาณนี้ ฯลฯ หรือนิกันตินี้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เป็นปฏิจกสมุปบันธรรม จะต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ดังนั้นเป็นต้นจนมองเห็นว่า สิ่งนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเราแล้วไม่ตื่นเต้นหวั่นไหวไปกับ วิปัสสนูปกิ

^{๔๘} ม. อ. (ไทย) ๓ / ๔๙๙- ๕๐๐, ม. อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓- ๑๖๕/๑๑๖-๑๒๒

^{๔๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๓ / ๒๖๗-๒๗๔, วิสุทธิ. ฎีกา. (ไทย) ๓/ ๕๑๐-๕๑๖

เลสเหล่านั้น เป็นอันสาจากอุปกิเลสเสียได้ ดำเนินก้าวหน้าไปในมรรคาที่ถูกต้องต่อไปจนบรรลุมรรคผล^{๕๐}

๒.๔ จริตของวิปัสสนา

ความประพฤติปกติหรือพื้นเพของจิต ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ เรียกว่า จริต ในวิปัสสนากัมมัฏฐานท่านจำแนกไว้ดังนี้

การเจริญอานาปานสติภาวนานี้เป็นการเจริญภาวนาชนิดพิเศษเจริญได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาต่อเนื่องกันไปได้ถึงมรรคผลนิพพานคือถ้าเจริญอานาปานสติภาวนาครบทั้ง๑๖ขั้นแล้วก็เป็นการเจริญสติปัฏฐาน๔นั้นเองคัมภีร์อรรถกถากล่าวจริตของผู้เจริญวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน๔ว่ามี๒จริตคือค้นหาจริตกับทวิจริตในจริตทั้ง๒นี้แยกย่อยออกไปอีกอย่างละ๒คือค้นหาจริตที่มีปัญญอ่อนกับค้นหาจริตที่มีปัญญากล้าและทวิจริตที่มีปัญญอ่อนกับทวิจริตที่มีปัญญากล้า^{๕๑}ในอรรถกถามัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก์มีอธิบายประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน๔ไว้ว่าบุคคลผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาแบ่งเป็น๒อย่างคือมันทบุคคลบุคคลที่มีปัญญอ่อนและติกขบุคคลบุคคลที่มีปัญญากล้าแบ่งให้ละเอียดมีถึง๔จำพวกคือ

๒.๔.๑ ค้นหาจริตบุคคล

- ที่มีปัญญอ่อนควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะเป็นผลดีเพราะเป็นของหายาบเห็นได้ง่ายและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้
- ที่มีปัญญากล้าควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะเป็นผลดีเพราะเป็นกรรมฐานละเอียดคนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่ายและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

๒.๔.๒ ทวิจริตบุคคล

- ที่มีปัญญอ่อนควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะเป็นผลดีเพราะไม่หายาบไม่ละเอียดเกินไปเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้
- ที่มีปัญญากล้าควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกรรมฐานละเอียดคนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่ายและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

๒.๔.๓ สมถยานิกบุคคล

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๓๐.

^{๕๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙ , ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔.

- ที่มีปัญญาอ่อนควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะได้ผลดีเพราะมีนิมิตพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก
- ที่มีปัญญากล้าควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะได้ผลดีเพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

๒.๔.๔ วิปัสสนาญาณิกบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อนควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไปเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้
- ที่มีปัญญากล้าควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกรรมฐานละเอียดมากและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้^{๕๒}

สรุปความว่าผู้เจริญวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ๔ มีจริต ๒ คือ ตัณหาจริตกับทวิจริต ในจริตทั้ง ๒ นี้ แยกออกไปอีกอย่างละ ๒ คือ ตัณหาจริตที่มีปัญญาอ่อน กับตัณหาจริตที่มีปัญญากล้า และทวิจริตที่มีปัญญาอ่อนกับทวิจริต ที่มีปัญญากล้า ในอรรถกถาัมชฌมนิกาย มูลปณณาสก์ มีอธิบายประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน๔ไว้ว่าบุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ มั่นทบุคคล บุคคลที่มีปัญญาอ่อน และตักขบุคคล บุคคลที่มีปัญญากล้า ดังนั้นการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรไว้เพียง ๔ นั้น ก็เพื่อให้เหมาะแก่จริตนิสัยของบุคคลผู้ปฏิบัติ นั้นก็มีอ่อนและกล้าแตกต่างกันไป คำว่าอ่อนหรือกล้าในที่นี้ หมายถึง ความเปลี่ยนได้ง่ายและเปลี่ยนได้ยาก ถ้าอ่อนก็เปลี่ยนได้ง่าย ถ้ากล้าก็เปลี่ยนได้ยาก

๒.๕ สติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นั้นมีหลักการเปรียบเหมือนทฤษฎีเหมือนแผนที่ให้ดำเนินไปตามทางนั้นส่วนวิธีการก็คือปฏิบัติไปตามแผนที่นั้นจนถึงจุดหมายในที่สุดต่อไปจะได้กล่าวถึงความหมายของสติปัฏฐานเป็นลำดับไป

๒.๕.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน

ในพระสูตรตันตปิฎกที่ฌนิกาย มหาวรรคให้ความหมาย สติปัฏฐาน ๔ ว่าการเจริญสติ^{๕๓} และกล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางเดียว^{๕๔} ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ของ

^{๕๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๑๒/๖๕๙.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.

^{๕๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๕๙.

เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม^{๕๕} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ซึ่งมีหลักการกำหนดหรือพิจารณาอยู่ ๔ ประการ คือ

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

โดยมีองค์ประกอบในการกำหนดและพิจารณา ๓ ประการ คือ

- ๑) มีความเพียร เภากิเลสให้เร่าร้อน
- ๒) มีสัมปชัญญะ รู้รูปรนามได้อย่างชัดเจนอยู่ตลอดเวลา
- ๓) มีสติ ระลึกได้อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ไม่ขาดสติ

และมีเป้าหมายอย่างเดียวคือ กาจจตอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๕๖}

ในอรรถกถา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๕๗} (สัมมาสติ) เป็นทางเดียวเป็นทางเอกมิใช่ทางสองแพร่ง เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว เป็นหนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นหนทางไปในธรรมวินัยอันเดียวไม่มีในธรรมวินัยอื่น เป็นหนทางย่อมไปครั้งเดียว^{๕๘} เป็นมรรคเบื้องต้น^{๕๙} ที่เป็นโลกิยมรรค เมื่อบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตระ

ในคัมภีร์ฎีกา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้เบื้องหน้า การตั้งมั่นแห่งสติ สติที่เข้าไปตั้งมั่น หมายถึง การที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติเข้าจดจ้องกำกับทุกขณะ โดยถือว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่ใช่อัตถ์ตน เพื่อให้จิตจดจ้องอยู่กับอารมณ์ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดนิเวรณ โภชนงค์ เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วนๆ อารมณ์นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนา^{๖๐} ลบ ร ที่สุดธาตุ

^{๕๕}ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗.

^{๕๖}ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗.

^{๕๗}ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๕๘}ที.ม. อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^{๕๙}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๔.

^{๖๐}อภิธัมมัตถสังคหบาลี ๖, หน้า ๔-๑๒.

ในปรมัตถทีปนี สติปัญญา หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณ์มีกองรูปเป็นต้นมีรูปวิเคราะห์ เป็น อวธารณบุรพบท กรรมธารยสมาสว่า สติ เอว ปญฺเณ สติปัญญา หมายถึงสติ โดยทั่วไป สติปัญญา ศัพท์ มักปรากฏในฐานะ ๒ ประการ คือธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึงสติ (สเอว ปญฺเณ สติปัญญา) และที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ ๔ มีกองรูปเป็นต้น (สตียา ปญฺเณ สติปัญญา)^{๖๑}

ในปกรณ์วิเสส ให้ความหมายว่า สติแล่นไปตั้งอยู่ในอารมณ์กายเวทนาจิตธรรมโดยอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เพื่อทากิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญ ว่า งาม ว่าเที่ยง ว่า เป็นสุข ว่ามีตัวตน^{๖๒}ในทางอภิธรรมกล่าวถึงลักษณะทิจตุกะของสติเจตสิก^{๖๓} มี ๔ ประการ คือ

- ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่องๆ คือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ
- ๒) มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ
- ๓) มีการรักษาอารมณ์เป็นผล
- ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุไถ่

เมื่อตรวจสอบหลักความหมายในทางไวยากรณ์บาลีจึงรู้ว่าสติปัญญามาจากธาตุ วิภัตติ ปัจจัยอะไร และวิเคราะห์ว่า อย่างไรได้บ้าง มีความหมายว่า ดังนี้

คำว่า สติ มาจาก สร^{๖๔} ธาตุในความหมายว่า คิด, ระลึก ลง อ ปัจจัยประจำหมวดธาตุ ลง ตี ปัจจัย ในนามกิตก์ ลง สิ ปรุมาวิภัตติ สำเร็จรูปเป็น สติมีรูปวิเคราะห์และความหมาย ดังนี้

คำว่า สติ มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินตเตตติ สติ (กิริยาที่ระลึกได้) อีกวิเคราะห์ คือ สรติ เอ ตายาติ สติ (ธรรมชาติเป็นเหตุให้ระลึกได้) หรือ อีกวิเคราะห์ คือ ปมาท สรติ หีสตีติ สติ^{๖๕} (ธรรมชาติผู้เบียดเบียนความประมาท)^{๖๖}

คำว่า ปญฺเณ มาจาก อุปสรรค ธาตุ วิภัตติ ปัจจัย วิเคราะห์ และความหมายดังนี้

^{๖๑}พระญาณธชะ, **ปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ**, พระคันธสาราภังค์ แปล (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

^{๖๒}พระพุทธโฆสเถร, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), ข้อ ๘๑๙, หน้า ๑๑๐๙.

