

บทที่ ๓

หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งภาคปริยัติ และภาคปฏิบัติ นั้น ทรงมุ่งหวังให้ผู้ศึกษาแล้วปฏิบัติตาม ประสบผลสำเร็จโดยสมควรแก่การปฏิบัติ ซึ่งมี ๒ วิธี คือ (๑) สมถภาวนา (๒) วิปัสสนาภาวนา สมถภาวนามีเป้าหมายเพื่อให้จิตสงบระงับจากนิเวศโดยความเป็นเอกัคคตาจิต ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้นมีเป้าหมายเพื่อนำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งถือว่าเป็นยอดแห่งการปฏิบัติเพราะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุประโยชน์สูงสุด หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้หลายพระสูตรดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยบรรดาพระสูตรต่าง ๆ เหล่านั้น มหาสติปัฏฐานสูตรคือว่าเป็นพระสูตรที่สำคัญเพราะพระสูตรนี้แสดงให้เห็นกระบวนการหลักปฏิบัติวิปัสสนาที่แจ่มแจ้งชัดเจนที่สุด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดประเด็นในการวิจัย ดังนี้

- ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา
- ๓.๒ ความหมายของภาวนา
- ๓.๓ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๔ มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก
 - ๓.๔.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๓.๔.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๓.๔.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๓.๔.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๓.๕ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๖ หลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องในการปฏิบัติวิปัสสนา
- ๓.๗ ญาณ ๑๖

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้ถูกต้อง จำเป็นต้องรู้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาก่อน ความหมายของวิปัสสนา มีอธิบาย ไว้ดังนี้

๓.๑.๑ ความหมายวิปัสสนาโดยสัททนต์

คำว่า "วิปัสสนา" มาจากภาษาบาลีประกอบด้วยคำศัพท์ ๒ คำ คือ วิ + ปัสสนา มีความหมาย ดังนี้

วิ อุปสัค เป็นบทหน้า แปลว่า วิเศษ แจ่ม หรือ ต่าง^๑

ปัสส มาจาก ทิส ธาตุ ในความเห็น อ ปัจจย แปลง ทิส เป็น ปัสส^๒ สำเร็จมาจากรูป วิเคราะห์ตามหลักนามกิตก์ว่า

ปทิสสตติ ปสส แปลว่า ความเห็นชัด, ลง ยุ ปัจจย ในนามกิตก์ แปลง ยุ เป็น อน ลง อา ปัจจยในอิตถิลิงค์ สำเร็จรูปเป็น วิปัสสนา^๓

๓.๑.๒ ความหมายตามหลักอรรถนัย

ตามอรรถนัย คำว่า "วิปัสสนา" หมายถึง ปัญญากำหนดเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส^๔

ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก อากังเขยสูตฺร กล่าวถึงวิปัสสนาว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระภิกษุว่า "ผู้ที่มีความหวังว่า เราพึงเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจ เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ควรมีศีลบริสุทธิ์ มีความเพียรทำลายกิเลส ด้วยการเจริญญาณ และปฏิบัติในวิปัสสนา และเพิ่มพูนเรือนว่าง เป็นต้น"^๕

นอกจากนั้น คำว่า วิปัสสนา พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า หมายถึงอนุปัสสนา ๗ ประการ คือ

- ๑) อนิจจานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
- ๒) ทุกขานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
- ๓) อนัตตานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นความเบื่อหน่าย

^๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ เรื่องนาม และ อพยยศัพท์ หลักสูตรปริยัติธรรมตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๙๓.

^๒ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๔๑๙.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๗.

^๔ ดุราลัยเถยตโน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

^๕ ดุราลัยเถยตโน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

- ๕) วิราคานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นความคลายกำหนด
- ๖) นิโรธานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นความดับกิเลส
- ๗) ปฏิณิสีคคานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^๖

วิปัสสนาในคัมภีร์อรรถกถา หมายถึงปัญญาอันเห็นแจ้ง เกิดจากการกำหนดรู้ใคร่ครวญ พินิจพิจารณาสังขารธรรม โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เพราะความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปต่าง ๆ ที่มีอนิจจลักษณะเป็นตัวบ่งบอก เป็นทุกข์ เพราะความเปื่อยดับ จนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมของตนได้ และ ไม่ใช่ตัวตน เพราะบังคับไม่ได้^๗

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวินิยฎีกา ก็มีฐานสังคหวิภาค กล่าวถึงคำว่าวิปัสสนาว่า ขนธาติสังขตมเม อนิจจาติวิวิธกาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นสังขตธรรม โดยอาการต่าง ๆ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือ ปัญญาที่ยังเห็นรูปนามว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^๘

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า วิปัสสนา หมายถึง โรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^๙

โดยสรุป "วิปัสสนา" คือ ปัญญาที่กำหนดพิจารณารูปนาม ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นสิ่งไม่มีตัวตน เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากอวิชชา-กิเลส^{๑๐} อันเป็นผลที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๒ ความหมายของภาวนา

การจะเข้าใจความหมายของภาวนาที่ชัดเจนนั้น จะต้องทราบความหมาย ด้านสัทนัย และอรรถนัยตามหลักภาษาดังนี้

^๖ ดุราลัยเถียรใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๑๕.

^๗ ดุราลัยเถียรใน อ.ต.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๕๗๕.

^๘ ดุราลัยเถียรใน ข.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๓๑๑.

^๙ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐานภาค ๑ เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๙.

^{๑๐} ดุราลัยเถียรใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

๓.๒.๑ ความหมายของภาวนาตามหลักสหัตถ์

คำว่า "ภาวนา" ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก ภฺ ชาติ ในความมี ความเป็น, พฤทธิสฺระ อนุ เป็น โอ, แผลง โอ เป็น อาว, ลง ฺย ปัจจัยในนามกิตก์, แผลง ฺย เป็น อนุ สำเร็จรูปเป็นภาวนา^{๑๑}

ในคัมภีร์อริธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ให้ความหมายไว้ว่า "ภาเวติ กุศลธมฺเม อาเสวติ วฑฺฒเตติ เอตายาติ ภาวนา" แปลว่า "ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรม

ทั้งหลายเกิดมี คือเสพคฺัน ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแห่งชน"^{๑๒}

๓.๒.๒ ความหมายของภาวนาตามหลักอรรถนัย

ภาวนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กัมมัญฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะ คำว่า กัมมัญฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ^{๑๓}

ในพระไตรปิฎกปฏิสัมมกิทามรค พระสารีบุตรเถระให้ความหมายของคำว่า ภาวนาไว้ ๔ ประการ คือ

๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ไม่ล่วงเลยกัน และกัน เช่นเมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั้นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วย อำนาจ แห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

๒) ภาวนา คือธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อ ละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป คือ เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เป็นต้น

๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่อง ๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เป็นต้น^{๑๔}

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **บาลีไวยากรณ์ วชิรภาค ภาคที่ ๒ อาขยาตและกิตก์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๗๕ และ ๒๐๑.

^{๑๒} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน), **อริธัมมัตถวิภาวินีแปล**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี: ม.ป.พ., ๒๕๕๐), หน้า ๘๘.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙-๒๕๒.

พระอรรถกถาจารย์ได้วิเคราะห์คำว่า ภาวนา ไว้ในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ว่า "ภาวียติ วฑฺฒียติติ ภาวนา" แปลว่า ธรรมชาติใดอันพระโยคีบุคคลอบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน^{๑๕}

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ให้ความหมายไว้ ๒ ประการ คือ

- ๑) ภาเวตพุพพาติ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ
- ๒) ภาเวนติ จิตตสันตานิ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรม กระแสจิต^{๑๖}

และให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น แปลว่า ทำให้เกิดกุศล ที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น^{๑๗}

๓.๒.๓ ประเภทของภาวนา

ภาวนาจัดแบ่งตามประเภทได้ ๒ ประการ คือ

- ๑) สมถภาวนา คือ การเพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นอันเดียว และสามารถทำให้กิเลสนิวรณ์สงบระงับลงได้

คำว่า สมถะ แปลว่า สงบ มีความหมาย ๓ ประการ คือ

- (๑) สงบจากนิวรณ์ ดังคำว่า ธรรมใดทำธรรมที่เป็นข้าศึกมีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น ให้สงบลง เหตุนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่าสมถะได้แก่ สมาธิ
- (๒) สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ชื่อว่า สมถะ เพราะ ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์หลากหลาย ความว่าเพ่งกำหนดอยู่แต่ในอารมณ์เดียวด้วยอำนาจสมาธิ
- (๓) สงบลงจากองค์ฌานชนิดหยาบ ธรรมใด ยังองค์ฌานที่หยาบ ๆ มี วิตก เป็นต้น ให้สงบคือ ไม่ให้เกิด เหตุนั้น ชื่อว่าสมถะ

คัมภีร์อรรถกถาอภิธรรม ธรรมสังคณีให้ความหมายไว้ว่า สมถะ คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบแห่งจิต ความตั้งจิตไว้ชอบ

^{๑๕} ดุรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๙.

