



ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร
A STUDY OF THE INSIGHT MEDITATION PRACTICE IN
THE SATISAMPAJAÑÑA SUTTA

พระครูสุนทรกาญจนาคม (สุพจน์ สุพพจโจ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘



ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร

พระครูสุนทรกาญจนาคม (สุพจน์ สุพพจฺโจ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of the Insight Meditation Practice in
the Satisampajañña Sutta**

Phrakhru Sunthonkanchanakhom (Suphot Subbacco)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตาม
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระเมธาวินัยรส, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระมหาภูมิชาย อคคปณโย, ดร.)

กรรมการ

(ดร.บุญชญา วิวิธจร)

กรรมการ

(ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาภูมิชาย อคคปณโย, ดร.
ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร

ประธานกรรมการ
กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูสุนทรกาญจนาคม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร

ผู้วิจัย : พระครูสุนทรกาญจนาคม (แก้วเกิด สุพพจโจ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาภูมิชาย อคฺคปญฺโญ (มกรพันธ์), ป.ธ. ๙, พธ.บ., พธ.ม., พธ.ด.
(พระพุทฺธศาสนา)

: ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร ป.ธ.๙, พ.ม., พธ.บ., M.A., พธ.ด. (พระพุทฺธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๕/มีนาคม/๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาสติสัมปชัญญะสูตร เพื่อศึกษาวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญจากการศึกษาพบว่า

สติสัมปชัญญะสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยผลแห่งสติสัมปชัญญะ เนื้อหาหลักธรรมประกอบด้วยหลักธรรม ๘ ประการ คือ (๑) สติสัมปชัญญะ (๒) หิริและโอตตปปะ (๓) อินทรีย์ (๔) ศีล (๕) สัมมาสมาธิ (๖) ยถาภูตญาณทัสสนะ (๗) นิพพิทาและวิราคะ (๘) วิมุตติญาณทัสสนะ

วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอกหนทางเดียวที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจดพ้นจากทุกข์และสังสารวัฏ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา สติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นของกาย เวทนา จิตและธรรม อารมณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และเมื่อย่อลงก็เหลือเพียงรูปและนาม

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตรเริ่มต้นด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ บุคคลผู้มีหิริและโอตตปปะนำไปสู่ความสำรวมอินทรีย์ ทำให้ศีลบริสุทธิ์ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเกิดยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้ตามความเป็นจริง) เกิดนิพพิทา (ความเบื่อหน่ายในกองสังขาร) ต่อมาจึงเกิดวิราคะ (ความคลายกำหนัด) และวิมุตติญาณทัสสนะ (ความเห็นว่างจิตหลุดพ้นแล้ว)

Thesis Title : A Study of The Insight Meditation Practice in Satisampajañña Sutta

Researcher : Phrakhru Sunthonkanchanakhom (Kaeokoet Subbacco)

Degree : Master of Arts (Vipassanā Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Phumichai Aggapañño (Makaraphan), Pali IX, B.A., M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Sanoh Phadoongchatra Pali IX., B.A., M.A., Ph.D. (Buddhist studies)

Date of Graduation : 25/March/2016

Abstract

This thesis has three objectives; to study the doctrine in Satisampajañña Sutta, to study the Insight Meditation Practice in the Theravāda Buddhist Scripture, to study the Insight Meditation Practice in Satisampajañña Sutta. Clarified data are taken from the Theravadā Buddhist scriptures and other related documents, then composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars. From the study it found that;

From the study it was found that the doctrine in Satisampajañña Sutta is has eight main dhamma contents consisting of: (1) Satisampajañña, (2) Hiri and Ottappa, (3) Indriya, (4) Sila, (5) Sammā-Samādhi, (6) Yathābhuta-Ñānatassaṇa, (7) Nibbhidā and Viragā, (8) Vimutti-Ñānadassana

The Insight Meditation Practice in the Theravāda Buddhist Scripture is the meditation practice in according to the Four Foundations of Mindfulness, which refers to the only one way to generate wisdom, purification of mind, liberated from suffering and the cycle of birth and death, which is the highest objective of Buddhism. The Four Foundations of Mindfulness are the contemplation of body, feeling, mind, and mind objects. The meditation grounds called Vipassanābhumi (the Six Successive of Knowledge) are the Five Aggregates, the Twelve Sense-fields, the Eighteen Elements,

the Twenty-two Indriya, the Four Noble Truth, and the Dependent Origination, which all are known as physical and mental phenomena