^{๖๓}ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะทิจตุกะ**, หน้า ๒๐.

^{๖๔}ลบ ร ที่สุดธาตุ

^{๖๕}สร ธาตุ ในความหมายว่าเบียดเบียน อ ปัจจัย, ลบ ร ที่สุดธาตุ

^{๖๖}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙.ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุด ศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๖๕๕.

ป เป็นอุปสรรค คือ บทหน้าแปลว่า ทัว ข้างหน้า ก่อน ออก ภาตในความหมายว่า ตั้งอยู่^{๖๗} ลง ยุ ปัจจัย^{๖๘} ลง สิ ปฐมวิภัติโนนปุงสกลิงค์ สำเร็จรูปเป็น ปฏาน มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติภาติ เอตถาติ ปฏาน แปลว่า ที่เป็นที่ตั้ง, การตั้ง, การตั้งมั่น^{๖๙}

คำว่า สติปฏาน มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา กรณภูตยา ปฏานปฏเปตพพ สติปฏาน (อามณฺ เป็นที่ตั้งแห่งสติ) สติ + ปฏาน แปลว่าสติปฏาน, ที่ตั้งแห่งสติ, การตั้งสติ, อามณฺเป็นที่ตั้งสติ^{๗๐} ด้วยเหตุนี้ สติปฏาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ, อามณฺเป็นที่ตั้งสติ, การตั้งมั่นซึ่งสติ, การตั้งมั่นแห่งสติ, ความตั้งสติ ฯลฯ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติปรากฏ^{๗๑}

คำว่า สติปฏาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ที่ตั้งของสติ หมายถึงอามณฺของสติ ๔ ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม ตามนัยนี้ ปฏาน แปลว่าที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอธิกธรรมาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติภาติ เอตถาติ ปฏาน , สติยา ปฏาน สติปฏาน (สติปฏาน คือที่ตั้งของสติ)

ประการที่ ๒ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึงการลวงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏาน แปลว่าสภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกรรมาสนะ มีรูปวิเคราะห์ ปฏเปตพพติ ปฏาน , ติยา ปฏาน สติปฏาน (สติปฏาน คือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

ประการที่ ๓ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปฏาน แปลว่าเข้าไปตั้งไว้ หรือ ตั้งไว้มั่น ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏาติติ ปฏาน , สติเยวปฏาน สติปฏาน (สติปฏาน คือสติเข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า เข้าไป, แล่นไป, ยิง, มั่นคง^{๗๒}

สรุปว่า สติปฏาน^{๗๓} คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น^{๗๔} การเจริญสติ^{๗๕} การเจริญ ฌาน^{๗๖} การพิจารณาธาตุ ๔^{๗๗} หรือกองกุศล^{๗๘} เป็นอมตธรรม^{๗๙} มาตรฐานแห่งการบรรลุธรรม^{๘๐} ธรรม

^{๖๗} ชื่อน ฏ หน้า

^{๖๘} แปลง ยุ เป็น อน.

^{๖๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙.ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุด ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๓๘๗.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๕.

^{๗๑} หลงบุญสม ประยูรพันธ์ปริที., พจนานุกรมมคธ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : ร้านเรืองปัญญา, ๒๕๔๐), หน้า ๖๙๕.

^{๗๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปฏานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฎี. (บาลี) ๒/๓๕๗-๓๕๙.

อันเป็นที่พึง^{๗๑}เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อบรรลุลุธรรม^{๗๒} เพื่อแจ้งนิพพาน^{๗๓} เพื่อละความเห็นผิด^{๗๔} ละสมุทัย^{๗๕} ละราคะ^{๗๖} ละอาสวะ^{๗๗} ไม่ว่าพระใหม่ พระเสขะ พระอเสขะพึงสมาทาน^{๗๘} มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๗๙} ละความยินดีในร้ายในโลก^{๘๐}

๒.๕.๒ องค์ประกอบของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐานประกอบด้วยองค์กรรมฐาน ๒๑ ข้อย่อย ได้แก่ทางกาย ๑๔ ทางเวทนา ๑ ทางจิต ๑ และทางธรรม ๕ ในวิสุทธิมรรค ว่า หมวดอานาปานะ หมวดปฏิกุศลเป็นอารมณ์สมณะ วิปัสสนา หมวดนวสัทธิกาเป็นสมณะ หมวดอิริยาบถ, สัมปชัญญะ, ธาตุมนสิการ, เวทนา จิต และธรรม เป็นวิปัสสนา ในคัมภีร์ฎีกา หมวดนิวรรณ์ โพชฌงค์เป็นวิปัสสนา นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา^{๘๑}ต่อไปจะได้อธิบายในส่วนแห่งวิปัสสนา ดังนี้

ในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ แห่งมูลปริยายวรรคได้กล่าวถึงมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นพระสูตรที่ ๑๐ ในมูลปริยายวรรคนี้ ซึ่งจะได้นำมาแสดงต่อไปนี้

ก ที่มาของชื่อมหาสติปัฏฐานสูตรแปลว่า การเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร

^{๗๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-

๓๒๗.

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๗๙/๓๒๐-๓๒๑.

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๖.

^{๗๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๑/๒๑๖.

^{๗๙} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๓-๔๐๔/๒๖๐-๒๖๑.

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๒-๓๙๓๑๒๕๐-๒๕๑.

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐, ๑๖๕/๑๐๕, ๑๑๑.

^{๘๒} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๗๙/๓๒๐-๓๒๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๘๙/๓๒๓.

^{๘๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^{๘๔} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๙๑-๑๙๖๑๑๔๙-๑๕๘.

^{๘๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๙๒-๕๙๖.

^{๘๖} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๔/๓๘๙-๓๙๐.

^{๘๗} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๖/๒๗๓.

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔-๒๑๕.

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔.

^{๙๐} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๖.

^{๙๑} อภิธรรมมัตถสังคหะ ๖, หน้า ๔-๑๒.

ข. ที่มาของพระสูตร พระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาส ธัมมนิคมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาสกรรมกร และบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่อง สติปัฏฐาน เหตุเกิดของพระสูตรนี้ จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ

ค. รูปแบบของพระสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง – ตอบเอง และ มีอุปมาอุปไมย ผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิทเทส และภาคอาานิสงส์เป็น การบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย

ฌ. ใจความสำคัญของพระสูตรสำหรับใจความสำคัญของพระสูตรนี้กำหนดประเด็นใน การศึกษาไว้ ๔ ประเด็น คือ

ประเด็นที่ ๑ ภาคอุทเทส

พระผู้มีพระภาคทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสว่า, ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทาง สายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อ บรรลุอายุธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ” สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากายเวทนาจิตและธรรมเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ

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

ประเด็นที่ ๒ ภาคนิทเทส

ในประเด็นนี้ได้ตั้งหัวข้อในการศึกษาออกเป็น ๔ ข้อ คือ

ข้อที่ ๑ การพิจารณาเห็นกายในกายแบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ

๑.๑ พิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้าไหลออกติดต่อกันเป็น ลำ ยาวสั้นสลับกันไป

๑.๒ พิจารณาอิริยาบถ คือพิจารณาการเดิน ยืนนั่งนอน ให้รู้ความเป็นไปของ อิริยาบถนั้นๆ

๑.๓ พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกายเช่น การก้าวการถอยการคู้แขนเข้าการเหยียด แขนออกโดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปภิกิริยานั้นๆ

๑.๔ พิจารณาสິงปฏิภูมคือพิจารณาอาการ๓๒ในกายของตนมีผมนเล็บฟันหนังเป็นต้นให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

๑.๕ พิจารณาธาตุ คือพิจารณา ดินน้ำ ไฟลม ในกายของตนให้เห็นโดยความเป็นธาตุเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคแบ่งอวัยวะโคที่ฆ่าออกเป็นส่วนๆอย่างชำนาญ

๑.๖ พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่างๆ กันถึง ๙ ลักษณะเช่นซากศพที่ตายมาแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วันแล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่ามีสภาพอย่างเดียวกัน

ข้อที่ ๒ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายคือพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเองแบ่งเป็น ๙ ประการคือ

๒.๑ เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดเวทนานั้น

๒.๒ เมื่อเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดเวทนานั้น

๒.๓ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดเวทนานั้น

๒.๔ เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น

๒.๕ เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น

๒.๖ เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น

๒.๗ เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น

๒.๘ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น

๒.๙ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น

ข้อที่ ๓ การพิจารณาเห็นจิตในจิตคือพิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆและรู้ชัดตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๑๐ ประการตามสภาวะของจิตเช่นจิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ

ข้อที่ ๔ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือพิจารณาว่าในขณะนั้นๆ มีธรรมอะไรเกิดอยู่ในจิตของตนก็รู้ชัดธรรมนั้นๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ ๑) หมวดนิรวณ ๒) หมวดคันธ ๓) หมวดอายตนะ ๔) หมวดโพชฌงค์ และ ๕) หมวดสังขละ

ตัวอย่างการพิจารณาเห็นนิรวณ๕ เช่นเมื่อกามฉันทะภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่า ,กามฉันทะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ,กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” นอกจากนี้ยังพิจารณาให้รู้ชัดความเกิดแห่งกามฉันทะความดับแห่งกามฉันทะ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกามฉันทะนั้นด้วย

ประเด็นที่ ๓ ภาคอานิสงส์ของสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่าบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ แม้เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่าจะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวนผล ๒ อย่างคือ