^{๑๖} พระญาณธชะ, **ปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภวังค์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖๐.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๘.

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี อธิบายความไว้ว่า สมถะ คือ คุณธรรมอันระงับกิเลสหรือธรรมหายาบอย่างอื่นมี วิตก เป็นต้น หมายถึงสมาธิที่เรียกว่า เอกัคคตา อันเป็นไปอย่างนั้น

๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง^{๑๘} ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในขั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา^{๑๙}

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสประเภทของภาวนาไว้ในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาตว่า "ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑"^{๒๐}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอุปปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ชื่อว่า สมถยานิก คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพานด้วยสมถยาน อุปปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิทั้งสองอย่างนั้นจึงเป็นจิตตวิสุทธิซึ่งเป็น ที่อาศัยของสมถยานิก

ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียว ไม่อาศัยสมาธิทั้งสองนั้น ชื่อว่า "สุทธวิปัสสนายานิก" คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพานด้วยวิปัสสนายานล้วน ๆ บุคคลประเภทนี้มีขณิกสมาธิอย่างเดียวเป็นจิตตวิสุทธิ^{๒๑}

รวมความว่า สมถะเป็นฐานของวิปัสสนา ตามนัยที่กล่าวมาคือการทำความเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น มีขึ้น คือให้เจริญยิ่งขึ้น

เมื่อนำคำว่า วิปัสสนา และ ภาวนา มารวมกันแล้ว จึงได้คำว่า "วิปัสสนาภาวนา" หมายถึง ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งเกิดจากการกำหนดรูปรูปนาม จนเกิดความรู้ชัดเจนว่ารูปรูปนามเป็นปรมาตม์ และเป็นลักษณะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน

^{๑๘} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, "ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา, เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๖-๓๗.

^{๑๙} ดุราละเอียดใน งาม.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

^{๒๐} ดุราละเอียดใน งาม.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๙๐.

^{๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วน ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๑.

๓.๒.๔ หลักการปฏิบัติสมถภาวนา

ในการจะปฏิบัติสมถภาวนา จำเป็นที่จะต้องศึกษาขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

๑) ขำระศีล ผู้เจริญภาวนาควรเป็นผู้มีความประพฤติเบาพร้อม สมบูรณ์ด้วยศีล และมรรยาท การเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนาจึงยึดหลักศีลเป็นเบื้องต้นของการเจริญสมาธิ เจริญปัญญา คือคฤหัสถ์ตั้งอยู่ในศีล ๕ หรือ อาชีวกตั้งอยู่ในศีล ๘ อุบาสกและอุบาสิกาตั้งอยู่ในศีล ๘ สามเณรตั้งอยู่ในศีล ๑๐ ภิกษุตั้งอยู่ในปาฏิโมกขสังวรศีล ๒๒๗

๒) สมาทานอุคตัมภ มีถ้อยคำบังสกุลเป็นวัตร อยู่โคนไม้เป็นวัตรเป็นต้น^{๒๒} คัมภีร์ ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า ผู้ดำรงอยู่ในศีลและพรตอันหาโทษมิได้ เช่นนี้ จักดำรงตนอยู่ในอริยวงศ์อันเป็นของเก่าแก่ ๓ ประการ คือ ความสันโดษในจีวร ความสันโดษในบิณฑบาต, ความสันโดษ ในเสนาสนะตามมีตามได้ จักเป็นบุคคลสมควรเพื่อจะบรรลุอริยวงศ์ประการที่ ๔ ซึ่งได้แก่ความเป็นผู้ยินดีในภาวนา

๓) ตัดปัลลิว ผู้ปรารถนาที่จะเจริญภาวนา เบื้องต้นจะต้องตัดปัลลิว คือ เครื่องกังวลใจต่าง ๆ อันเป็นสิ่งที่ทำให้ ห่วงใย เป็นกังวล ไม่สงบระงับ ไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานนั้น ๆ ได้ คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ ๑๐ ประการ คือ ความกังวล ที่อยู่ วงศ์สกุล ทายกทายิกา ลาภ หมู่คณะที่ศึกษา นวกรรม การงานที่จัดซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ การเดินทาง ญาติ โยม อาพาธ การศึกษา การสอนพระปริยัติธรรม การแสดงอิทธิฤทธิ์

๔) คบหากัลยาณมิตร คำว่ากัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้เป็นอาจารย์ปกรณ วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวความสำคัญของการแสวงหากัลยาณมิตรไว้ว่า ผู้เจริญกัมมัฏฐานไม่ว่าจะเป็นทางสมณะหรือวิปัสสนา ควรมีอาจารย์เป็นผู้แนะนำชี้ทางผิดและทางถูกให้ คุณสมบัติของ กัลยาณมิตร ๗ ประการ คือ (๑) เป็นที่รักเป็นที่พอใจ (๒) เป็นที่เคารพ (๓) เป็นที่ยกย่อง (๔) เป็นผู้กล่าวสอน (๕) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ (๖) เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ (๗) ไม่ชักนำไปในอวิชชา^{๒๓}

๕) เสพสัปปายะ ๗ เว้นสัปปายะ ๗ เช่น เสพอาวาสสัปปายะ ละเว้นอาวาส สัปปายะ คือ เสพอาวาสที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ เว้นอาวาสที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ^{๒๔} สัปปายะ ๗

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๖๒.

^{๒๓} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗-๕๘.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๑๘.

คือ อวาส โจรคาม การพุดคฺย บุคคล โภชนะ ฤดู และอิริยาบถ ที่เหมาะกับการปฏิบัติธรรม เว้น
อัสปายะ ๗ ดังมีนัยตรงกันข้าม

๖) เลือกกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจริต ปกรณ์วิเสสวิสุทฺธิมรรคจำแนกจริตของ
มนุษย์ไว้ ๖ ประการ คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต และจำแนก
กัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่จริตว่า

กัมมัญฐาน ๑๑ คือ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ ย่อมเหมาะสมแก่คนรากจริต
กัมมัญฐาน ๘ คือ พรหมวิหาร ๔ วรรณกสิณ ๔ เหมาะสมแก่คนโทสจริต, อานาปานสติกัมมัญฐาน
ข้อเดียวเท่านั้น ๑ เหมาะสมแก่คนโมหจริต และคนวิตกจริต, อนุสสติ ๖ ข้างต้นได้แก่ พุธานุสสติ ๑
ธัมมานุสสติ ๑ สังขานุสสติ ๑ สีตานุสสติ ๑ และ จาคานุสสติ ๑ เทวตานุสสติ ๑ เหมาะสมแก่คน
ศรัทธาจริต, กัมมัญฐาน ๔ คือ มรณสติ ๑ อุปमानุสสติ ๑ จตุธาตววัตถาน ๑ อาหาเรปฏิกูล-
สัญญา ๑ เหมาะสมแก่คนพุทธิจริต, กสิณกัมมัญฐานที่เหลือ ๖ ได้แก่ ภูตกสิณ ๔ อากาสกสิณ ๑
อาโลกกสิณ ๑ กับอารูปกัมมัญฐาน ๔ เหมาะสมแก่คนทุกจริต^{๒๕}

๗) เรียนรู้นิमित ๓ (๑) บริกรรมนิमित นิमितคือบริกรรม (๒) อุคคหนิมิต (๓)
ปฏิกาคนิमित ซึ่งกัมมัญฐานแต่ละกองมีนิमितไม่เหมือนกัน

๘) เรียนรู้ลำดับขั้นของสมาธิ

(๑) บริกรรมภาวนาสมาธิ ได้แก่สมาธิในขณะที่มีบริกรรมนิमितและอุคคห-
นิमितอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอารมณ์อยู่

(๒) อุปจารภาวนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่ตั้งมั่นเกือบจะได้ฌาน

(๓) อัปปนาภาวนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่ตั้งมั่นมีปฏิกาคนิमितเป็นอารมณ์ที่
เข้าถึงรูปฌาน

๙) เรียนรู้ลักษณะของฌาน ผลสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมถกัมมัญฐาน คือ ฌาน
แปลว่า การเพ่ง คือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ ได้แก่ภาวะจิตที่มีสมาธินั่นเองหรือ แปลได้อีก
ว่า เพ่ง พินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ

ปฐมฌานมีองค์ ๕

(๑) วิตก มีอารมณ์จับอยู่ที่ปฏิกาคนิमितกำหนดจิตจับภาพปฏิกาคนิमितนั้น
เป็นอารมณ์

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๑๘.