The Insight meditation practice in Satisampajañña Sutta starts with the development of comprehensive awaring. The one who has Hiri (moral Shame) and Ottappa (moral fear) leading to Indriya tranquility, to purify Sila, mind will be in Samādhi and then Yathābhuta-Ñānatassana (knowingly realize the true nature), Nibbhida (boring in Saṅkhāra), Viragā (absence of lust), Vimutti-Ñānatassana (realizing liberated mind) all then can arise respectively.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมเด็จพระสังฆราช) อุปสมมหาเถระฯ (พิเศษ), ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่งที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลาโดยรวมถึง ๘ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายไปทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน ขออนุโมทนากองทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทยที่ได้อุปถัมภ์การศึกษาในครั้งนี้ และผู้สนับสนุนตลอดการศึกษาด้วย

ขอน้อมบูชาอาจารย์ สยามดอ ภัททันตะ วชิรปาณี มหาเถระ และท่านอุชิน เวปุลละ ที่ได้เมตตาเป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนาภาวนา พร้อมทั้งสอบอารมณ์ ตลอดระยะเวลา ๔ เดือน ณ สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” และพระราชสิทธิอาจารย์ วิ. (หลวงปู่ ทองใบ ปภสฺสโร) ประธานสงฆ์ วัดนาหลวง และท่าน พระครูภาวนาธัมมาภินันท์ เจ้าอาวาสวัดนาหลวง ที่ได้เมตตาเป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนาภาวนา ตลอดระยะเวลา ๑ เดือน ณ วัดนาหลวง (อภิถุญญา-เทสิตธรรม) จังหวัดอุดรธานี และอาจารย์ สยามดอ ภัททันตะ อาชิน ชฎิละ มหาเถระ ได้เมตตาเป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนาภาวนา พร้อมทั้งสอบอารมณ์ ตลอดระยะเวลา ๒ เดือน ณ สำนักมหาสิสาสนเย็กต้า เมืองย่างกุ้ง สหภาพเมียนมาร์ รวมเป็นเวลา ๗ เดือน และ พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) ที่เมตตาสอนวิชาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ในการทดสอบก่อนเข้าเรียน อีก ๑ เดือน รวมทั้งหมดเป็น ๘ เดือน

ขอกราบขอบพระคุณ ที่วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาจากบุคคลเหล่านี้ คือ พระเมธาวิจารย์, ผศ., ดร., พระมหาภูมิชาย อคฺคปัญโญ, ดร., ป.ธ.๙, ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, ดร. บุญชญา วิวิธขจร ที่ให้การสนับสนุนคอยให้การช่วยเหลือมาโดยตลอด

ขออนุโมทนาและขอบคุณ พระมหาสุรชัย วราสโร, ดร., พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธรรมโสภโณ ตลอดถึง รศ. เวทย์ บรรณกรกุล ซึ่งท่านได้เมตตาแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์สำเร็จไปได้ด้วยดี และคณาจารย์ในบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความสามารถศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวกับวิทยานิพนธ์นี้ ขออนุโมทนาเจ้าหน้าที่ประจำห้องสมุด วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส ที่อำนวยความสะดวกในการให้บริการอย่างดียิ่ง

ผู้วิจัยมั่นใจว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษา และเกิดบุญกุศลอย่างมหาศาลต่อผู้วิจัยเอง จึงขออุทิศบุญกุศลทั้งหมดให้แก่ผู้มีบิดามารดาและญาติพี่น้องที่มีอุปการคุณกับผู้วิจัยโดยหาประมาณมิได้

พระครูสุนทรกาญจนาคม (แก้วเกิด สุพพฺพิจ)

๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๘)

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓	ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔	ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕	นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖	ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗	วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐

บทที่ ๒ สถิติสัมพัทธ์

๒.๑	ความหมายของสถิติสัมพัทธ์	๑๑
๒.๒	ความเป็นมาของสถิติสัมพัทธ์	๑๕
๒.๓	หลักธรรมในสถิติสัมพัทธ์	๑๖
๒.๓.๑	สถิติสัมพัทธ์	๑๖
๒.๓.๒	หิริและโอตตปปะ	๑๗
๒.๓.๓	อินทริยสังวร	๑๘
๒.๓.๔	ศีล	๒๑
๒.๓.๕	สัมมาสมาธิ	๒๓
๒.๓.๖	ยถาภูตญาณทัสสนะ	๒๕
๒.๓.๗	นิพพิทา	๒๖
๒.๓.๘	วิราคะ	๓๑