- ๑) จะได้บรรลุอรหัตตผล
- ๒) ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่จะบรรลุอนาคามีผล

สรุปว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุอุทยธรรมเพื่อให้แจ้งนิพพาน

ประเด็นที่ ๔ ข้อสังเกตสังเกตคือว่าพระผู้มีพระภาคทรงแสดงสติปัฏฐานไว้ในที่ต่างๆ หลายแห่งดังปรากฏทั่วไปทั้งในพระสูตรต้นตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกแต่ที่ตรัสไว้เต็มรูปนั้นก็คือพระสูตรนี้ซึ่งปรากฏในที่นี้ด้วย ในทีฆนิกายมหารรค คือ พระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ด้วย สังเกตต่อไปคือพระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระสูตรใหญ่ๆ และมีรรถลักษณะซึ่งแกวกรูจนวนหลายสูตรคือนอกจากพระสูตรที่กำลังพูดถึงอยู่นี้ยังมีมหานิทานสูตรและมหาสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในทีฆนิกายสาโรปมสูตรรูกุชุปมสูตรรัฐपालสูตรมคณตยสูตรและอาเนญชัลปายสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้^{๙๒} ทั้งนี้เพราะชาวกรุมมีความสนใจในการปฏิบัติธรรมกันมาก

มีประเด็นน่าสนใจคือมหาสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้มีข้อความเหมือนกับมหาสติปัฏฐานสูตรในทีฆนิกายมหารรคแต่วรรคถัดมาได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไป

กล่าวคือเรียกชื่อสูตรนี้ในมัชฌิมนิกายว่า สติปัฏฐานสูตร และเรียกชื่อสูตรในทีฆนิกายว่า มหาสติปัฏฐานสูตร

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ได้ชื่อว่าเจริญมรรคมืองค์ ๘ จัดเป็นการปฏิบัติได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา กล่าวคือผู้ปฏิบัติเจริญสมณะจนได้มานานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ แล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่าเจริญมรรคมืองค์ ๘ ดังพระพุทธพจน์ว่า, ภิกษุทั้งหลาย... ปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐานเป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้ เรียกว่า ปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน^{๙๓} สรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ จัดเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

^{๙๒}ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๔๓. , ที.ม.อ.(บาลี) ๓๗๓/๓๕๗.

^{๙๓}ส .ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๖/๒๖๓.

๒.๖. การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาคือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๔๔} เป็นหนทางเดียวกันที่จะนำเราไปสู่เส้นชัยคือความพ้นทุกข์ได้อย่างแน่นอนในชาตินี้^{๔๕} ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต^{๔๖} พบว่า แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้

ในอรรถกถาที่ฌณิกายกล่าวถึงวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรว่าเป็น อย่างเดียวกันว่า “ ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กญฺจิ ฌมมอณามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิอิมินา ว มคฺเคน โสกปริเทเว สมตฺถิกนตฺตาติ เวทิตพฺพาติ ”^{๔๗} แปลว่า อนึ่งขึ้นชื่อว่า ภาวนา ที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี โดยมีตัวอย่างเปรียบกับผู้ที่ประสบผลสำเร็จเพราะการปฏิบัติกรรมฐานสายนี้คือผู้ที่ได้ก้าวล่วงพ้นความโศกเศร้า และความรำพัน คร่ำครวญด้วยทางสายนี้ ได้แก่นางปฏาจารและสันตติอามาทย์^{๔๘}

ในอริยวงศ์สปฏิปทา^{๔๙} กล่าวว่า อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔) และบุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้การเจริญภาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ เช่น การเจริญสัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญ หากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้

พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร^{๕๐} ได้กล่าวไว้ว่า การเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐานเป็นหลักเดียวกัน และการเจริญสติปัฏฐานจักต้องบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ถือว่าเป็นการเจริญมรรค ๘

^{๔๔} คุรุรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

^{๔๕} คุรุรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๔.

^{๔๖} นายอณิวัชรเพชรนรินทร์ , “ การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๔๒.

^{๔๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒, วิสุทธิ. ฎีกา. (บาลี) ๒/๒๔.

^{๔๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๗.

^{๔๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวงศ์สปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารสินไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

^{๕๐} พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน), “ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๐.

องค์ธรรมของสติปัฏฐานประกอบด้วย วิริยะ ปัญญา สติ ดังในสติปัฏฐานแสดงว่า การเจริญสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิปัสสนาตนเอง เพราะองค์ธรรมของสติปัฏฐาน ประกอบด้วยวิริยะ ปัญญา สติ ดังในสติปัฏฐานพระบาลีแสดงว่า ,อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยโยโลกะภิชชา โทมนสส ฯ ธรรมที่เกี่ยวเนื่องต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สิ่งที่เป็นองค์ประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สัมปายะ ๗ ประการ^{๑๐๑} ได้แก่

- ๑) อาวาส คือ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสมกับการปฏิบัติ
- ๒) โคจร คือ ที่เที่ยวบิณฑบาต ไม่ไกลไม่ใกล้เกินไป
- ๓) ภัตตะคือ การพุดคุยเกี่ยวกับกถาวัตถุ ๑๐^{๑๐๒}
- ๔) บุคคล คือ บุคคลที่เป็นมิตรกัน
- ๕) โภชนะคือ อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ
- ๖) อุตุ คือ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติที่ดี และ
- ๗) อิริยาบถ คือ อยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย

เมื่อเลือกสถานที่ได้แล้ว ควรสำรวจตนด้วยศีลวิสุทธิ ถ้าเป็นพระควรแสดงอาบัติ ทำศีลให้บริสุทธิ์^{๑๐๓} อุปาสกอุปาสิกา ควรสมาทานศีล ๘ จากนั้นก็ควรมอบกายใจแด่พระรัตนตรัย เข้ารับกรรมฐานจากวิปัสสนาจารย์ที่ประกอบด้วยสัมปยุตธรรม ๗ ประการ^{๑๐๔} คือ

- ๑) รู้ธรรม คือ วิปัสสนาภูมิ ๖
- ๒) รู้รรณ คือ มีปัญญารู้แจ้งในไตรลักษณ์
- ๓) รู้ตน คือ มีคุณธรรม ๖ (ศรัทธา, ศีล, สุตะ, จาคะ, ปัญญา, ปฏิภาณ)
- ๔) รู้ประมาณ คือ รู้ประมาณในโภชนะ และ ปัจจัย ๔
- ๕) รู้กาล คือ กาลนี้ควรไม่ประมาทในชีวิต ด้วยการปฏิบัติธรรมที่สมควร
- ๖) รู้บริษัท คือ รู้จักบริษัท ๔ บริษัทที่พร้อมเพรียงกันไม่ทะเลาะวิวาทกัน และ
- ๗) รู้จักเลือกบุคคล คือ บุคคลที่มีศีล สมาธิ ปัญญาเท่ากัน

เมื่อเข้าไปหาสัตบุรุษที่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วก็รับโอวาทแล้ว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านเหมือนอย่างพระมหากัจจายนะอสีติมหาสาวก^{๑๐๕} มี ๔ ประการ คือ

- ๑) มีตาเหมือนตาบอด
- ๒) มีหูเหมือนหูหนวก

^{๑๐๑}วิสุทธิ. ๑/๑๖๑.

^{๑๐๒}ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๙๒/๒๘๗.

^{๑๐๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๑/๘๘. และ ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

^{๑๐๔}อ.ส.ต.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๓-๑๔๖.

^{๑๐๕}ช.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

๓) มีปัญญาเหมือนกับคนไข้ คือ อย่าแสดงภูมิรู้มากนักควรพยายามพูดให้น้อย^{๑๐๖}

๔) มีกำลังเหมือนไม่มีกำลัง

ในระหว่างปฏิบัติควรสำรวจในทวาร ๖ โดยการกำหนดรู้ทุกขณะ^{๑๐๗} ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้รับกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และได้รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจด้วยการกำหนดรู้รูปนามที่ปรากฏทุกอย่างตามความเป็นจริง ในการปฏิบัติกับหมู่คณะนั้นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติตามหลัก อปริหานิยธรรม^{๑๐๘} มี ๗ ประการ คือ

- ๑) เป็นผู้ไม่ชอบการทำงาน^{๑๐๙} (ละงานนอก)
- ๒) ไม่ชอบการพูดคุย ไม่ยินดีการพูดคุย (सारอกงานใน)
- ๓) ไม่ชอบการนอนหลับ (ไม่นอนจนเกียจคร้าน)
- ๔) ไม่ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่ (ไม่เป็นคนพาล)
- ๕) ไม่มีความปรารถนาชั่ว (ไม่อธิฐานลามก)
- ๖) ไม่มีมิตรชั่ว (ไม่คบมิตรพาล)
- ๗) ไม่ถึงความหยุดชะงักในระหว่าง (ไม่หยุดพักงานใน)

๒.๖.๑ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานการปฏิบัติในหมวดนี้ ได้อาศัยรูปแบบตามหลักสูตรวิปัสสนามหาสี^{๑๑๐} มีดังนี้

๑) หมวดอิริยาบถ

ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถ^{๑๑๑} ทั้ง ๔ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน ก็ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อาการของอิริยาบถทั้ง ๔ นั้นตามเป็นจริง

^{๑๐๖} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๘๒/๔๔๐.

^{๑๐๗} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๕๓/๔๕๒.

^{๑๐๘} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๗/๘๓-๘๔.

^{๑๐๙} ดุรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๑๓๗/๑๒๘.