(๒) วิจารณ์พิจารณาปฏิภาคนิมนั้น คือพิจารณาว่า รูปปฏิภาคนิมนิตสย สดงดงามคล้าย แว่นแก้ว ที่มีคนชำระสิ่งเปรอะเปื้อนหมดไป เหลือไว้แต่ดวงแก้วที่บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากธุลีต่างๆ

(๓) ปิติ ปรณาปิติ อาการเย็นซาบซ่าทั้งร่างกาย และมีอาการคล้ายกับ ร่างกายสูงขึ้นกว่าปกติ

(๔) สุข มีอารมณ์เป็นสุขเยือกเย็น

(๕) เอกัคคตา มีจิตเป็นอารมณ์เดียว คือมีอารมณ์จับอยู่ในปฏิภาคนิมนิต เป็นปกติ ไม่สอดส่ายอารมณ์ออกนอกจากปฏิภาคนิมนิต^{๒๖}

หุติยฌานมีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌานมีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌานมีองค์ ๒ คือ อุเบกขาการวางเฉย และเอกัคคตา

๑๐) อานิสงส์สมถกัมมัฏฐาน มี ๕ ประการ คือ

(๑) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

(๒) ทำให้เกิดเป็นบาทของวิปัสสนา

(๓) ทำให้เกิดโลกียอภิญญา ๕ ประการ

(๔) ทำให้เกิดเป็นพรหม

(๕) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้^{๒๗}

๓.๒.๕ ประเภทของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา เป็นการปฏิบัติธรรมที่ใช้สติในการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม คือรู้ ในรูปนามเป็นอารมณ์ จนปรากฏปัญญาญาณ หรือมรรคญาณ ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทา มรรค ยุกนัทรสูตร^{๒๘} กล่าวถึงประเภทของการเจริญวิปัสสนา ๔ ประการ คือ

๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือ เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า คือ ความที่จิต เป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะเป็นสมาธิชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะ

^{๒๖} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

^{๒๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๖๒/๔๑๑-๔๑๔.

^{๒๘} ตูรายละเอียดยใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓.

พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมานันั้น โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนี้ จึงกล่าวว่า "เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า"^{๒๙}

๒) วิปัสสนาบุพพังคมสมณะ คือ เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า คือ ที่ชื่อว่า วิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อย ธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็น สมานิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมณะมีภายหลังด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า "เจริญ สมณะมีวิปัสสนานำหน้า"^{๓๐}

๓) ยุคันทสมถวิปัสสนา คือ สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน หรือ การเจริญ สมณะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง คือ (๑) ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ (๒) ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร (๓) ด้วยมีสภาวะละ (๔) ด้วยมีสภาวะสละ (๕) ด้วยมีสภาวะออก (๖) ด้วยมีสภาวะหลีกออก (๗) ด้วยมีสภาวะละเอียดย (๘) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต (๙) ด้วย มีสภาวะหลุดพ้น (๑๐) ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ (๑๑) ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม (๑๒) ด้วยมี สภาวะไม่มีนิมิต (๑๓) ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ (๑๔) ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ (๑๕) ด้วยมี สภาวะมีรสอย่างเดียวกัน (๑๖) ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน^{๓๑} เมื่อละอุทธัจจะ จึงมีสมานิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน มินิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชาจึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มินิโรธเป็นอารมณ์ ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็น อย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์^{๓๒}

๔) ัมมุตถัจจวิคคหิตมานัส คือ วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยอัมมุตถัจจ ได้แก่ ความฟุ้งซ่านในธรรม หรือตื่นธรรม หรือความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็น นิพพาน^{๓๓} คือ เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอกาสย่อมเกิดขึ้น โอกาสเป็นธรรมภิกษุนึกถึง โอกาสนั้น จิตย่อมกวัดแกว่งหวั่นไหว เพราะโอกาส เพราะญาณ เพราะปิติ เพราะปัสสัทธิ เพราะ สุข เพราะอิโมกข์ เพราะปัสสัคคาเห เพราะอุปภูฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขา และ นึกนินติ ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ มีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่ เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๖๕/๑๑๖-๑๒๒.

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐-๔๒๔.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒/๔๔๕.

ใจถูกอุทธรณ์จะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มรรคก็เกิดแก่เธอ^{๓๔}

๓.๓ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

๓.๓.๑ ความหมายตามหลักสัททนต์

คำว่า "สติ" มาจาก สร ธาตุ ในความหมายว่า คิด, ระลึก ลง อ ปัจจัยประจําหมวดธาตุ ลง ตี ปัจจัย ในนามกิตก์ ลง สี ปฐมาวิภัติ สำเร็จรูปเป็น สติ

มีรูปวิเคราะห์และความหมาย ดังนี้

คำว่า สติ มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินตตติ สติ (กิริยาที่ระลึกได้)

อีกวิเคราะห์ คือ สรติ เอตยาติ สติ (ธรรมชาติเป็นเหตุให้ระลึกได้)

อีกวิเคราะห์ คือ ปมาท สรติ หีสตติ สติ (ธรรมชาติผู้เบียดเบียนความประมาท)^{๓๕}

คำว่า ปฏฺฐาน มาจาก อุปสัค ธาตุ วิภัติ ปัจจัย วิเคราะห์ และความหมายดังนี้

ป อุปสัค เป็นบทหน้า แปลว่า ทัว ข้างหน้า ก่อน ออก

จา ธาตุ ในความหมายว่า ตั้งอยู่ ลง ยุ ปัจจัย แปลง ยุ เป็น อน

ลง สี ปฐมวิภัติในนปุงสกลิงค์ สำเร็จรูปเป็น ปฏฺฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า

ปติฏฺฐาติ เอตถาติ ปฏฺฐาน แปลว่า ที่เป็นที่ตั้ง, การตั้ง, การตั้งมั่น^{๓๖}

คำว่า สติปัฏฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา กรณภูตยา ปฏฺฐาน ปฏฺฐเปตพฺพ สติปัฏฐาน อารมณฺเป็นที่ตั้งแห่งสติ สติ + ปฏฺฐาน = สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งสติ, การตั้งสติ, อารมณฺ เป็นที่ตั้งสติ^{๓๗}

๓.๓.๒ ความหมายตามหลักอรรถนัย

คำว่า "สติปัฏฐาน" หมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ, อารมณฺเป็นที่ตั้งสติ, การตั้งมั่นซึ่งสติ, การตั้งมั่นแห่งสติ, ความตั้งสติ ฯลฯ ธรรมเป็นที่ยึดแห่งสติปรากฏ^{๓๘}

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖-๗/๔๒๕-๔๒๗.

^{๓๕} พระธรรมกิตติวงศ์, พจนานุกรมเพื่อการศึกษา พุทธศาสน์, ชุดศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๖๕๕.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๗.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๕.

ในพระสูตรตันตปิฎกที่มณิกาย มหาวรรคให้ความหมาย สติปัฏฐาน ๔ ว่าการเจริญสติ.^{๓๙} และกล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ว่าเป็นทางเดียว ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน

ในอรรถกถา สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติมีสติเป็นประธาน (สัมมาสติ) เป็นทางเดียวเป็นทางเอกมิใช่ทางสองแพร่ง เป็นทางที่บุคคลพึงไป ผู้เดียวเป็นหนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นหนทางไป ในธรรมวินัยอันเดียวไม่มีในธรรมวินัยอื่น เป็นหนทางย่อมไปครั้งเดียวเป็นมรรคเบื้องต้น^{๔๐} ที่เป็นโลกิยมรรคเมื่อบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตระ

ในคัมภีร์ฎีกา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้เบื้องต้น การตั้งมั่นแห่งสติ สติที่เข้าไปตั้งมั่น หมายถึง การที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติเข้าจดจ้องกำกับทุกขณะ โดยถือว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ตัวตน เพื่อให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดนิ वर्ณ โพชฌงค์ เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ อารมณ์นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนา

ในปรมัตถทีปนี สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณ์มีก่องรูป เป็นต้น มีรูปวิเคราะห์เป็นอวชารณบุรพทกรรมธารยสมาส ว่า สติ เอว ปฏฺฐานํ สติปัฏฐานํ หมายถึงสติโดยทั่วไป สติปัฏฐาน ศัพท์ มักปรากฏในฐานะ ๒ ประการ คือธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึงสติ (สติ เอว ปฏฺฐานํ สติปัฏฐานํ) และที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ ๔ มีก่องรูป เป็นต้น (สติยา ปฏฺฐานํ สติปัฏฐานํ)^{๔๑}

^{๓๙} ประยุทธ์ หลงบุญสม พันตรี ป., **พจนานุกรมมคธ-ไทย**, (กรุงเทพมหานคร: ร้านเรืองปัญญา, ๒๕๔๐), หน้า ๖๙๕.

^{๓๙} ดุราละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^{๔๐} ดุราละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๖๔.