	๒.๓.๙ วิมุตติญาณทัสสนะ	๓๒
	๒.๓ สรุปรุทท้ายบท	๓๔
บทที่ ๓	วิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	
	๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา	๓๕
	๓.๑.๑ ความหมายของภาวนา	๓๖
	๓.๑.๒ วิปัสสนาภูมิ ๖	๔๐
	๓.๑.๓ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔	๔๕
	๓.๑.๔ หลักธรรมที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติวิปัสสนา	๔๗
	๓.๒ หลักในการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๔๘
	๓.๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๔๙
	๓.๒.๒ วิธีกำหนดรู้รูปนามตามหลักสติปัฏฐาน	๖๓
	๓.๓ อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๖๔
	๓.๔ สรุปรุทท้ายบท	๖๕
บทที่ ๔	แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร	
	๔.๑ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดในสติสัมปชัญญะสูตรสูตร	๖๗
	๔.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสติสัมปชัญญะ	๖๘
	๔.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดหิริและโอตตปัปะ	๘๐
	๔.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดอินทริยสังวรศีล	๘๑
	๔.๕ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสัมมาสมาธิ	๘๓
	๔.๖ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดยถากถญาณทัสสนะ	๘๖
	๔.๗ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดนิพพิทาและวิราคะ	๘๗
	๔.๘ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดวิมุตติญาณทัสสนะ	๘๘
	๔.๙ สรุปรุทท้ายบท	๙๓
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๕
	๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๖
บรรณานุกรม		๙๘

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก สติสมปชณฺณสูตร (ภาษาบาลี)

๑๐๒

ภาคผนวก ข สติสัมปชัญญสูตร (ภาษาไทย)

๑๐๔

ประวัติผู้วิจัย

๑๐๗

.

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ มีหลักการย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยระบุเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย (จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙) เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๒ หน้าที่ ๓๐๑.

การอธิบายอักษรย่อคัมภีร์พระไตรปิฎก จัดทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เท่านั้น ดังนี้

อักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ชื่อคัมภีร์	ชื่อคัมภีร์	ชื่อคัมภีร์
๙	ที.สี.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปิ่นณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิ่นณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๔	ส.สพ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อ.จ.ท.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อ.จ.อ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	ข.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส (ภาษาไทย)
๓๑	ข.ป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

อักษรย่อคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ชื่อคัมภีร์	ชื่อคัมภีร์
๓๔	อ.ภ.ส.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)
๓๕	อ.ภ.ว.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย จากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๒๕ มีหลักการย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถาโดยระบุเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วย เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า เช่น ชุ.อิตฺติ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๐ หมายถึง ชุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอรรถกถา อรรถกถาภาษาไทย (จากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๒๕) เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๒ ตอนที่ ๑ หน้าที่ ๑๐.

การอธิบายอักษรย่อคัมภีร์อรรถกถา จัดทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เท่านั้น ดังนี้

อักษรย่อคัมภีร์อรรถกถาพระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
วิ.มหา.อ. (ไทย)	= วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา (ภาษาไทย)

อักษรย่อคัมภีร์อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
ที.สี.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีสันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.มฺ.อ. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มุลปิณณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.อุ.อ. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี อุปริปิณณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.ติก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย มโนรณปุรณี ติกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ชุ.อิตฺติ.อ. (ไทย)	= ชุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอรรถกถา (ภาษาไทย)

อักษรย่อคัมภีร์อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
อภิ.สง.อ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก อัมมมสังคณี อัญญาสาธินีอรรถกถา (ภาษาไทย)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้คัมภีร์ปกรณ์วิเสส คือ วิสุทธิมรรค เท่านั้น โดยใช้วิสุทธิมรรค ภาษาไทย ฉบับมหายานกุฎราชวิทยาลัย มีหลักการย่อชื่อคัมภีร์ปกรณ์วิเสสโดยระบุเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วย เล่ม/หน้า เช่น วิสุทธิ (ไทย) ๑/๓๐๐. หมายถึง วิสุทธิมรรคปกรณ์ ภาษาไทย (จากฉบับมหายานกุฎราชวิทยาลัย) เล่มที่ ๑ หน้าที่ ๓๐๐.