^{๑๑๐} DHAMMA DISCOURSES by The Venerable Sayādaw Ashin U Jatila Mahāsi, Meditation Centre Yangon Myanmar, หน้า ๕๖. แปลโดย พระชาญชัย กิตติวิโส (ธรรมะบรรยายประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖.

^{๑๑๑} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

(ก) การกำหนดอิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกรู้อาการยืน คือ รู้กายที่เหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม^{๑๑๒} ก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นโดยให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดลงไปอย่างนี้ ดังเนื้อความว่า “เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ ”^{๑๑๓} เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป

(ข) การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้อาการเดิน คือ รู้การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า^{๑๑๔} ก็เช่นกัน ควรใส่ใจกำหนดกำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน ด้วยการมีสติกำหนดรู้ว่า “เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน”^{๑๑๕} ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยกเกิดจากธาตุไปเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลม ว่ามีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ^{๑๑๖} เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

(ค) การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่ง คือ รู้การคู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบนอันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม^{๑๑๗} และคำว่า การนั่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^{๑๑๘} การกำหนดรู้อาการนั่งนี้ถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลังจากที่กำหนดเดินจนความเพียรคือวิริยะสม่ำเสมอดีแล้ว ทำให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดจากการเดิน ซึ่งมีผลต่อการนั่ง

^{๑๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๗๗.

^{๑๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๑๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๗๗.

^{๑๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๑๖} ที.ม. ฎีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒, ม.ม. ฎีกา (ไทย) ๑/๔๔๖.

^{๑๑๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๗๗.

^{๑๑๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

กำหนด คือ ทำให้กำหนดรู้ว่าการนั่งได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะเห็นตามเป็นจริงว่า “ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ ”^{๑๑๙} เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไรไม่ขาดตอน ความเกือบลที่จะเกิดต่อการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้ว่าการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

(ง) การกำหนดอิริยาบถนอน

การกำหนดรู้การนอน คือ รู้การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุสม^{๑๒๐} อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้อยู่เสมอว่า “เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน”^{๑๒๑} ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจะหลับไป และเมื่อผู้ปฏิบัติดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็กำหนดรู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน (กายของตน) และภายนอก (กายของผู้อื่น) อยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้ชื่อว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น^{๑๒๒}

การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ (อิริยาบถหลัก) ก็มีอิริยาบถย่อยคือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่อกับอิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องดังต่อไปนี้

๒) หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ^{๑๒๓} หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจเข้าไปประจักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการ^{๑๒๔} ด้วยการทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอย การแล การเหลียว การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง^{๑๒๕} ด้วย

^{๑๑๙}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๒๐}พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๗๗.

^{๑๒๑}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๒๒}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๒๓}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๒๔}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๓๖.

^{๑๒๕}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

วิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในและภายนอกอยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้ชื่อว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น^{๑๒๖}

การกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยต่างๆ นี้ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่างๆ อย่างละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นการทำงานของสติในการพิจารณารูปคือส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ สัมปชัญญะมี ๔ ประเภท คือ^{๑๒๗}

๑. สาทถสัมปชัญญะ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์

๒. สัปายะสัมปชัญญะ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม

๓. โจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน

๔. อสมโมหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้ขึ้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง

การกำหนดรู้ในหมวดอิริยาบถ และสัมปชัญญะนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูป ตามรู้กองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูป ตามรู้กองรูปทั้งภายในและภายนอกว่าเป็นกองรูป ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูป ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูป ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของผู้ปฏิบัติย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูปเพื่อปัญญาและการระลึกขันธ์ขึ้นไปที่นั่น ย่อมเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทักทายเข้า อิงอาศัยและไม่ถือนั่นอะไรในโลก^{๑๒๘}

๒.๖.๒ หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้ เท้าทันอาการของเวทนาแล้ว ความซื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามารบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่

^{๑๒๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๒๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๒๘} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน,

ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะแล่นเข้ามาเป็นพวกพ้อง เจ้าของ มิตร สหายที่เข้าใจกันดี แต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนื่องๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัว ออกมาชัดเจนในขณะกำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออกกลายเป็นไม่ใส่ใจปล่อยไปเฉยๆ ทำให้ขาด การกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นอยู่ว่า ธรรมวินัยนี้ หรือในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขา เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่^{๑๒๕}

พระพุทธองค์ทรงแสดงการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายไว้ ๙ ประการดังนี้

- ๑) เสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา
- ๒) เสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา
- ๓) เสวยอุทกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) รู้ชัดว่า เสวยอุทกขมสุขเวทนา
- ๔) เสวยสุขเวทนาที่มีอามิส^{๑๒๖} รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
- ๕) เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- ๖) เสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
- ๗) เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- ๘) เสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
- ๙) เสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายที่เป็นไปทั้งเวทนาภายใน^{๑๒๗} ภายนอก^{๑๒๘} พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายและเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ เมื่อมี สติพิจารณาเวทนาที่ปรากฏอยู่ ก็เพียงอาศัยเป็นเครื่องเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา อาศัยทฤษฎี ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๑๒๙}

โพธิราชกุมารสูตร^{๑๓๐} พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลจะบรรลุความสุขด้วยความสุขไม่ได้ แต่ จะบรรลุความสุขได้ด้วยความทุกข์ พระดำรัสนี้แสดงถึงความอดทนโดยตรง

การกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อ กำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายใน

^{๑๒๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๒๖} ดูรายละเอียดใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๑๐๓.

^{๑๒๗} หมายถึง สุขเวทนาเป็นต้นของตน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๐/๓๙๐, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๙๖.

^{๑๒๘} หมายถึง สุขเวทนาเป็นต้นของผู้อื่น ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๐/๓๙๐, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๙๖.

^{๑๒๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

^{๑๓๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๐๗.

เวทนา ย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นเพียงว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุ นั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ^{๑๓๕}

การกำหนดรู้เวทนาโดยสรุป คือ

เมื่อเสวยสุขเวทนา^{๑๓๖} ก็กำหนดตามความรู้สึกนั้นๆที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอ ,สบายหนอ โลงหนอ เป็นต้น

เมื่อเสวยทุกขเวทนา^{๑๓๗} ก็กำหนดตามความรู้สึกนั้นๆที่เกิดขึ้นว่า เจ็บหนอ , ปวดหนอ , คั้นหนอ , ร้อนหนอ ฯลฯ

เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา^{๑๓๘} คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ซึ่งกำหนดรู้ได้ยาก หากปรากฏชัดเป็นบางครั้ง ก็กำหนดว่า เฉยหนอ

๒.๖.๓ หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึก คิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับรู้ทางทวารทั้งที่เป็รับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๓๙} ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้^{๑๔๐} ดังมีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้

สติตั้งมั่นพิจารณาเรื่อยๆ ซึ่งจิต มี ๑๖ ประการ ได้แก่

- ๑) จิตมีราคะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๒) จิตปราศจากราคะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓) จิตมีโทสะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๔) จิตปราศจากโทสะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๕) จิตมีโมหะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๖) จิตปราศจากโมหะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ

^{๑๓๕}ดูรายละเอียด ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๑/๔๒.

^{๑๓๖}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๓๓.

^{๑๓๗}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๕.

^{๑๓๘}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๖.

^{๑๓๙}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๕๕๔.

^{๑๔๐}ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

- ๗) จิตหดหู่ ก็กำหนดรู้ว่า จิตหดหู่
- ๘) จิตฟุ้งซ่าน ก็กำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) จิตเป็นมหัคคตะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) จิตสงบแล้ว ก็กำหนดรู้ว่า ว่าจิตสงบ
- ๑๔) จิตไม่สงบ ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๑๕) จิตพ้นจากกิเลสแล้ว ก็กำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๑๖) จิตไม่พ้นจากกิเลส ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๑๔๑}

ด้วยวิธีการกำหนดรู้เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอก หรือพิจารณาเห็นจิตทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิต หรือพิจารณาธรรมเป็นเหตุเกิดและเป็นเหตุดับในจิตอยู่

หรือว่า ผู้ปฏิบัติมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงกำหนดรู้จิต^{๑๔๒} ด้วยวิธีการดังนี้ ข้อ ๑) จิตมีรากะ ให้กำหนดว่า ขอบหนอ, โลกหนอ, กำหนดหนอ ข้อ ๓) จิตมีโทสะ ให้กำหนดว่า โกรธหนอ ข้อ ๕) จิตมีโมหะ ให้กำหนดว่า สงสัยหนอ , คิดหนอ ข้อ ๗ จิตหดหู่ ให้กำหนดว่า หดหู่หนอ ข้อ ๘) จิตฟุ้งซ่าน ให้กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ส่วน ข้อที่เหลือให้กำหนดว่า รู้หนอ

๒.๖.๔ หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนืองๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ หมวดนิเวรณัม หมวดขันธัม หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์ หมวดสังขะ^{๑๔๓} พระพุทธองค์ตรัสไว้ท้ายหมวดธรรมทั้ง ๕ ว่า ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

^{๑๔๑} ุตรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๑๔๒} ุตรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๖๖-๒๖๗.