^{๔๑} พระญาณธชะ, **ปรมัตถทีปนี ปริเฉทที่ ๗ สมุจยสังคหะ**, พระคันธสาราภิงค์ แปล(กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

ในกรณีวิเสส ให้ความหมายว่า สติแล่นไปตั้งอยู่ในอารมณ์ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เพื่อทำกิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญ ว่า งาม ว่าเที่ยง ว่าสุข ว่ามีตัวตน ^{๔๒}

ในทางอภิธรรมกล่าวถึงลักษณะที่ติดุกะของสติเจตสิก ^{๔๓} มี ๔ ประการ คือ

- ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ คือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ
- ๒) มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ
- ๓) มีการรักษาอารมณ์เป็นผล
- ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้

สติในหลักธรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากในสติปัฏฐาน ๔

๑) สติ ในอินทรีย์ ๕ สติในที่นี้เรียกว่า "สตินทรีย์" คือ เป็นผู้ที่มีสติประกอบด้วย สติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน สติที่ระลึกรู้ในอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง อันเกิดจากสติปัฏฐาน ๔ เป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน ^{๔๔}

๒) สติ ในพละ ๕ สติในที่นี้เรียกว่า "สติพละ" มีความระลึกได้ในอารมณ์ สติปัฏฐาน อันเป็นกำลังให้ต้านทานความประมาทลัษณะพละ สตินี้จึงเป็นสติพละที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงกันข้าม คือ ความประมาท ^{๔๕}

๓) สติ ในโพชฌงค์ ๗ สติในที่นี้ เรียกว่า "สติสัมโพชฌงค์" ความระลึกได้ หมายถึงองค์แห่งการรู้แจ้ง คือสติ จัดเป็นการรับรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เราของเรา บุรุษ สตรีไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกาย สภาวะธรรมทางจิต ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามกาลเวลา ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่มีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังมองดูพิจารณา

^{๔๒} พระพุทธโฆสะเถร, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๐๙.

^{๔๓} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่ติดุกะแห่งปรมัตถธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐.

^{๔๔} ดุราลัยเถียรใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๘๙.

^{๔๕} ดุราลัยเถียรใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

เฉพาะหน้า^{๔๖} จนถึงการทวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับรับฟังเล่าเรียนมาแล้วหรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตราพิจารณา^{๔๗}

๔) สติ ในมัชฌิมาปฏิปทา สติในที่นี้เรียกว่า "สัมมาสติ" จัดอยู่ในหมวดสมาธิ ระลึกชอบ คือระลึกในสติปัฏฐาน ๔^{๔๘}

สรุปว่า สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะที่เกิดขึ้น โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายด้วยแห่งอำนาจกิเลส

๓.๔ มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรู ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกรู โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิคมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก พระสูตรนี้ มีหลักการกำหนดหรือพิจารณาอยู่ ๔ ประการ คือ

- ๓.๔.๑ การพิจารณาเห็นกายในกาย
- ๓.๔.๒ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา
- ๓.๔.๓ การพิจารณาเห็นจิตในจิต
- ๓.๔.๔ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

โดยมีองค์ประกอบในการกำหนดและพิจารณา ๓ ประการ คือ

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

และ มีเป้าหมายอย่างเดียวคือ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้^{๔๙}

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๐-๑๕๑/๑๕๑-๑๕๔.

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๘๗.

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒.

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๕๙๒.

๓.๔.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเห็นกายในกาย แบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ

- ๑) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า ไหลออก ติดต่อกันเป็นลำ ยาว สั้นสลับกันไป
- ๒) พิจารณาอิริยาบถ คือพิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไป ของอิริยาบถนั้น ๆ
- ๓) พิจารณาสัมผัสสัญญา คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอกาภิปริยานั้น
- ๔) พิจารณาสีปฏิกูล คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตนมีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด
- ๕) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณา ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตนให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโค นึ่งแบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้วออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ
- ๖) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กัน ถึง ๙ ลักษณะ เช่น ซากศพที่ ตายมาแล้ว ๑ วันถึง ๓ วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่า มีสภาพอย่างเดียวกัน^{๕๐}

๓.๔.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเอง แบ่งเป็น ๙ ประการคือ

- ๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๓) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๔) เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๘) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๙) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น^{๕๑}

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗-๑๑๒/๑๐๒-๑๐๙.

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

๓.๔.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๑๖ ประการตามสภาวะของจิต เช่น จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ เป็นต้น^{๕๒}

๓.๔.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ พิจารณาว่าในขณะที่นั้น ๆ มีธรรมอะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ ๑) หมวดนิรวณ ๒) หมวดขันธ ๓) หมวดอายตนะ ๔) หมวดโพชฌงค์ ๕) หมวดสัจจะ

ตัวอย่างการพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ เช่น เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า "กามฉันทะภายในของเรามีอยู่" หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า "กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่" นอกจากนี้ยังพิจารณาให้รู้ชัดความเกิดแห่งกามฉันทะ ความดับแห่งกามฉันทะ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกามฉันทะนั้นด้วย^{๕๓}

อานิสงส์ของสติปัฏฐาน พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ แม้เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า จะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล ๒ อย่างคือ (๑) จะได้บรรลอรหัตตผล (๒) ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่จะบรรลุนาคามิผล^{๕๔}

จึงทรงสรุปว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน

๓.๕ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูปรูปนาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความ

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๖/๑๒๘.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๗-๑๓๘/๑๒๘-๑๓๑.

เปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรูปนาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย

ในคัมภีร์วิปัสสนาที่ปณีฎีกา ได้สรุปประเด็นเรื่องสติปัฏฐานกับวิปัสสนาว่า "ขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งขององค์ ๔ ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย"^{๕๕} ซึ่งมีความหมายอีกอย่างว่า มหาสติปัฏฐานนี้ คือ เส้นทางที่พระพุทธองค์และพระอริยสาวกทั้งหลายดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์จริง

สติปัฏฐาน ๔ มีรายละเอียดแต่ละหมวดตามโครงสร้างในตารางดังนี้

ตารางโครงสร้างสติปัฏฐาน ๔	
กายานุปัสสนา ๖	๑. อานาปานปัพพะ ๒. อิริยาปถปัพพะ ๓. สัมปชัญญปัพพะ ๔. ปฏิกูลปัพพะ ๕. ธาตุปัพพะ ๖. นวสีวธิกาปัพพะ ๗
เวทนानุปัสสนา ๙	๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อุเบกขาเวทนา ๔. สุขเวทนาเจือด้วยอามิส ๕. ทุกขเวทนาเจือด้วยอามิส ๖. อุเบกขาเวทนาเจือด้วยอามิส ๗. สุขเวทนาไม่เจือด้วยอามิส ๘. ทุกขเวทนาไม่เจือด้วยอามิส ๙. อุเบกขาเวทนาไม่เจือด้วยอามิส
จิตตานุปัสสนา ๑๖	๑. สราคจิต ๒. วิตรากจิต ๓. สโทสจิต ๔. วิตโทสจิต ๕. สโมหจิต ๖. วิตโมหจิต ๗. สังขิตตจิต ๘. วิกขิตตจิต ๙. มหัคคตจิต ๑๐. อมหัคคตจิต ๑๑. สอุตตตจิต ๑๒. อนุตตตจิต ๑๓. สมาหิตจิต ๑๔. อสมาหิตจิต ๑๕. วิมุตตจิต ๑๖. อวิมุตตจิต
จัมมานุปัสสนา ๕	๑. นิวรรณปัพพะ ๒. ชันธปัพพะ ๓. อายตनปัพพะ ๔. โพฆณังคปัพพะ ๕. สัจจปัพพะ

^{๕๕} พระอาจารย์ ดร.ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอรินทรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔๔.

มหาสติปัฏฐาน คือการมีสติตามกำหนดรู้ในฐานทั้ง ๔ แต่เมื่อนับตามปัพพะแล้ว มีถึง ๓๖ ปัพพะ แต่เมื่อย่อแล้ว คือ การมีสติรู้ตัว อยู่กับรูปรูปนามในปัจจุบัน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอริยาปถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นวิปัสสนา ส่วน อานาปานปัพพะ ปฏิกูลมนสิการปัพพะ นวสิวธิกาปัพพะ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้ว จึงยกขึ้นสู่ วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๓.๕.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ ที่กายในอริยาบถต่าง ๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน พระไตรปิฎกมีพระบาลีรับรองว่า "กาเย กายานุปัสสี วิหริติ อาต-api สมุปชาโน สติมา" แปลว่า "ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ"^{๕๖}

ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มี ๖ ปัพพะ คือ ๑ อานาปานปัพพะ ๒ อริยาปถปัพพะ ๓ สัมปชัญญะปัพพะ ๔ ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ๕ ธาตุมนสิการปัพพะ ๖ นวสิวธิกาปัพพะ ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะหมวดที่เป็นวิปัสสนาล้วน อันได้แก่ อริยาปถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ และธาตุมนสิการปัพพะ ดังนี้

๑) อริยาปถปัพพะ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถหลัก ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระพุทธดำรัสตรัสวิธีปฏิบัติไว้ว่า "ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ" แปลว่า "ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน"^{๕๗} แม้ในอริยาบถ คือ ยืน นั่ง และนอน ก็มีพระดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ ในคัมภีร์อรรถกถา แสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถหลักไว้ว่า

การเดิน ความว่า เดินไปโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิตเพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ จะรู้ชัด อริยาบถ อย่างนี้ว่า จิต คือ ความคิด เกิดขึ้นว่า เราจักเดินจิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหววาโยเกิด การเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดิน

^{๕๖} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๕๗} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ^{๕๘} โดยท่าน วิปัสสนาจารย์กำหนดแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้

ระยะที่ ๑ กำหนด ขว้างหนอ – ซ้ายอย่างหนอ

ระยะที่ ๒ กำหนด ยกหนอ – เหยียบหนอ

ระยะที่ ๓ กำหนด ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ กำหนด ยกสั่นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ กำหนด ยกสั่นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูหนอ

ระยะที่ ๖ กำหนด ยกสั่นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูหนอ –

กดหนอ

๒) สัมปชัญญูปพะพะ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉั่น การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น มีพระดำรัสว่า "ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมฺปชานการี โหติ"^{๕๙} แปลว่า "ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ"^{๖๐} ในอิริยาบถย่อย ๆ อื่น ก็มีพุทธดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า

ภิกษุยอมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออกยอมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่^{๖๑}

ในอรรถกถาอธิบายสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ คือ

๑) สาทถกสัมปชัญญะ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์

^{๕๘} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๓๙.