การอธิบายอักษรย่อคัมภีร์ปกรณ์วิเสส จัดทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เท่านั้น ดังนี้

ปกรณ์วิเสส

คำย่อ

ชื่อคัมภีร์

วิสุทธิ. (ไทย) = วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเหล่าสัตว์ในโลก ล้วนแล้วแต่เกิดมาจากความไม่รู้จักความทุกข์ สัตว์ในโลก มีสัตว์เดรัจฉานรวมถึงมนุษย์เป็นต้น ล้วนต้องการความสุขและเกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น เพราะทุกชีวิตก็ต้องการ การดำเนินชีวิตที่สงบสุข ไม่มีความเบียดเบียน มีอาหาร มีที่อยู่อาศัยพร้อมทั้งต้องการในการสืบสายพันธุ์ให้คงอยู่ยาวนาน ตามสัญชาตญาณของชีวิต การที่จะทำให้ชีวิตคงอยู่ได้โดยไม่ตกอยู่ในอำนาจของความทุกข์นั้น ซึ่งมนุษย์มีความแตกต่างกับสัตว์เดรัจฉาน เพราะสามารถกำหนดรู้เท่าทันความทุกข์ได้ ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ ในทางพุทธศาสนาเรียกธรรมนี้ว่าธรรมมีอุปการะมาก^๑ คือ สติ หมายถึงความระลึกได้ คิดได้ ความไม่พลั้งเผลอ^๒ ในสิ่งที่ตนเองที่กระทำไว้ต่าง ๆ และสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนัก ความรู้ชัดเข้าใจชัดในสิ่งนั้น ๆ ดังนั้น ความแตกต่างระหว่างสัตว์เดรัจฉานกับมนุษย์ก็คือ การรับรู้ด้วยสติกับสัมปชัญญะเพราะเดรัจฉานนั้น ดำรงชีวิตอยู่ด้วยสัญชาตญาณเป็นหลัก ซึ่งต่างจากมนุษย์ที่สามารถใช้สติและสัมปชัญญะเข้ามาใช้ในการรับรู้สภาพความเป็นอยู่ในการดำรงชีวิต ใช้สติและสัมปชัญญะควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ ด้วยเหตุนี้จึงเห็นความสำคัญในสติและสัมปชัญญะที่สามารถกำหนดรู้ได้ถึงสาเหตุแห่งความทุกข์และโหม่นสรรมถึงวิธีกำจัดเพื่อดับทุกข์และโหม่นสรรมให้หมดสิ้นไป

ในสติสัมปชัญญะสูตร ว่าด้วยผลแห่งสติสัมปชัญญะพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ต้นไม้ที่มีกิ่งและใบวิบัติแล้ว สะเก็ด เปลือก กระพี้ แม้แก่นของต้นไม้ นั้น ย่อมไม่ถึงความบริบูรณ์ แม้ฉันทิ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมีหิริและโอตตปปะ ของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ”^๓ ในความหมายของหิริ คือ ความละอายซึ่งความชั่ว และโอตตปปะความเกรงกลัวต่อบาป มีอินทริยสังวร คือ การสำรวมอินทริยความเป็นใหญ่ในการรับรู้ทางตา, ทางหู, ทางจมูก, ทางลิ้น, ทางกายสัมผัส, และทางธรรมารมณ์ คือ เกิดขึ้นทางใจ ของบุคคลผู้ที่มีความสมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่าบุคคลผู้นั้นสมบูรณ์ด้วยศีลด้วย ผู้มีศีลเป็นเหตุสมบูรณ์เมื่อ

^๑ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๗๘/๓๖๙.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์แพรวแอนท์โฮม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๙.

^๓ อัง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕.