^{๑๔๓} ุตรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณฺหาและทวิภว) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๑๔๔} การปฏิบัติในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ใช้ในการปฏิบัติ คือ

๑) หมวดนิรวณ

ธรรมเป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บาปเพญฺกุศลชั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิรวณครอบงาย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญาได้ มี ๕ ประการ คือ

- (๑) กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม ให้กำหนดว่า (ชอบหนอ)
- (๒) พยาปาทะ การผูกพยาบาท จงล้างจงผลาญผู้อื่น (โกรธหนอ, พยาบาทหนอ)
- (๓) ถีนมิทธะ มีอาการหดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)
- (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ฟุ้งหนอ , รำคาญหนอ)
- (๕) วิจิกิจฉา ความสงสัย ลังเลใจ ใส่สิ่งที่ควรเชื่อ (สงสัยหนอ)^{๑๔๕} เมื่อสภาพธรรมเหล่านั้นดับไปแล้ว ให้กำหนดว่า รู้หนอ

๒) หมวดอายตนะ

อายตนะ หมายถึง ที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ จัดเป็นแดนรับรู้(อายตนะภายใน) และสิ่งที่ถูกรู้^{๑๔๖} (อายตนะภายนอก) อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ คือ

อายตนะภายใน ๖	อายตนะภายนอก ๖
(๑) จักขวายตนะ	(๑) รูปายตนะ
(๒) โสตายตนะ	(๒) สัททายตนะ
(๓) ฆานายตนะ	(๓) คันธายตนะ
(๔) ชิวหายตนะ	(๔) รสอายตนะ
(๕) กายายตนะ	(๕) โผฏฐัพพะอายตนะ
(๖) มนายตนะ	(๖) ธัมมายตนะ ^{๑๔๗}

การกำหนดรู้ทางอายตนะภายใน-ภายนอก มีดังนี้

^{๑๔๔}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๑๔๕}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑, อง.นวก.(ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

^{๑๔๖}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕-๓๖.

^{๑๔๗}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

เมื่อตาเห็นรูป	กำหนดว่า	เห็นหนอ
หูได้ยินเสียง	กำหนดว่า	เสียงหนอ หรือ ได้ยินหนอ
จมูกได้กลิ่น	กำหนดว่า	กลิ่นหนอ
ลิ้นรับรส	กำหนดว่า	รสหนอ
กายถูกต้องสัมผัส	กำหนดว่า	ถูกหนอ
ใจรับรู้ธรรมารมณ์	กำหนดว่า	รู้หนอ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการกำหนดรู้รูปนามที่มีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ ได้แก่ อารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกาย จัดเป็นรูป ฐานเวทนา และฐานจิตจัดเป็นนามส่วนฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม

๒.๖.๕ วิธีปฏิบัติในอิริยาบถ ๔

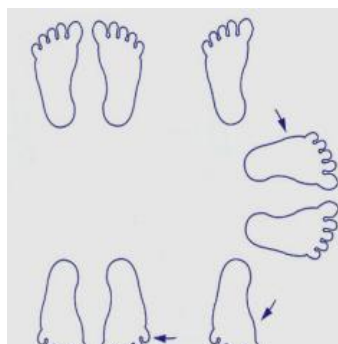
๑. การยืน

การยืน ต้องเหยียดลำตัวในแนวตั้งอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลมการยืนให้ลำตัวตั้งตรง คอตั้งตรงเท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อยมือทั้งสองประสานกันไว้ด้านหน้าหรือด้านหลังของลำตัวหรือกอดอกไว้เพื่อมิให้แขนแกว่งไปมาการยืนทำนี้จะทำให้ดูสง่าและระบบการหายใจดีสำรวมสายตาด้วยการทอดไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอกในขณะที่ยืนอยู่มีสติระลึกรู้ที่อาการยืนเท่านั้นยืนก็รู้ว่ายืนแล้ว กำหนดว่า, ยืนหนอ ๓ ครั้ง

๒. การกลับตัว

เมื่อเดินจงกรมไปสุดทางเดินแล้วหยุดยืนอยู่โดยมีสติรู้ที่อาการยืนพร้อมกำหนดในใจว่า ยืนหนอ ๓ ครั้งแล้วกำหนดต้นจิตเพื่อจะกลับตัวกำหนดว่า, อย่ากลับหนอ ๓ ครั้งแล้วค่อยๆ หันลำตัวไปทางขวายกเท้าขวาขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนไปทางขวาวางเท้าลงมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าให้ชัดเจนพร้อมกับบริกรรมว่า, กลับหนอแล้วยกเท้าซ้ายมาวางชิดกับเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่ากลับหนอ หมุนตัวกลับแบบนี้จนครบ ๓ ครั้งหรือ ๖ ครั้งจนหมุนลำตัวกลับมาอีกด้านหนึ่งได้พอดีเมื่ออาการยืนปรากฏขึ้นอีกครั้งมีสติระลึกรู้อาการยืนให้ชัดเจนกำหนดว่า, ยืนหนอ ๓ ครั้งก่อนจะเดินจงกรมต่อไปให้มีสติระลึกรู้จิตสั่งว่าอยากเดินหนอ ๓ ครั้งแล้วจึงเริ่มเดินจงกรมต่อไปโดยก้าวเท้าขวาออกก่อนเสมอ

ดูรูปของเท้าเวลากลับตัวดังนี้



๓. การเดินจงกรม

การเดินจงกรม เป็นการเดินกลับไปกลับมาอย่างช้าๆด้วยสติระลึกรู้อยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าในขณะที่เดินจงกรมต้องสำรวมสายตาโดยการทอดสายตาลงต่ำมองไปด้านหน้าประมาณ ๔ ศอก ไม่เหลียวซ้ายแลขวา (ถ้าไม่จำเป็น) พึงรับรู้สภาวะเบาหนักเย็นร้อนอ่อนแข็งในขณะเดินยกย่างเหยียบดังนี้

ขณะยกเท้าสภาวะเบาปรากฏเพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น

ขณะย่างเท้าสภาวะผลัดดันปรากฏเพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดดันเป็นหลักในขณะนั้น

ขณะเหยียบสภาวะหนักปรากฏเพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น

ขณะวางเท้าสภาวะผัสสะที่แข็งหรืออ่อนปรากฏเพราะธาตุดินที่มีสภาพแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น

การภาวนาควรให้ตรงกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าต้องให้พอดีกันไม่ไปก่อนหรือไปหลังจึงจะมีสติระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์ให้ภาวนาอยู่ในใจ (ไม่ออกเสียงไม่ขยับปากไม่กระดกค้มไม่ก้มดูเท้าที่กำลังก้าวอย่างไม่ยกเท้าสูงจนเกินไปหรือลากไปกับพื้น)

ในระหว่างเดินหากมีอาการอื่นปรากฏขัดควรหยุดเดินเมื่อมีอารมณ์รอง (อารมณ์อื่น) ที่ชัดเจนกว่าแทรกขึ้นมาเช่นได้ยินเสียงหรือได้กลิ่นหรือเกิดความคิดนึกโดยมีสติระลึกรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นพร้อมกับกำหนดว่า,ได้ยินหนอๆหรือ,กลิ่นหนอๆหรือ,คิดหนอๆเป็นต้นจนอารมณ์รองนั้นๆดับไปหายไปแล้วจึงเดินจงกรมต่อหากไม่หยุดเดินในขณะที่เกิดอารมณ์รองแทรกเข้ามาจะกลายเป็นสองอารมณ์ทำให้สติไม่ตั้งมั่นขณิกสมาธิไม่เกิด (ไม่ได้วิถิจิตเดียว) หลังจากการตื่นนอนและหลังจากการรับประทานอาหารควรเดินจงกรมก่อนเสมอแล้วจึงมานั่งสมาธิจะทำให้ไม่โง่งมมีสติระลึกรู้ได้^{๑๔๘}

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะคือ

ระยะที่ ๑, ขว่าย่างหนอ – ข้าย่างหนอควรกำหนดจดจ่อต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ช้าๆ

ระยะที่ ๒, ยกหนอ - เหยียบหนอควรกำหนดรู้อาการแต่ละอย่างให้ชัดเจน

ระยะที่ ๓, ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔, ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

^{๑๔๘} พระคันธसारวิวงศ์, ศิกษาวีธีเจริญสติด้วยภาษาง่ายๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐ - ๑๓.

ระยะที่ ๕, ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูหนอ

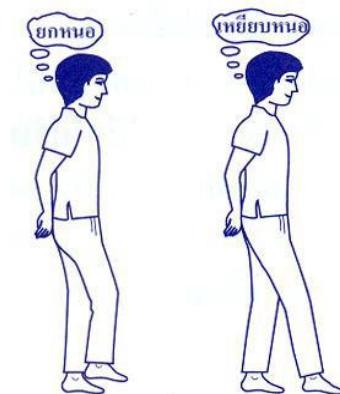
ระยะที่ ๖, ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูหนอ - กดหนอ

การเดินจงกรมระยะที่ ๑, ขว่าย่างหนอ - ซ้ายย่างหนอ มีสติระลึกรู้ที่อาการเดินโดย
ภาวนาว่า, ขว่าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ กำหนดไปเรื่อยๆ จนสู่ระยะการเดินจงกรม

การเดินจงกรมระยะที่ ๒, ยกหนอ - เหยียบหนอ

มีสติระลึกรู้อาการยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ อย่างมีสติระลึกรู้อาการยกของเท้าที่เคลื่อนจาก
เบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบนพร้อมไปกับการยื่นเท้าไปข้างหน้าเมื่ออาการยกสิ้นสุดลงภาวนาว่า, หนอ จากนั้น
ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นมีสติระลึกรู้การเคลื่อนเท้าลงสู่พื้นภาวนาว่า เหยียบเมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลง
ภาวนาว่า, หนอ พอดีเป็น, เหยียบหนอ