^{๕๙} ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๖๐} ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๖๑} ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒.

- ๒) สัมผัสสัมพัชฌญะ ความรู้ว่า เป็นสัมปายะหรือไม่เป็นสัมปายะ
 ๓) โคจรสัมพัชฌญะ ความรู้ว่า อารมณฺณํนั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง
 ๔) อสัสมโหสัมพัชฌญะ ความรู้ว่า รู้สีกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้น ๆ^{๖๒}
 ๓) ธาตุมนสิการปัพพะ

เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังมีพระพุทธดำรัสว่า "ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุ โส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมี กาเย ปจฺจธฺธาตุ อโปกฺกาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ"^{๖๓} แปลว่า "ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่"^{๖๔}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน มีความว่า ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัดกล่าวคือ

- (๑) ปฐวีธาตุ มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
 (๒) อโปกธาตุ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
 (๓) เตโชธาตุ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
 (๔) วาโยธาตุ มีลักษณะหย่อน หรือตึง^{๖๕}

๓.๕.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อิทฺ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทณํ เวทยมานโน สุขํ เวทณํ เวทยามิตฺติ ปชานาติ. ทุกฺโข วา เวทณํ เวทยมานโน ทุกฺโข เวทณํ เวทยามิตฺติ ปชานาติ. อทุกฺขมสุขํ วา เวทณํ เวทยมานโน อทุกฺขมสุขํ เวทณํ เวทยามิตฺติ ปชานาติ.^{๖๖} "ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อ

^{๖๒} ตูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๖๖.

^{๖๓} ตูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑.

^{๖๔} ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๖๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘๘.

^{๖๖} ตูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

เสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่"^{๖๗}

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ^{๖๘}

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า "สบายหนอ" "โล่งหนอ" ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุก เสียดย เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า "เจ็บหนอ" "ปวดหนอ" "เมื่อยหนอ" "ชาหนอ" "คันหนอ" "ร้อนหนอ" "เย็นหนอ" "จุกหนอ" "เสียดยหนอ" "เหนื่อยหนอ" ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ "เฉยหนอ"

การพิจารณาเวทนาให้ละเอียดออกอีก เป็น ๕ อย่าง คือ

- (๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย
- (๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
- (๓) โสมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ
- (๔) โทมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ
- (๕) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ

การพิจารณาเวทนา ๙ อย่าง คือ

- ๑) ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนด คือใช้สติระลึกว่า "สุขหนอ"
- ๒) ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า "ปวดหนอ" หรือ "ไม่สบายหนอ"
- ๓) ถ้าเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า "เฉยหนอ"
- ๔) ถ้าสุขเจือด้วยอามิสคือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องหรือสุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า "สุขหนอ"

^{๖๗} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๖๘} ดุรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.

๕) นิรามิสสุข เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือถามคุณก็ให้กำหนดว่า "สุขหนอ"

๖) สามิสทุกข์ เมื่อรู้รสของทุกข์เวทนาอันเนื่องมาจากถามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า "ไม่สบายหนอ"

๗) นิรามิสทุกข์ จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้ทุกข์เวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า "ทุกข์หนอ"

๘) สามิสอุเบกขา เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในถามคุณก็ให้กำหนดว่า "เฉยหนอ"

๙) นิรามิสอุเบกขา เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงถามคุณ ก็ให้กำหนดว่า . "เฉยหนอ"^{๖๙}

การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนด เวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มไปที่ละ ๑๐-๒๐-๓๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่งพยายามเดินนั่งสลับกัน ไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้เน้นเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกข์เวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ท้อถอย ตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวด จี๊ดไปบริเวณที่ซึ่งกำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อยเพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเท และจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นทุกขลักษณะอย่างพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒) การกำหนดสู่แบบกองโจร คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มจุ่มในตอนแรก ๆ พอรู้สึกว่าการกำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนด อีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถ ทนไหว

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพองยุบ หรืออารมณ์อื่น ๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓) การกำหนดรู้แบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกปวดหรือเจ็บมาก ก็มิได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่น กำหนดว่า "ปวดหนอ" ๆ "เจ็บหนอ" ๆ "เมื่อยหนอ" ๆ "ชาหนอ" ๆ หรือ "รู้หนอ" ๆ เป็นต้น ไม่นั่นหรืออย่า อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น^{๗๐}

๓.๕.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า "จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหริตี อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วินยฺเย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส" หมายความว่า "ผู้มีสมาธิเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้"^{๗๑} ซึ่งหมายถึง สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ มี ๑๖ ประการ ได้แก่

- ๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๗) เมื่อจิตหตฺถุและท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตฺถุและท้อถอย
- ๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ

^{๗๐} พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๕๒.

^{๗๑} ตูรายละเอียดยใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส

๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๗๒}

จิตตามุขสันนาสติปฏิฐาน คือ วิธีพิจารณาโดยใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า "คิดหนอ" ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่ผ่านมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ ดังนี้ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้น ในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง

การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนดว่า "อยากจะทำหนอ ๆ " จิตอยากจะทำก็กำหนด "อยากจะทำหนอ ๆ " เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า "อยาก" ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นต้นเหตุแต่เป็นความต้องการ ที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูปนาม เริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยกแยะนามได้ ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดโน้มไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้งทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเหมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วย

^{๗๒} ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

สติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้อง ไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

๓.๕.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔^{๗๓}

พระพุทธองค์ตรัสว่า "ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วินยยโลเก อภิชฌาโทมนสฺส". มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๗๔}

๑) นิรวณ ๕ นิรวณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกัน หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรมมีฌาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

(๑) กามฉันทะ คือ ธรรมเป็นเครื่องกันไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาปาทะ คือ ธรรมเป็นเครื่องกันไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนมิทธะ คือ ธรรมเป็นเครื่องกันไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดลอยต่ออารมณ์ ความง่วงเหงา หาวนอน

(๔) อุทธัจจกุกกุกะ คือ ธรรมเป็นเครื่องกันไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ ใจตั้งอยู่ไม่ได้

(๕) วิจิกิจฉา คือ ธรรมเป็นเครื่องกันไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ มีพระรัตนตรัย เป็นต้น^{๗๕}

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๓๐/๓๑๖-๓๓๘.

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

^{๗๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑.

วิธีการกำหนดนิรณ ๕ ประการ คือ

(๑) กามฉันทะ ความทะยานอยากในกาม มีกัฐัต ไม่มีกัฐัต จะเกิดหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ความยินดีพอใจในกาม ชอบใจ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่ม เป็นต้น ให้กำหนด "เห็นหนอ" "ชอบหนอ" จิตย่อมถูกกามฉันทะครอบงำ เหมือนสีที่ผสมอยู่ในน้ำ

(๒) พยาบาท ความอาฆาต พยาบาทจองเวร คิดร้าย ถ้ามีกัฐัต ไม่มีกัฐัต เกิดหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดกัฐัต "โกรธหนอ" "เคืองหนอ" พยาบาทเหมือนน้ำดื่มที่เดือดพล่าน

(๓) ถีนะมิทธะ ความโง่งม หดหู่ ง่วงซึม มีอยู่กัฐัต ไม่มีกัฐัต เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดกัฐัต กำหนด "ง่วงหนอ" ๆ เหมือนน้ำที่มีจอกแทนปกคลุมอยู่

(๔) อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ มีอยู่กัฐัต ไม่มีกัฐัต เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดกัฐัต กำหนดว่า "คิดหนอ" ๆ เหมือนน้ำที่ลมพัดเป็นละลอกคลื่น

(๕) วิจิกิฉา ความลังเลสงสัยไม่ตกลงใจ มีอยู่กัฐัต ไม่มีกัฐัต เกิดขึ้นหรือละ ด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดกัฐัต กำหนดว่า "สงสัยหนอ" ๆ เหมือนน้ำในที่มืดหรือน้ำที่ผสมด้วยโคลนตม^{๗๖}

ทุก ๆ อารมณ์ของนิรณ ๕ ที่เกิดขึ้นหรือไม่ กัฐัตจะกำหนด "ชอบหนอ" ๆ "โกรธหนอ" ๆ "ง่วงหนอ" ๆ "คิดหนอ" ๆ หรือ "สงสัยหนอ" ๆ กำหนดรู้ให้ต่อเนื่องนิรณต่าง ๆ จะไม่สามารถกัณจิตสมาธิได้ในวิปัสสนา การปฏิบัติในข้อนี้ก็จะกำจัดเสียซึ่งความมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ความจริงแล้วมีแต่รูป นามเท่านั้น

๒) อุปาทานขันธ ๕ คำว่า "ขันธ" แปลว่า กอง, หมวด, หมู, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ ๕ คือ

(๑) รูปขันธ ได้แก่ รูป ๒๘

(๒) เวทนาขันธ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

(๓) สัญญาขันธ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

(๔) สังขารขันธ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง

(๕) วิญญาณขันธ ได้แก่ จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง

^{๗๖} พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๑.