สัมมาสมาธิ คือ ตั้งจิตมั่นชอบด้วย ผู้มีญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ
 ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ด้วย เมื่อญาณทัสสนะ คือ ความรู้ตามความเป็นจริงมี นิพพิทาความ
 เบื่อหน่ายในกองสังขารและวิราคะความหมดสิ้นแห่งราคะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วย
 ญาณทัสสนะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ด้วย เมื่อนิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะของ
 บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วย นิพพิทาและวิราคะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อทุกอย่างมีเหตุสมบูรณ์ ผลก็
 เกิดขึ้น การที่พระพุทธองค์ อุปมาถึงเปรียบเทียบต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์แม้กะเทาะของ
 ต้นไม้นั้นก็ย่อมบริบูรณ์ แม้เปลือก แม้กะพี้ แม้แก่นของต้นไม้นั้น ก็ย่อมบริบูรณ์ฉะนั้นชื่อว่ามี
 เหตุสมบูรณ์

การเจริญสติสัมปชัญญะให้มีเหตุสมบูรณ์ ต้องปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว
 สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า^๔ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อ
 ความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลु
 ญาณธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ” โดยองค์ธรรมหลัก ๆ มี ๓ ข้อ
 คือ อาตภาพิ ต้องมีปรารภความเพียรประคองจิตมุงมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
 ปรารภความเพียรประคองจิต มุงมั่น เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหายอย่างเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่
 เกิดขึ้นแล้ว ส่วนสัมปชัญญะต้องมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พุด คิด เช่น
 ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง มีสติกำหนดรู้อยู่
 เฉพาะปรมาตถธรรม คือ รูปกับนามเท่านั้น สติมาจะต้องมีสติ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
 ภาวนาต้องมีสติเป็นสำคัญ คือ มีสติเป็นใหญ่มีสติเป็นประธานระลึกนึกได้ก่อนจะทำ จะพูด จะ
 คิด ไม่ปล่อยความคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลสหลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้เป็นตัวที่
 จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเจริญก้าวหน้าขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเกิดวิปัสสนาญาณ
 ขึ้นมาในระดับอ่อนนั้นต้องให้ความสำคัญกับธรรมนี้เป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้วิปัสสนาญาณมีความแก่
 กล้าขึ้นมาและพัฒนาไปสู่ระดับสูงขึ้นต่อไป

การกำหนดรู้สภาวะลักษณะของสภาวะรูป และสภาวะนามตามความเป็นจริงว่า
 สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา เห็น
 ประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อากาที่เคลื่อนไหว ใจที่คิดเป็นต้น การที่
 จะรับรู้สภาวะรูป สภาวะนามเหล่านี้เป็นพระไตรลักษณ์ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้ต้อง
 ปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ เป็น
 วิธีการปฏิบัติที่จะนำกายและใจของผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบ เย็น ก็ คือ นิพพานได้ ทำให้
 ละความทุกข์ต่าง ๆ ได้ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น พระพุทธองค์ทรง
 แสดงไว้ ๔ ประการ^๕ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนา

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^๕ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