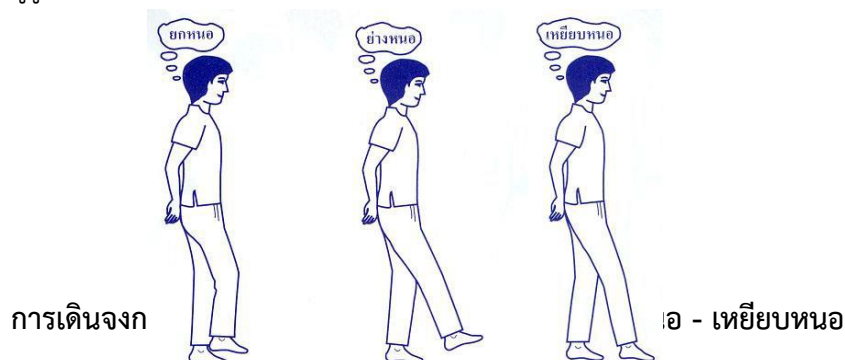
รูปภาพการเดินจงกรมระยะที่ ๒ คือ



การเดินจงกรมระยะที่ ๓, ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

มีสติระลึกรู้อาการยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ โดยยกฝ่าเท้าขึ้นตรงๆ ไม่หันฝ่าเท้าไปด้านหลังมีสติ
ระลึกรู้การยกของเท้าภาวนาว่า, ยกเมื่ออาการยกสิ้นสุดลงภาวนาว่า, หนอ พอดีจากนั้นรู้การ
เคลื่อนเท้าขวาไปข้างหน้าภาวนาว่า, ย่างเมื่ออาการย่างสิ้นสุดลงภาวนาว่า, หนอ พอดีจากนั้นกำหนด
รู้การเคลื่อนเท้าลงสู่พื้นภาวนาว่า, เหยียบเมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลงภาวนาว่า, หนอ พอดี

รูปภาพการเดินระยะที่ ๓ ดังนี้



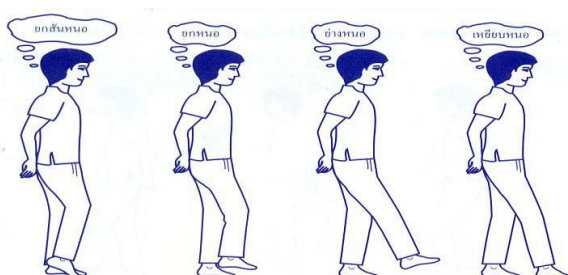
มีสติระลึกรู้ว่าการยกส้นเท้าขวาค่อยๆยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นเล็กน้อย (ประมาณ ๒ - ๓ นิ้ว) ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) มีสติระลึกรู้ว่าการยกกำหนดว่า, ยกส้นหนอยุดเล็กน้อย

มีสติระลึกรู้ที่เท้ากำลังยกภาวนาว่า, ยกเมื่ออาการยกสิ้นสุดลงภาวนาว่า, หนอพอดี

มีสติระลึกรู้ว่าการเคลื่อนเท้าขวาไปข้างหน้า (ระยะก้าวสั้นๆ) ภาวนาว่า, ย่างเมื่ออาการย่างสิ้นสุดลงภาวนาว่า, หนอพอดี

ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นมีสติระลึกรู้ว่าการเคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้นภาวนาว่า, เหยียบเมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลงภาวนาว่า, หนอพอดี

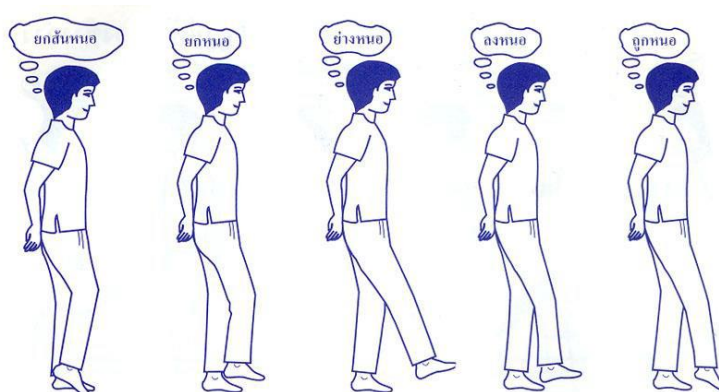
ดูรูปภาพการเดินดังนี้



การเดินจงกรมระยะที่ ๕, ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ

การเดินจงกรมระยะที่ ๕ เหมือนกับระยะที่ ๔ คือ ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ ระยะที่ ๑ - ๓ กำหนดเหมือนเดิมเปลี่ยนระยะที่ ๔ เป็นลงคือให้มีสติระลึกรู้ว่าการเคลื่อนเท้าลงภาวนาว่าลงเมื่ออาการลงสิ้นสุดลงภาวนาว่าหนอพอดีเป็นขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นอย่างมีสติระลึกรู้ว่าการเคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้นกำหนดว่าถูกเมื่ออาการถูกสิ้นสุดลงภาวนาว่าหนอพอดี

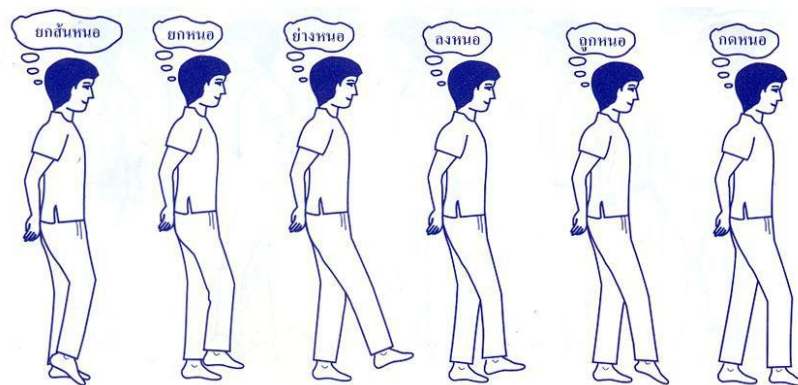
ดูรูปการเดินระยะที่ ๕ ดังนี้



การเดินจงกรมระยะที่ ๖, ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ - ๕ เหมือนกันกับที่กล่าวมาแล้วเพียงเพิ่มระยะที่ ๖ ว่ากอด
หนอเมื่อเท้าลงกอดกับพื้นภาวนาว่ากอดเมื่ออาการกอดสิ้นสุดลงภาวนาว่าหนอพอดี

สรุปภาพการเดินจงกรมระยะที่ ๖ ดังนี้



สรุปการกำหนด^{๑๔๕}

ก) กำหนดให้หมดทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ข) ข้อควรระวังในการเดินจงกรม

- กำหนดเดินจงกรมอย่างดีต้องมีสมาธิอย่างต่อเนื่อง
- การเดินจงกรมให้ต่อเนื่องต้องสำรวมเก็บสายตา
- สิ่งที่พึงหลีกเลี่ยงหรืองดเว้นในการเดินจงกรม
- ในขณะที่เดินจงกรมถ้ามีจิตคิดออกไปให้หยุดยืนกำหนดตัดละความคิด
- ในระหว่างการเดินจงกรมได้เห็นได้ยินรู้เจ็บเหน็บชาให้หยุดยืนแล้วกำหนด

อารมณ์ที่เกิดขึ้นมานั้นต้องเลือกเดินจงกรมในบริเวณสถานที่ที่เหมาะสมกับตน

จุดสำคัญในการเดินจงกรมปฏิบัติที่พึงใส่ใจนับตั้งแต่รับกรรมฐานไปจนกระทั่ง
กลับไปจากสำนักทุกเวลาทุกสถานที่ทุกกรณีการเดินใช้วิธีเดินจงกรมอย่างเดียวไม่มีการเดินธรรมดา
เดินช้าๆมีสติกำหนดซึ่งตรงกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านได้กล่าวถึงในเรื่องนี้มีตาเหมือนไม่มีตามีหู
เหมือนไม่มีหูให้ทำตัวเหมือนคนป่วยการเคลื่อนไหวกิริยาอาการต้องทำอย่างเชื่องช้าโดยมีสติต่อเนื่อง
อยู่ตลอดเวลาในระยะในการเดินจงกรม

- ระยะ ๑ หนึ่งก้าวแบ่งการกำหนดรู้เป็น ๑ ตอนคือขวาย่างหนอซ้ายย่างหนอ
- ระยะ ๒ หนึ่งก้าวแบ่งการกำหนดรู้เป็น ๒ ตอนคือยกหนอเหยียบหนอ
- ระยะ ๓ หนึ่งก้าวแบ่งการกำหนดรู้เป็น ๓ ตอนคือยกหนอย่างหนอเหยียบหนอ

^{๑๔๕} สยาดอกข์ทันตะวิโรจนะ (มหาคันถาจากบัณฑิต - กัมมัฏฐานาจริยะ), วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน

- ระยะ๔หนึ่งก้าวแบ่งการกำหนดรู้เป็น ๔ ตอนคือยกส้นหนอยกหนอย่างหนอยเหยียบหนอยทุกครั้งที่ดินให้เริ่มจากระยะ ๑ เสมอแล้วค่อยเพิ่มขึ้นเป็น ๒-๓-๔ตามกำลังสมาธิ

หลังจากการเดินจบครบตามเวลาที่กำหนดไว้แล้วต่อไปก็กำหนดนั่งทุกครั้งใน

บัลลังก์นั้นถ้าจะให้ดีควรมีการกราบสติปัฏฐานเพื่อเป็นการเจริญสัมปชัญญะปัพพะเป็นหมวดว่าด้วยการรู้ตัวในอาการต่างหรือเรียกว่าอิริยาบถย่อนั่นเองดังนี้

การกราบสติปัฏฐานเป็นการกราบตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือกำหนดรู้รูปร่างจัดเป็นอิริยาบถกำหนดรูปร่างว่านั่งนอน ๓ ครั้ง