วิธีกำหนดรู้ในขั้น ๕ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) รูปขั้น กอกรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็นมหาภูตรูป รูปที่เป็นใหญ่ ๔ และอุปาทายรูป รูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ ความเกิด ความดับแห่งรูป ขณะเห็นรูป ให้กำหนด "เห็นหนอ" ๑

(๒) เวทนาขั้น กอรวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูปรู้สึกดีใจ เสียใจ กำหนด "ดีใจหนอ" ๑ "เสียใจหนอ" ๑

(๓) สัญญาขั้น กอกรสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิด ความดับของสัญญาย่อมปรากฏขณะรู้สิ่งที่เห็น กำหนด "รู้หนอ" ๑

(๔) สังขารขั้น กอกรสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดี ไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัสผัสสะขณะกระทบรูป กำหนดว่า "คิดหนอ" ๑

(๕) วิญญาณขั้น กอกรวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือ รับอารมณ์อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณปรากฏในขณะที่ รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ กำหนดรู้ว่า "รู้หนอ" ๑^{๗๗}

๓) อายุตนะมี ๑๒ อายุตนะ คือ ที่ต่อ ที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่ อายุตนะ ๑๒

อายุตนะภายใน ๖

อายุตนะภายนอก ๖

(๑) จักขวยตนะ

(๑) รูปายตนะ

(๒) โสตายตนะ

(๒) สัททายตนะ

(๓) ฆานายตนะ

(๓) คันธายตนะ

(๔) ชิวหายตนะ

(๔) รสอายตนะ

(๕) กายายตนะ

(๕) โผฏฐัพพายตนะ

(๖) มนายตนะ

(๖) ัมมายตนะ^{๗๘}

อายุตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายุตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายุตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมารมณ์ สักแต่ว่าอายุตนะ

^{๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

^{๗๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

เป็นที่ต่อของชีวิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมัตถธรรม คือ ชันธ์ อายุตนะ ธาตุ
สังขะ เท่านั้น^{๗๙} โดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้

(๑) รู้ซัดตา รู้ซัดรูป เครื่องร้อยรัดทั้งหลาย อาศัยตาและรูปเกิดขึ้น รู้ซัด
สังโยชนนั้น การเกิด การละ การดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะเห็นรูปกำหนดว่า "เห็นหนอ" ๑

(๒) รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง เครื่องร้อยรัด (สังโยชน) อาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น รู้
ซัดสังโยชนนั้น การเกิด การละ การดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะได้ยินกำหนดว่า "ได้ยินหนอ" ๑

(๓) รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด (สังโยชน) อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น
รู้ซัดสังโยชนนั้น การเกิด การละ การดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้กลิ่นกำหนดว่า "รู้หนอ" ๑

(๔) รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน) อาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ซัด
สังโยชนนั้น การเกิด การละ การดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะที่ลิ้นรส กำหนดว่า "รู้หนอ" ๑

(๕) รู้ซัดกาย รู้ซัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน) อาศัยกายและ
สัมผัสเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชนนั้น การเกิด การละ การดับไม่มี ก็รู้ซัดเหตุนี้ ขณะรู้สัมผัสกำหนด
รู้ว่า "ถูกหนอ" ๑

(๖) รู้ซัดใจ รู้ซัดธัมมามรณ เครื่องร้อยรัด (สังโยชน) อาศัยใจและธัมมามรณ
เกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชนนั้น การเกิด การละ การดับไม่มี รู้ซัดเหตุนี้ ขณะนึกคิด กำหนดว่า "คิดหนอ" ๑

๔) โพชฌงค์ ๗ โพชฌงค์เป็นสภาพที่ทำให้รู้ธรรมได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔
โพชฌงค์ เป็นธรรม ที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้วิริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

โพชฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ คือ

(๑) สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้

(๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพินธรรม

(๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร

(๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ

(๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกาย ใจ

(๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น

(๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจ

เป็นกลาง^{๘๐}

^{๗๙} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔-๓๐๕/๒๕๕.

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

วิธีกำหนดโพชฌงค์มี ๗ ประการ คือ

(๑) สติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี ก็รู้ชัด เกิดด้วยเหตุใด ๆ ก็รู้ชัด สติระลึก รู้เท่าทันเป็นปัจจุบัน สติกำหนดจิตไม่หลุดขาดเลื่อนลอย แนบแน่นกับสภาวะอารมณ์ กำหนดรู้ว่า "รู้หนอ" ๑

(๒) ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด สมบูรณ์ บริบูรณ์ด้วยเหตุใด ก็รู้ ปัญญาเห็นรูปรูปนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็กำหนดว่า "รู้หนอ" ๑

(๓) วิริยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใด ๆ ก็รู้ชัด ความเพียรที่ พอดีย่อมเกิดขึ้น ทุกขณะที่เจริญสติอยู่ กำหนดว่า "รู้หนอ" ๑

(๔) ปิตีสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใด ๆ ก็รู้ชัด ความเอิบอิ่มใจ ต่าง ๆ เกิดขึ้นขณะปฏิบัติธรรมอยู่ ให้กำหนด "ปิติหนอ" ๑ หรือ "รู้หนอ" ๑

(๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัด บริบูรณ์ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น เป็นความสงบทั้งกายและใจที่เกิดขึ้น กำหนด "สงบหนอ" ๑ หรือ "รู้หนอ" ๑

(๖) สมာธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัดสมาธิชั่วขณะ หรือ แนบแน่นในสภาวะธรรมปัจจุบันปราศจากนิวรณ์ เห็นความจริงของสภาวะธรรมตามจริง กำหนด "รู้หนอ" ๑

(๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ การรู้ความสม่ำเสมอ กัน ของความเพียร วิริยะ กับ ความตั้งใจมั่น สมาธิ หรือ ความเชื่อ ศรัทธา เสมอกับความรู้แจ้ง ปัญญา กำหนดว่า "ว่างหนอ" ๑ หรือ "รู้หนอ" ๑ ^{๘๑}

โพชฌงค์จึงเปรียบดังราชรถ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันในการขับเคลื่อนของยานไปสู่ หนทางอันทุรกันดารของผู้พเนจร ต้องมีทรัพย์ติดตัวในการเดินทาง สติ คือ ผู้รักษายาน รักษาจิต ัมมวิจยะ คือ พวงมาลัย คอยบังคับจิตให้อยู่ในกุศล วิริยะ คือ ล้อ ที่พาเกี้ยวให้เราได้ถึงที่หมาย ด้วยหิริและโอตัมปะ ปิติ คือ ที่นั่งของคนขับที่ให้ความสุขในการขับยาน ให้ถึงที่หมาย คือพระ นิพพาน ปัสสัทธิ คือ ซี่ล้อได้แก่ กายและจิตที่เสริมความทนทานให้ล้อทน อยู่ได้ ด้วยความสงบ แห่งจิต สมာธิ คือ ดุมล้อหรือเพลลา ที่เป็นตัวยึดซี่ล้อให้อยู่ได้ด้วยความตั้งมั่นของจิต ปัญญาญาณ อุเบกขา คือ วงล้อที่ต้องถูกกดทับถนนที่ทุรกันดารได้แก่ นิวรณ์ธรรมไปได้ พ้นจากทุกขในปัจจุ-

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๐-๓๒๓.

สมุปบาท และของที่ต้องติดตัวไปในการเดินทางอีก ๗ อย่างคือ อริยทรัพย์ได้แก่ ศรัทธา หิริ โอตตัปปะ พุสฺสัจจะ จาคะ และปัญญา^{๘๒}

อานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์ มี ๗ ประการ^{๘๓} คือ

- (๑) จะได้บรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน
 - (๒) หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย
 - (๓) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ จะได้เป็นพระอนาคามี
- ผู้อันตรปรินิพพาน^{๘๔} เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น) ๕ ประการสิ้นไป
- (๔) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรปรินิพพานจะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพาน^{๘๕} เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
 - (๕) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็น พระอนาคามีผู้อันตรปรินิพพาน และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพาน จะได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังขารปรินิพพาน^{๘๖} เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
 - (๖) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรปรินิพพาน ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพาน และไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังขารปรินิพพาน^{๘๖} ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพาน เพราะโอรัมภาคิย-สังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
 - (๗) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็น พระอนาคามีผู้อันตรปรินิพพานไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพาน ไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังขารปรินิพพาน

^{๘๒} อุ บัณฑิตาภิวังสะ พระกัมมัญฐานาจริยะ, In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้, แปลโดย พระสว่าง ติกขวิโร, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘).