สติปัญญา ธรรมานุปัตสนาสติปัญญา การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นต้องได้สภาวะธรรมอันเป็น
 ประมัตต์มาเป็นอารมณ์ คือ วิปัสสนาภูมิอันเป็นฐานของอารมณ์มีด้วยกัน ๖ อย่าง ได้แก่ ชั้นที่ ๕
 อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจกสมุปบาท ๑๒ ซึ่งเมื่อย่อแล้ว คือ
 สภาวะที่เกิดขึ้นทางกายเรียกว่า รูปธรรม ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ เรียกว่า นามธรรม การปฏิบัติ
 วิปัสสนาภาวนาใช้การกำหนดรู้ คือ มีสติสัมปชัญญะในการกำหนดรูปรูปและนามเป็นอารมณ์ โดย
 ธรรมในหมวดที่เป็นรูป คือ กายานุปัตสนา ยังแบ่งย่อยอีกหลายหมวด เช่น หมวดอานาปานะ
 (การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก) หมวดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ และหมวดสติสัมปชัญญะที่มีการ
 กำหนดอิริยาบถย่อยรวมไปกับอิริยาบถใหญ่ ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่าสติสัมปชัญญะมี
 ความสำคัญอย่างยิ่ง ในการเชื่อมต่อการปฏิบัติไม่ให้ขาดสาย ซึ่งผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะมองข้ามไป
 การที่จะทำให้การปฏิบัติเจริญได้นั้นเราต้องสังเกตความเคลื่อนไหวเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุก ๆ
 อิริยาบถตลอดเวลา เพราะว่าการรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ชัดเจน การมีสติตามรู้ดูอิริยาบถอย่าง
 ต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตด้วยสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทัน
 ปัจจุบันอารมณ์โดยละเอียดไม่ขาดช่วงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ สติสัมปชัญญะจะตามรู้ทุกความ
 เคลื่อนไหวว่าเป็นรูปและจะปิดการยึดของอุปาทานเห็นพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นว่าเป็นสภาวะธรรม
 ทั้งหลายไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา เห็นประจักษ์แจ้ง
 เช่นนี้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติ
 วิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร” ซึ่งมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพราะหาก
 ผู้ปฏิบัติเข้าใจ และให้ความสำคัญกับการมีสติสัมปชัญญะในการตามกำหนดรู้อิริยาบถย่อย
 ควบคู่ไปกับอิริยาบถใหญ่แล้ว จะทำให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า ทั้งยังปฏิบัติได้ต่อเนื่อง
 ทุกเวลาด้วย โดยการนำสติสัมปชัญญะมาเป็นตัวกำหนดของความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่
 ตนเองกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ว่า ขณะนี้กายและใจเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือว่าไม่มีสุขไม่มีทุกข์
 เพราะฉะนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาใน
 สติสัมปชัญญะสูตร ซึ่งเป็นหลักธรรมของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้หลุดพ้นออกจาก
 วัฏฏสงสาร เข้าถึงพระนิพพานโดยมีการศึกษาดังต่อไปนี้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสติสัมปชัญญะสูตร
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ สติสัมปชัญญะสูตรเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตรเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงภาคเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้ศึกษาได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษา เพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสสโดยผู้วิจัยใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ใช้คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย จากพระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล (ชุด ๙๑ เล่ม) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๒๕ และใช้คัมภีร์ปกรณ์วิเสส คือ วิสุทธิมรรคปกรณ์ ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และวิสุทธิมรรคภาษาไทย ฉบับแปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)

เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ผู้วิจัยใช้เอกสาร หนังสือ ตำรา บทความ งานวิจัยและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ของพระเถระ นักปราชญ์ ผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการศึกษาในเรื่องแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร ในแง่มุมประเด็น เรื่องหลักธรรมในสติสัมปชัญญะสูตรและพระสูตรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตรซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วนำมาสรุป เรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง วิธีการฝึกฝนอบรมตนเอง โดยมีสติกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูปนาม ตามหลักโพธิปักขิยธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ วิปัสสนาญาณไปตามลำดับ ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณจนถึงปัจจุเวกขณะญาณ

หลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสและกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในที่สุด

๑.๕.๒ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง ด้วยการเจริญปัญญาในที่นี้ คือ ภาวนามยปัญญาเป็นปัญญาที่เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่พิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถน ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง

๑.๕.๓ สติสัมปชัญญสูตร หมายถึง พระสูตรว่าด้วยผลแห่งสติสัมปชัญญะ

๑.๕.๔ สติ หมายถึง ธรรมชาติที่ระลึกอารมณ์

๑.๕.๕ สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว, ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ชัด, ความรู้ทั่วชัด, ความตระหนักรู้

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิธรรม และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑) **คัมภีร์พระไตรปิฎก สติสัมปชัญญสูตร** มีเนื้อความกล่าวถึงสติสัมปชัญญะ มีเนื้อความตอนหนึ่งว่าด้วยผลแห่งสติสัมปชัญญะภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะมี อินทรีย์สังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ฯลฯ วิมุตติญาณ-ทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ฉะนั้นเหมือนกัน”^๖

๒) **คัมภีร์อรรถกถา** เล่มที่ ๔๕ มีเนื้อความกล่าวถึงสติสัมปชัญญะ มีเนื้อความตอนหนึ่งว่าด้วยผู้ตั้งอยู่ มีผล ๒ อย่าง พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ตรัสแล้ว เพราะเหตุนี้ ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุพึงเป็นผู้มีความเพียรเป็นเครื่องตั้งมั่นสติสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และพึงเป็นผู้เห็นแจ้งในกุศลธรรมทั้งหลาย สมควรแก่กาลในการประกอบกรรมฐานนั้นเนื่อง ๆ”^๗

^๖ ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑ - ๑๐๒.

^๗ ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/๓๒๐.