หลักในการนั่งคือนั่งคู่บัลลังก์ (บัลลังก์อภิชิตะวา) ตั้งกายให้ตรง (อุชฺฏมกายปณิธาย)^{๕๐} ส่งจิตไปยังอารมณ์กรรมฐาน (ปะริมฺขังสะตือปัญฺฐะเปตะวา)^{๕๑}

กำหนดพลิกมือกำหนดเคลื่อนมือกำหนดหางมือกำหนดมือที่แตะกับหน้าอกกำหนดยกมือขึ้นสู่หน้าผากกำหนดก้มลงกำหนดวางมือกำหนดหน้าผากแตะพื้นกำหนดเงยหน้าขึ้นเป็นต้นเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอิริยาบถย่อยหรือเรียกอีกอย่างว่าหมวดสัมปชัญญะท่านพระอาจารย์ภททันตะวิโรจนะได้ให้หลักการในการปฏิบัติเกี่ยวกับการกำหนดสัมปชัญญะว่ากราบอย่างมีสติริยาความเคลื่อนไหวใส่ใจกำหนดอย่างละเอียด^{๕๒}

๔. การนั่งสมาธิ

เมื่อเดินจงกรมในแต่ละระยะเสร็จแล้วครบตามเวลาที่กำหนดต่อไปก็เปลี่ยนอิริยาบถจากเดินไปสู่อาการนั่งคือการกำหนดรู้อาการคู้เข้าของกายครึ่งล่างและการเหยียดตั้งของกายครึ่งบนอันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลมทำนองมีที่นิยม ๓ ท่าดังนี้



การนั่งแบบเรียงขา



การนั่งแบบทับขา



การนั่งขัดสมาธิเพชร

^{๕๐} สยาดอภททันตะวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐานเล่ม๑, แปลโดยเมฆวดี, หน้า ๔๓.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน.

^{๕๒} พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๗๗.

ท่าที่ ๑ ทำนั่งแบบเรียงขานั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างในให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับต้นขาขวา ด้านในแล้วพับเข่าขวางอเข้ามาให้ส้นเท้าขวาแตะกับหน้าแข้งซ้ายมือขวาวางซ้อนไว้บนมือซ้าย

ท่าที่ ๒ ทำนั่งแบบทับขานั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้ายมือขวาวางซ้อนไว้บนมือซ้าย

ท่าที่ ๓ นั่งขัดสมาธิเพชรนั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ขาขัดกันทั้งสองข้างเป็นท่านั่งที่มั่นคงมากมือขวาวางซ้อนไว้บนมือซ้าย

ในระหว่างนั่งอยู่ในอารมณ์นั่งอยู่นั้นมีความรู้สึกนึกคิดในร่างกายที่ นั่งอยู่นั้นโดยความเป็นของสกปรกพิจารณาจากเบื้องบนลงมาสู่เบื้องล่างก็ล้วนแล้วแต่เต็มไปด้วยของปฏิกูลน่ารังเกียจจัดเป็นปฏิกูลมนสิการ

ในระหว่างนั่งอยู่นั้นมีความรู้สึกเห็นรูปร่างนั้นประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือสามารถรับรู้อาการเย็นบ้างร้อนบ้างของธาตุไฟอาการหย่อนบ้างตึงบ้างของธาตุลมอาการเอิบอาบซาบซ่านไหลเกาะกุมของธาตุน้ำและอาการแข็งบ้างอ่อนบ้างของธาตุดินจัดเป็นธาตุมนสิการ

ในระหว่างนั่งอยู่นั้นมีความรู้สึกในรูปร่างปรากฏเป็นเหมือนซากที่ตายขึ้นอืดพุพองเป็นต้นจนเกิดความเบื่อหน่ายในกองสังขารนั้นตามที่เป็นจริงจัดเป็นนิวาสวิถิกา

ในหมวดกายนุสสนานี้บางท่านจะสามารถพบเห็นได้ครบหมดทุกอย่างตามกำลังสติที่ตนอบรมมาดีแล้วแต่บางท่านจะปรากฏเพียงบางเรื่องเท่านั้นชัดเจนไม่ว่าท่านจะพิจารณาอารมณ์ใดๆก็ตามในหลักการปฏิบัติแล้วถือว่าท่านกำหนดถูกต้องเหมือนกันในขณะนั่งอยู่นั้นมีความรู้สึกมีซาเจ็บปวดเมื่อยขึ้นมากำหนดรู้อาการตามเป็นจริงนั้นๆจัดเป็นหมวดเวทนานุสสนา

ในขณะนั่งอยู่นั้นมีความคิดนึกไปต่างๆนานาถึงเรื่องในอดีตบ้างอนาคตบ้างหรือมีเรื่องต่างๆเกิดขึ้นมากมายจนไม่รู้ว่าเป็นเรื่องใดเป็นเรื่องใดไม่รู้จักจบสิ้นนั่งคิดได้ทั้งบัลลังก์จัดเข้าในหมวดจิตตานุสสนา

ในขณะนั่งอยู่นั้นมีความยินดีในนิमितต่างๆที่เกิดจากเสียงหรือกลิ่นที่มากระทบพอใจบ้างไม่พอใจบ้างบางครั้งก็ขี้เกียจบางครั้งก็หงุดหงิดฟุ้งซ่านเหมือนกำหนดอะไรไม่ได้กำหนดได้ก็ไม่ดี บางครั้งก็เกิดความรู้สึกขาดความมั่นใจในการปฏิบัติจัดเป็นธัมมานุสสนา ดังนี้

- สง่จิตไปยังอารมณ์กรรมฐาน
- พอง – ยุบขยับเข้ากำหนดซ้ำให้ทันกัน
- พอง – ยุบเคลื่อนไหวเร็วกำหนดเร็วให้ทันกัน
- พอง – ยุบที่ขยับอยู่กำหนดรู้ตามที่เป็น
- พอง – ยุบชัดหรือไม่ชัดเล็กหรือใหญ่ต้องกำหนดรู้ไปตามที่ปรากฏ
- พอง – ยุบมีหรือไม่มีกำหนดรู้ให้ถ้วนถี่ตามที่เป็นจริง
- รู้ถูกสัมผัสสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนทีละจุด

- พอง - ยุบ - นั่ง - ถูกหยาไปให้กำหนดรู้หนอ - รู้หนอ
- พอง - ยุบไม่มีกำหนดแทนที่ด้วยนั่งหนอ - ถูกหนอ

ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นไม่ว่าจะกำหนดรู้อารมณ์ใดๆ ก็ตามต้องกำหนดรู้ทุกการเคลื่อนไหวในทุกสถานที่นับแต่เริ่มต้นนอนจนจ่อกำหนดตลอดไปไม่ขาดตอนการไปการมาการเคลื่อนไหวจ่อกำหนดให้ได้ทุกอาการการตีมีการกินกำหนดทุกอิริยาบถ

สรุปการเจริญสติปัฏฐานนี้มีธรรมที่ประกอบร่วมกับสติคือวิริยะ (อาตปปี) และปัญญา (สัมปชาโน) ส่วนสันทานอธิบายว่าสติทำให้เกิดสมาธิและสมาธิทำให้เกิดปัญญามีหลักฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคสติปัฏฐานสูตรว่าอนึ่งพึงทราบการถือเอาแม่สมาธิในเรื่องนี้ด้วยการกล่าวถึงสติเพราะสตินั้นนับเข้าในสมาธิชั้นมีอธิบายเสริมว่าธรรม ๔ อย่างคือวิริยะสติสมาธิและปัญญาเป็นองค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐานในหมวดเวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก็เช่นเดียวกันคือมีธรรมประกอบร่วมกับสติ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติปมาเพราะเป็นองค์คุณที่สำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน

๒.๗ อาเนกสัจของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แล้ว เมื่ออดีตกรรมส่งผลและปัจจุบันมีความเพียรอย่างต่อเนื่อง(อาตปปี) ผลของการปฏิบัติธรรมย่อมเกิดขึ้น ผลแห่งการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้น ย่อมเกิดผล ๒ ประการคือ โดยตรงและโดยอ้อม

๒.๗.๑ ผลโดยตรง

หลังจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้อง ญาณ ๑๖ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติดังนี้ คือ

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป คือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีแต่รูปธรรมและนามธรรม และกำหนดแยกได้ว่า อะไรเป็นรูปธรรมอะไรเป็นนามธรรม

๒) ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป คือรู้ว่ารูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัยและเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกันโดยรู้ตามแนวปฏิจกสมุปบาท ก็ดีตามแนวภูแห่งกรรม ก็ดี ตามแนววิภูษะ ๓ ก็ดี เป็น

๓) สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยพิจารณาเห็นนามและรูปโดยไตรลักษณ์ คือยกรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายขึ้นพิจารณาโดยเห็นตามลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีไข้ตัวตน

๔) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือพิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นครั้งแล้วก็ต้องดับไป ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด

๕) ภัทธานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความสลาย คือเมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว คำนึงเด่นชัดในส่วนความดับอันเป็นจุดจบสิ้นก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

๖) ภยตูปัฏฐานญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัวคือ เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายอันมีทั่วไปแก่ทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนั้นแล้วสังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพใดคติใดก็ปรากฏเป็นของน่ากลัวเพราะล้วนแต่จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัย

๗) อาทินวานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือเมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงซึ่งล้วนต้องแตกสลายไปเป็นของน่ากลัวไม่ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษเป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง จะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์ — knowledge of contemplation on disadvantages)

๘) นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือเมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่ายไม่เพิลิดเพิลินติดใจ

๙) มุญจิกัมมตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใครจะพ้นไปเสีย คือเมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น — knowledge of the desire for deliverance)