^{๘๓} ศรีสวด แสงสว่าง, “ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒),

^{๘๔} ดุรายละเอียดยใน ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐.

^{๘๕} ดุรายละเอียดยใน ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐.

^{๘๖} ดุรายละเอียดยใน ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐.

นิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สสังขารปรินิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามี ผู้อุทกังโสโตก-
นิภูฐคามี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป^{๘๗}

๕) อริยสัจ ๔ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ^{๘๘}

(๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความ
แก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การ
ประสบ กับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่า
โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่
ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือความดับทุกข์ ได้แก่
ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่งเป็นอิสระ
คือ พระนิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติ
ให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ^{๘๙}

อริยสัจ ๔ เป็นธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้และเป็นหลักธรรม ที่มี
ความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะธรรมทั้งมวลล้วนประชุมลงในอริยสัจ ๔ ดังกล่าวอธิบายในอนุโลมญาณ
ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง
ทำให้ทราบสภาวะเกิดดับของธรรม นำไปประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ทุกยุคทุกสมัย^{๙๐}

ในตอนท้ายของหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานแต่ละหมวด มีพระพุทธรูปว่า "ภิกษุ
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง

^{๘๗} ตูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๖.

^{๘๘} ตูรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๘๙} ตูรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๒/๒๖๐-๒๖๘.

^{๙๐} พระมหาประเชิญ ปญญาวุโธ (ศรีหระ), “ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะ
กรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๐.

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็หรือสติของเธอที่ตั้งอยู่ว่าธรรม มีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย"^{๙๑}

๓.๖ หลักธรรมที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา ความยินดี และโทมนัส ความยินร้าย นั้น ในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว^{๙๒} แต่ต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่แบ่งถึงไว้ ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมียุติด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้ ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่ องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ ๑. อาตาปี คือมีความเพียร, ๒. สัมปชาโน คือมีสัมปชัญญะ และ ๓. สติมา คือมีสติ

๓.๖.๑ อาตาปี มีความเพียร

คำว่า อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ และ เพียรเพื่อเพิ่มพูนอกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกภูมิจรรณปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสั่งสมสติ สมาธิ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น^{๙๓}

๓.๖.๒ สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ

คำว่า สัมปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือเห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม^{๙๔} และลักษณะทั่วไปของรูปนาม ความเป็นไตรลักษณ์

^{๙๑} พระโสภณมหาเถรฯ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๔๓๘-๔๓๙.

^{๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

^{๙๓} พระโสภณมหาเถรฯ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

^{๙๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

๓.๖.๓ สติมา มีสติ

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท^{๙๕} การเจริญสติมีประโยชน์คือทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๙๖} ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "สารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเรายังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น"^{๙๗} ดังหลักฐานที่ปรากฏใน สาริปุตตสูตรตนิทเทส^{๙๘}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีอาตาปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี่คือองค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๗ ญาณ ๑๖

ญาณ ๑๖ คือ ญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาโดยลำดับ ตั้งแต่ต้น จนถึงจุดหมาย คือ มรรคผลนิพพาน ๑๖ อย่าง คำบาลีเรียกว่า โสฬสญาณ มีดังต่อไปนี้

๓.๗.๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้รูปนาม ความเห็นเช่นนี้ เรียกว่า ทิณฺฐวิสุทฺธิ เป็นความเห็นที่บริสุทธิ์หมดจด เป็นวิปัสสนาสัมมาทิณฺฐิ

๓.๗.๒ ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม เพราะรูปและนาม ต่างอาศัยกันและกัน เกิดเป็นเหตุเป็นผลแก่กันและกัน ไม่มีใครสร้างขึ้นมาก่อนเพราะได้รู้เห็นปัจจัยของรูปนาม เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทฺธิ ความบริสุทธิ์แห่งความสิ้นสงสัย อรรถกถาจารย์ ว่า เป็นจุฬโสดาบัน

^{๙๕} พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๓.

^{๙๖} ดุรายละเอียดใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๙๗} ดุรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๑๘.

^{๙๘} ดุรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๑๙.

๓.๗.๓ สัมมสนญาณ ปัญญากำหนดรู้รูปนามโดยลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การกำหนดพองยุบ รู้ชัดระยะกลางเป็นนามรูปปัจจุณญาณ รู้ชัดระยะแรก กับระยะกลาง เป็นปัจจุณปริคคหญาณ รู้ชัดระยะแรก ระยะกลาง ระยะสุดท้ายเป็นสัมมสนญาณ นิमितค้อย ๆ เกิดค้อย ๆ หายเห็นชัดทั้ง ๓ ระยะ ทุกขเวทนามากกำหนดจนหายไป รูปนามชัดเจน เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๑ ในวิปัสสนาญาณ ๑๐ สัมมสนญาณ

๓.๗.๔ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้ความเกิด และความดับของรูปนามชัดเจนแบ่งเป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพญาณ มีกำลังญาณอ่อนเป็นวิปัสสนูปกิเลส และพล-อุทยัพพญาณ กำลังญาณแก่กล้าสามารถละความเห็นผิดในวิปัสสนูปกิเลสได้^{๙๙} เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๑ ในวิปัสสนาญาณ ๙ และเป็นญาณที่ ๔ ในญาณ ๑๖

๓.๗.๕ ภัคคานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้แต่ความดับไปของรูปนาม หรือเห็นความแตกไป หรือตั้งสติไว้ในความดับ ญาณละความเกิดรู้เฉพาะความเสื่อม หรือเห็นแต่ความย่อยยับ การกำหนดรู้ขั้น ๕ รูปนามว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนอยู่เสมอ ๆ จะเห็นสภาวะปรากฏเร็วมากกำหนดไม่ทันความเกิด กำหนดได้เฉพาะความสิ้นไป^{๑๐๐}

๓.๗.๖ ภัยตูปัญฐานญาณ ปัญญากำหนดรู้รูปนามปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ เห็นความแตกสลาย ไม่ว่าภพใดภูมิใด ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น เป็นความกลัวที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรูปนาม ในอดีตดับไปแล้ว ปัจจุบันกำลังดับอยู่ อนาคตก็ต้องดับไป เห็นจริง ๆ จึงเกิดอาการใจหาย สภาวะปรากฏเร็วมาก^{๑๐๑}

๓.๗.๗ อาทีนวานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้เห็นทุกข์โทษของรูปนามโดยถ่ายเดียว ไม่มีที่พึง ไม่มีที่หลบหลีก ไม่มีส่วนใดน่าปรารถนาเลย เป็นเหมือนผี เหมือนโรค เหมือนอาศัยอยู่ในป่าช้า อันตรายจากสัตว์ร้าย เป็นของน่ากลัวไม่ปลอดภัย เป็นสิ่งที่มีความบกพร่องระคนอยู่ด้วยทุกข์ ไม่ว่ากำหนดครั้งใดพบแต่ของไม่ดีเป็นโทษทั้งสิ้น^{๑๐๒}

๓.๗.๘ นิพพิทานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้รูปนามโดยอาการเบื่อหน่าย^{๑๐๓} เพราะมีแต่ความแตกสลายไป ไม่น่าอภิรมย์ยินดีเลย เห็นรูปนามเป็นโทษ ไม่เพลิดเพลินติดใจ ไม่อยาก

^{๙๙} พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๗๗.

^{๑๐๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๓๑.

^{๑๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๙.

^{๑๐๒} พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๐๘.

^{๑๐๓} ฝายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๔๔.

ไปสู่ภพใด ๆ ไม่อยากกำหนดแต่ยินดีพิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหรือกำหนดได้ ญาณที่ ๖-๗-๘ เป็นอย่างเดียวกัน อย่างอ่อนเป็นภยญาณ อย่างกลางเป็นอาทินวญาณ อย่างแก่เป็นนิพพิทาญาณ

๓.๗.๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปัญญากำหนดรู้ว่าจะพ้นไปจากรูปนาม^{๑๐๔} อันน่าเบื่อหน่ายเต็มทนนั้นเสีย เหมือนปลาติดข่าย ไก่ป่าถูกขังในกรง อยากจะพ้นไปจากข่ายจากกรงขัง ในญาณนี้ มีอาการเวทนาไม่รุนแรง มีคั่นหน้าคั่นตา ชูช่าตามกาย เจ็บคันใบบุ หรือ แผลงได้บ้าง

๓.๗.๑๐ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้ทางพ้นไป^{๑๐๕} หรือ ญาณที่ค้ำนิงหาทางจะพ้น จึงหันกลับไปพิจารณาไตรลักษณ์ ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ทุกขเวทนามีน้อยแต่รุนแรง การกำหนดไม่สะดวก ไม่ค่อยทันปัจจุบัน ต้องพยายามมากกว่าญาณที่ผ่านมา^{๑๐๖}