๓) **คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค** มีเนื้อความกล่าวถึง สติและสัมปชัญญะ ความตอนหนึ่งว่า ในสติและสัมปชัญญะนั้น สติ มีความระลึกได้เป็นลักษณะ มีความไม่ลืมเป็นรส มีอารักขาเป็นอาการปรากฏ สัมปชัญญะ มีความไม่หลงลืมเป็นลักษณะ มีความไตร่ตรองเป็นรส มีความส่องเห็นเป็นอาการปรากฏ^{๘๘}

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑) **สมเด็จพระพุทธชินวงศ์** (สมศักดิ์ อุปสโม) กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “อริยวงศ์ปฏิบัติภา” มีเนื้อความกล่าวถึงสติสัมปชัญญะว่า การเจริญสติปัญญาอาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔) และบุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้การเจริญภาวนาเพื่อทำให้แจ้งพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น การเจริญสัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัญญา เพราะสติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้^{๘๙}

๒) **พระธรรมวิสุทธิกวี** (พิจิตร จิตตวณฺโณ) กล่าวไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาภาวนา” มีเนื้อความตอนหนึ่งว่าการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา มีผลมากกว่าการบำเพ็ญสมณภาวนา เพราะเป็นการถอนทำลายกิเลสอย่างละเอียด อันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งมวลโดยตรง และเพราะเป็นการพัฒนาจิตเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล การฝึกอบรมจิตให้รู้เห็นสิ่งทั้งปวงตามความจริง เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา หรือเรียกว่า ปัญญาภาวนา จุดมุ่งหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นก็เพื่อบรรลุพระนิพพานอันเป็นที่ดับความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งปวงและเป็นความสุขอย่างสูงสุด^{๙๐}

๓) **พระโสภณมหาเถระ** (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึงสติสัมปชัญญะ ไว้ในหนังสือเรื่อง “มหาสติปัญญาสูตรว่า” มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิตหรือสภาวะธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น และการเจริญสติจัดเป็นอุบายดับทุกข์ด้วยการรู้ในปัจจุบัน ซึ่งมีกายและใจอันเป็นของไม่ควรยึดมั่น เมื่อนั้นก็จะเกิดปัญญาเห็นธรรมชาติของกายและใจที่มีสภาวะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์

^{๘๘} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๘๘.

^{๘๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวงศ์ปฏิบัติภา**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

^{๙๐} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ ป.ธ.๙), **วิปัสสนาภาวนา**, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑.

ไม่ใช่ตัวตน^{๑๑}

๔ พระภัททันตะ อาสภเถระ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบหรือหัวใจ สติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔” ว่า องค์ประกอบ หรือ หัวใจสติปัฏฐาน ๔ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา ซึ่งมีหน้าที่ คือ อาตปปี (วิริยะ) ทำหน้าที่เพียรพยายาม เอาใจใส่ มีโยนิโสมนสิการตามกำหนดสภาวะการต่าง ๆ สติมา (สติ) ทำหน้าที่กำหนด ไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ ไม่ปล่อยหลงลืม และมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย สัมปชาโน (สัมปชัญญะ) ทำหน้าที่กำหนดรู้การเกิดดับของรูปนามสังขาร มีความรู้ความเข้าใจ สภาวะการนั้นตามความเป็นจริง เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^{๑๒}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูนิวิฐสาธุวัตร (ทองล่า ยโสธโร) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการพัฒนา สติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า กายคตาสติ คือ หลักการฝึกสติ โดยใช้อารมณ์ของกรรมฐานที่เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนามีปรากฏอยู่ในหลาย พระสูตร เช่น กายคตาสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยวิธีการเจริญสติ โดยพิจารณาลมหายใจเข้า ออก และการพิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น จัดเป็นอารมณ์ของสมถะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก จัดอยู่ในหมวด อานาปานบรรพเป็นอารมณ์ทั้งสมถะและวิปัสสนา และแสดงวิธีการเจริญสติโดยการกำหนด พิจารณาอาการ ๓๒ โดยความเป็นสิ่งปฏิกุศล จัดอยู่ในหมวดปฏิกุศลมนสิการบรรพจัดเป็นอารมณ์ ทั้งสมถะและวิปัสสนา^{๑๓}