๑๐) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง คือ เมื่อต้องการจะพ้นไปเสียจึงกลับหันไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออกไป

๑๑) สังขารูปেকชาญาณญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือ เมื่อพิจารณาสังขารต่อไปย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง ว่ามีความเป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั้นมองเห็นนิพพานเป็นสันติบทญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ริยสัจ คือเมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้วญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้ริยสัจ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลางแล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป

๑๓) โคตรภูญาณญาณครอบโคตร คือความหยั่งรู้ที่เป็นหัวต่อแห่งการข้ามพ้นจากภาวะปุถุชนเข้าสู่ภาวะอริยบุคคล

๑๔) มัคคญาณญาณในอริยมรรค คือ ความหยั่งรู้ที่สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น

๑๕) ผลญาณ ญาณในอริยผล คือความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้นๆ

๑๖) ปัจจเวกชนญาณ ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน คือสำรวจรู้มรรค ผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพานเว้นแต่ว่าพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่

๒.๗.๒ ผลโดยอ้อม

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลหรืออานิสงส์มากหลายประการ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพชรในดวงใจว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ดังนี้

๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒) ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมาตมธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓) ทำให้เป็นคนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔) ทำให้คนมั่นอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕) ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖) ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอารัดเอาเปรียบกัน

๗) ทำให้คนเป็นผู้วางนอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง

๘) ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเองเป็น

๙) ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๑๐) ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑) ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ ได้ตามขั้นของ

ปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเทวนาการ ดับความทุกข์ในวัฏฏสงสาร

๑๕. เป็นผู้มีคติอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

๑๖. ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง

๑๗. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งกว่า

๑๘. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง

๑๙. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน

๒๐. ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท

๒๑. ชื่อว่า ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

๒๒. ชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้

๒๓. ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย

๒๔. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่งขึ้น

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียงอานิสงส์ในส่วนเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้นหากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วย^{๑๕๓} ธนิต อยู่โพธิ์ ได้กล่าวถึงพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานิสงส์ของวิปัสสนาว่า “มรรคหรือผลมิใช่ผลที่เกิดจากสมาธิ มิใช่อานิสงส์ของสมาธิ มิใช่ความสำเร็จของสมาธิ แต่เป็นผลสำเร็จของวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ของวิปัสสนา เป็นความสำเร็จของวิปัสสนา^{๑๕๔} และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นยังมีประโยชน์อีกมากมายและอานิสงส์ในชั้นปัญญาญาณนั้น มีการกล่าวถึงในขั้นรู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้ง ดังศัพท์ที่ว่า “ปฏิเวธคัมภีรภาโว” ลึกซึ้งโดยการแทงตลอด หมายเอาตั้งแต่มรรคญาณเป็นต้นไปคือบุคคลผู้มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน กำหนดตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด เริ่มต้นแต่เห็นรูปนามเป็นต้นไป จนกระทั่งเห็นอริยสัจ ๔ รับนิพพานเป็นอารมณ์ มรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสให้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉตพหุ ญาณปัจจุเวกขณะญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับอย่างนี้เรียกว่า ลึกซึ้งโดยปฏิเวธ^{๑๕๕} ฐิตวณฺโณ ภิกขุ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนานั้นมีมากแต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วมีดังนี้คือ^{๑๕๖}

- ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้
- ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- ๓) คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสของโลก
- ๔) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่พุ้งขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลก

ธรรม

- ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- ๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
- ๗) สามารถเข้าถึงโรธสมบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- ๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

^{๑๕๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ.ธ. ๙), **เพชรในดวงใจ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕.

^{๑๕๔} ธนิต อยู่โพธิ์, **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ในนามบุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐๕.

^{๑๕๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ.ธ. ๙), **วิปัสสนากัมมัฏฐาน เล่ม ๖**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๑๙๘.

^{๑๕๖} ฐิตวณฺโณภิกขุ (พิจิตร ป.ธ. ๙ สน.บ.), **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓.

๙) ย่อมได้ดีมีรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐) สามารถบรรลุพระนิพพานได้

ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิภาวนามีมากมาย จนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้จนกว่าผู้นั้นได้ลงมือปฏิบัติจนได้เห็นผลจริงด้วยตนเองพอกกล่าวเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

๑) ทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็นเป็นสุข^{๑๕๖}

๒) ปิดประตูอบาย คือ เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไปจะไม่ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานอีกเลย^{๑๕๗}

โสดาบัน แปลว่า เข้าถึงกระแสพระนิพพาน ที่ไหลไปสู่ความไม่เกิดอีกภายใน ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง^{๑๕๘}

๓) บรรลุมรรค ผล นิพพานได้^{๑๕๙} ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกใน ๓๑ ภูมิ หรือในวัฏฏสงสารอีก อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา^{๑๖๐}

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาสรุปแล้ว มี ๔ ประการ

๑) มีสติมั่นคงไม่ตายด้วยความหลง^{๑๖๑}

๒) ได้เกิดอยู่ในสุคติภูมิ (คือมนุษย์สวรรค์)

๓) ถ้าอุปนิสัยยังอ่อนอยู่ ก็จะเป็นอุปนิสัยติดชันสนดานไปในภพหน้า^{๑๖๒}

๔) ถ้ามีอุปนิสัยและอินทรีย์แก่กล้า ก็จะทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยปัญญาภายใน ๗ วัน หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี พระอรหันต์หรือพระอนาคามี พึงหวังได้^{๑๖๓}

สรุป

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง หลักและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในรูปนามหรือขั้นที่ ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ มีหลักการปฏิบัติอยู่ ๒ ประเภทคือ

^{๑๕๖} อก.อรรถก.อ. (บาลี) ๓/๖๕-๖/๒๗๐-๒

^{๑๕๗} ส.ม.ท. (บาลี) ๑๙/๑๐๐๖/๓๐๐, ส.ม.ท. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๖/๕๐๙

^{๑๕๘} อก.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๓/๙๕, อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๓/๑๔๑

^{๑๕๙} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๙๗/๑๗๕-๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๓๕-๒๓๗

^{๑๖๐} ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๙/๒๒๕

^{๑๖๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๕.

^{๑๖๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙๔/๓๐๔, ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๔๑/๑๗๖.

^{๑๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

๑) สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบจิตใจ มีอารมณ์อยู่ ๔๐ ประการ คือ (๑) กสิณ ๑๐ (๒) อสุภะ ๑๐ (๓) อนุสสติ ๑๐ (๔) พรหมวิหาร ๔ (๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ (๖) จตุธาตุววัตถาน ๑ (๗) อรูป ๔

๒) วิปัสสนากัมมัฏฐานกัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญามีอารมณ์อยู่ ๗๓ ประการ คือ (๑) ขั้น ๕ (๒) आयตนะ ๑๒ (๓) ธาตุ ๑๘ (๔) อินทรีย์ ๒๒ (๕) อริยสัจ ๔ (๖) ปฏิจ্ঞสมุปบาท ๑๒ และวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวิธีปฏิบัติอยู่ ๔ ประการคือ

(๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือ วิปัสสนามีสมณนำหน้า (เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมสมณภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณนำหน้า)

(๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ สมณะมีวิปัสสนาหน้า (เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมณภาวนา การเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนาหน้า)

(๓) ยุคัณทสมถวิปัสสนา สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน (เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคัณทภาวนา การเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน)

(๔) ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุจจัจ คือความฟุ้งซ่าน ธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน)

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีหลักการสำคัญ คือ เพื่อทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงและปัญญาที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือทำให้ความโลภความโกรธ และความหลง ลดน้อยลงจนหมดไปในที่สุด และการปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องมีขั้น ๕ (รูปนาม) เป็นอารมณ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานเช่นเดียวกันการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็มีขั้น ๕ เป็นอารมณ์เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อดับทุกข์และโหม่นัสเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานการเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการบรรลุมรรคผลนิพพานดังนั้นพึงทราบว่าการเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน๔นั้นเองมีความแตกต่างกันเพียงพยัญชนะเท่านั้นแต่มีใจความเป็นอย่างเดียวกัน

จริตของวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานมีจริต ๒ อย่าง คือ ตัณหาจริตกับทัญญูจริต ในจริตทั้ง ๒ นั้น แยกออกไปอีกอย่างละ ๒ คือ ตัณหาจริตที่มีปัญญาอ่อน กับตัณหาจริตที่มีปัญญากล้าและทัญญูจริตที่มีปัญญาอ่อนกับทัญญูจริต ที่มีปัญญากล้า ในอรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มีอธิบายประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่าบุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนาแบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ มั่นธบุคคล บุคคลที่มีปัญญาอ่อน และตักขบุคคล บุคคลที่มีปัญญากล้า

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แล้วเมื่ออดีตกรรมส่งผลและปัจจุบันมีความเพียรอย่างต่อเนื่องผลของการปฏิบัติธรรมย่อมเกิดขึ้นดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาว่ามี ๔ ประการคือ

๑) มีสติมั่นคงไม่ตายด้วยความหลง

- ๒) ได้เกิดอยู่ในสุคติภูมิ (คือมนุษย์สวรรค์)
- ๓) ถ้าอุปนิสัยยังอ่อนอยู่ ก็จะเป็นอุปนิสัยติดชั้นธรรณานไปในภพหน้า
- ๔) ถ้ามีอุปนิสัยและอินทรีย์แก่กล้า ก็จะทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยปัญญาภายใน ๗ วัน หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี พระอรหันต์หรือพระอนาคามีพึงหวังได้