๓.๗.๑๑ สังขารูปেকชาญาณ ปัญญากำหนดรู้รูปนามโดยอาการวางเฉย^{๑๐๗} เป็นกลางรู้เห็นรูปนามตามเป็นจริงจนเบื่อหน่าย และปรารถนาจะหนีไปเสียให้พ้นแต่ไปไม่ได้ จึงเกิดความรู้สึกพะอืดพะอม แต่สติกำหนดรู้เฉยอยู่ ไม่ยินดียินร้าย ไม่มีข้อขัดข้อง กำหนดได้ง่ายที่สุด ไม่หวาดกลัว ไม่เบื่อหน่าย เห็นรูปนามว่างเปล่า ละวางรูปนามลงได้จิตนิ่งเฉยไม่ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย สมาธิตั้งอยู่นาน กำหนดรู้รูปนามสุขุมละเอียดลออ ญาณเล่นสันทนิพพาน^{๑๐๘}

๓.๗.๑๒ สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ปัญญากำหนดรู้รูปนามครั้งสุดท้ายโดยอนุโลมไปตามลำดับ^{๑๐๙} เมื่อสำเร็จกิจในวิปัสสนาญาณ ๘ ตั้งแต่อุทฺทพยฺพญาณถึงสังขารูปেকชาญาณ หรือ กำหนดไปตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ หรือญาณอันเป็นไปต่อการตรัสรู้ริยสัจ เมื่อใจ เป็นกลางต่อรูปนาม การตรัสรู้ริยสัจ ย่อมเกิดขึ้น ถึงจุดหมายปลายทางสู่ความดับ ปลดปล่อยความเป็นไปของรูปนามตรงสู่พระนิพพาน เป็นสังขารูปেকชาญาณขั้นสุดยอด ท่านพระอนุรุธาจารย์ เรียกยอดของสังขารูปেকชาญาณ และ อนุโลมญาณ ว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณตั้งแต่อุทฺทพยฺพญาณถึงสัจจานุโลมิกญาณ เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือความบริสุทธิ์หมดจดจากข้อปฏิบัติอันจะนำไปสู่มรรคผลนิพพาน ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ จัดเป็นข้อที่ ๖ ในวิสุทธิ ๗

^{๑๐๔} พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๕.

^{๑๐๕} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๕๗.

^{๑๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๔๖.

^{๑๐๗} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๖๕.

^{๑๐๘} พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๑๐.

^{๑๐๙} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๒๑๑.

๓.๗.๑๓ โคตรภูญาณ ความหยั่งรู้ที่เป็นภาวะแห่งการข้ามพ้น จากปุถุชน เข้าสู่อริยบุคคล โดยโคตรภูจิตหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ ละปุถุชนโคตรทันที^{๑๑๐} เป็นจิตทำลายชาติเชื้อปุถุชน การกำหนดรู้อนุโลมญาณ เข้าโคตรภูญาณ ตัดอารมณ์โลกีย์ ตัดโคตรปุถุชน ไม่มีเหลือ เป็นโลกีย์ญาณ ปล่อยวาทันต์ ๕ ก่อนที่อริยมรรค ได้นิพพานเป็นอารมณ์ครั้งแรก

๓.๗.๑๔ มรรคญาณ ความหยั่งรู้ที่สำเร็จภาวะอริยบุคคล^{๑๑๑} เมื่อโคตรภูจิตดับ อริยมรรค จิตเสวยนิพพานต่อชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณปัญญาที่เกิดร่วมกับมรรคจิต เรียกว่า มรรคญาณ เห็นนิโรธสัง ส่วนทุกข์ สมุทัย มรรค เกิดพร้อมกันเป็นโลกุตตระ เป็นอัปปนาวิถี มีอินทรีย์เสมอกัน เริ่มหมด ความรู้สึกที่อนุโลมญาณ ก้าวสู่ความดับผ่านโคตรภูญาณ ถึงมรรคญาณ ชื่อว่าญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นข้อสุดท้ายในวิสุทธิ ๗ การดับแตกต่างกันมีลักษณะ ดังนี้

- ๑) สังขารสุขุมละเอียดอย่างยิ่ง ดับไป เรียกว่า ดับทางอนิจจัง
- ๒) ทุกขเวทนาเกิดขึ้นอย่างแรง ในที่สุดดับไป เรียกว่า ดับทางทุกขัง
- ๓) สังขารละเอียดอย่างยิ่ง ค่อย ๆ หายดับไป เรียกว่า ดับทางอนัตตา

๓.๗.๑๕ ผลญาณ ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จปัญญาญาณในอริยผล เมื่อมรรคจิตดับ ผลจิตเสวยนิพพานทันที ๒ ขณะ ญาณที่เกิดร่วมผลจิต เรียกว่า ผลญาณ เป็นญาณโลกุตตระ มรรค ญาณไม่ว่าขั้นใดเกิดขณะจิตเดียวเท่านั้น ผลญาณปรากฏ ๒-๓ ขณะจิต การกำหนดรู้ดำเนินต่อไป ในปฐมมรรค หรือโสดาปัตติมรรค ได้ประหาณกิเลส ๕ อย่าง คือ

- ๑) ความเห็นว่าเป็นตัวของตน
- ๒) ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ
- ๓) ความยึดถือว่าบุคคลบริสุทธิ์ด้วยศีล และวัตรเท่านั้น
- ๔) การนำไปสู่อบายภพโดยกามราคะ
- ๕) การนำไปสู่อบายภพโดยปฏิกัมมะ

๓.๗.๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ญาณหยั่งรู้การพิจารณาทบทวน กิเลสที่ละ หรือที่เหลือและ นิพพาน เว้นแต่พระอรหันต์ไม่มีกิเลสที่เหลือ^{๑๑๒} ลักษณะญาณ ดังนี้คือ ครั้นผลจิตดับ ภาวจิตเกิดสืบ ต่อแล้ว กามาวจรกุศลจิตญาณสัมปยุต เกิดขึ้นพิจารณาผลเป็นต้น หรือกลับไปพิจารณาภาวะที่ เข้าสู่ความดับ ว่าเป็นอะไรไป ในอรรถกถา ว่า อริยบุคคลที่ไม่ได้พิจารณาก็มี ในอภิมมัตถสังคหอรณ-

^{๑๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ประมวลธรรม, หน้า ๓๑๑-๓๑๒.

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๒๗.

^{๑๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๑.

กล่าว ว่า อริยบัณฑิตพหุสูตย่อมพิจารณากิเลสที่ละเอียด และกิเลสที่หยาบ บุคคลไม่มีปรีชาไม่ได้พิจารณา แต่ก็กำหนดต่อไป

การปฏิบัติวิปัสสนาบรรลุนิพพานโดยผ่านญาณ ๑๖ เทียบกับวิสุทธิ ๗ มาตามลำดับ ผ่านครั้งแรกเป็นพระโสดาบัน ได้ถึงจุดหมายอันยิ่งใหญ่ในชีวิต ได้สมบัติ อันเป็นอมฤต แม้สมบัติ พระเจ้าจักรพรรดิ สมบัติท้าวสักกะ สมบัติท้าวมหาพรหม เทียบโสดาบันไม่ได้ โสดาปัตติผล เป็นโลกุตตรสมบัติ ไม่ต้องไปสู่อายุมิ ต่างจากมนุษย์ เทวดา และทิพย์สมบัติเป็นโลกียสมบัติ ย่อมเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ไม่พ้นจากสังสารทุกข์ได้เลย

ผู้ประสงค์จะบรรลุนิพพานผลเบื้องสูง ต้องปฏิบัติในทำนองเดียวกัน โดยเริ่มต้นจากอุทัยพยญาณ คุณภาพของญาณมีความละเอียดประณีตสามารถกำจัดกิเลสได้มากขึ้นใน วิสุทธิมรรค อรรถกถาว่า โสดาปัตติมรรคประหาณ สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส, อปายคมนียกาม-ราคะ^{๑๑๓} และอปายคมนียปฏิฆะ สกทาคามิมรรคประหาณกามราคะ และปฏิฆะ ที่ไม่เป็นอปายคมนียะ อนาคามิมรรคประหาณกามราคะ และปฏิฆะที่ไม่เป็นอปายคมนียะ อรหัตตมรรคประหาณอุทัม-ภาคียะสังโยชน์ สังโยชน์ ๑๐ ประการ ในจิตสันดานขาดสิ้นไป หลุดพ้นจากกิเลสทุกชนิด ไม่มีเชื้อเหลือให้เกิด แก่ เจ็บ ตายในภพใด ๆ เลย ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นับว่า เป็นวิธีเข้าถึงอริยสัจธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่บริบูรณ์อย่างแท้จริง^{๑๑๔}

สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการใช่วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา พิจารณากำหนดรู้ รูป นาม คือ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต และ ธรรม เพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามที่ปรากฏ จนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนอกเสียซึ่งอวิชชาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ได้

^{๑๑๓} อปายคมนียกามราคะคือกามารมณ์ทั้ง ๕ มากระทบทวารทั้ง ๕ แล้วมีความยินดีพอใจ

^{๑๑๔} ส.มหา.(ไทย) ๑๙/๑๑๐๐/๖๑๑.