๒) พระมหาสุเรศ สุเรโส (แจ่มแจ่ม) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ วิธีการกำหนดรูปนามในอริยาบถปัพพะในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผลจากการศึกษาได้ ข้อสรุปว่า การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ การกำหนดอริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน และอาการกาย อื่น ๆ เมื่อปฏิบัติแล้วมีความระมัดระวังมากขึ้น ไม่ปวดไม่เมื่อยต่างจากปกติ ในการกำหนดรูป นามในขณะนั้น มีสภาวะธรรมรูปนามที่มากกระทบก็รู้ชัด สภาวะธรรมที่มากกระทบ มีเวทนาเป็นต้น เกิดสภาวะญาณที่เรากำหนดจริง เมื่อสามารถกำหนดรู้ได้ติดต่อกันแล้ว ก็ได้สภาวะธรรมว่ารู้ชัดแต่ อาการของรูปมีอาการเดินเป็นต้น ไม่มีตัวเรามีแต่รู้อาการการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลา

^{๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ไทย รายนการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๑๗.

^{๑๒} พระภัททันตะ อาสภเถระ, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี: สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒๐.

^{๑๓} พระครูนิวิฐสาธุวัตร (ทองล่า ยโสธโร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

อันละตัวตนเราเขา ของเรา ของเขาเสียเพราะเห็นตามจริงเป็นทิวฐิวฐิตี^{๑๔}

๓) พระอุทิศ จารุธมโม (ชื่นชม) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า สัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาภิบาตรและจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลื้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การนิ่ง การพูด ซึ่งประกอบด้วยการมีสติและสัมปชัญญะคู่กัน เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสมบูรณ์ทั้ง ๔ ลักษณะ คือ สาทถกสัมปชัญญะ สัปายะสัมปชัญญะ โคจรสัมปชัญญะ อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๑๕}

๔) พระพงษ์สิทธิ์ พาหิโย (เทพอารีนนท์) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมในอนุปทสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การบรรลุธรรมไปตามลำดับบทของพระสารีบุตรโดยหลักธรรมที่ปรากฏในอนุปทสูตร คือ สภาวะธรรมที่ปรากฏในรูปฌานและอรุฌาน เมื่อสงเคราะห์สภาวะธรรมเหล่านั้นเข้าในอารมณ์ของวิปัสสนาก็ คือ ชั้น ๕ หรือรูปฌาน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มในรูปฌานตามความเป็นจริง ซึ่งอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ หรือรูปฌาน^{๑๖}

๕) พระทองศักดิ์ ปภาโต (ปิยะสุข) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษารูปนามตามที่ปรากฏในไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผลการศึกษาวิจัยพบว่าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้สติไปตั้งมั่นในกาย เรียกว่า กายานุปัสสนา จัดเป็น รูป เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา จัดเป็น นาม ธรรมานุปัสสนา เป็นได้ทั้ง รูปและนาม^{๑๗}

^{๑๔} พระมหาสุเรศ สุเรโส (แจ่มแจ่ม), “การศึกษาวิเคราะห์วิธีการกำหนดรูปนามในอริยาปถปัพพะในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๑๕} พระอุทิศ จารุธมโม (ชื่นชม), “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๖} พระพงษ์สิทธิ์ พาหิโย (เทพอารีนนท์), “ศึกษาหลักธรรมในอนุปทสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๗} พระทองศักดิ์ ปภาโต (ปิยะสุข), “ศึกษารูปนามตามที่ปรากฏในไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

๖) แม่ชีสุตา โรจนอุทัย ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ปัจจุบันขณะ ปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก มีพระสัมพันธูปุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่พิจารณาเห็นถึงปัจจุบันขณะได้ ส่วนปัจจุบันขณะที่ใช้ในปัจจุบันนี้ คือ อหธาปัจจุบัน ที่แสดงในพระสูตรตันตปิฎก หมายถึง ขณะแห่งกาลเวลาที่กำลังใช้ชีวิตอยู่ในขณะนี้ เดียวนี้ ด้วยปัญญา ไม่ย้อนคิดถึงอดีตและคำนึงถึงอนาคต อยู่กับปัจจุบันขณะ ในการรับรู้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อความสุขในปัจจุบันขณะต่อการดำเนินชีวิตและสู่เป้าหมายสูงสุดต่อการบรรลุถึงความ เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง^{๑๘}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีข้อความในคัมภีร์ และเอกสารต่าง ๆ เรื่องสติสัมปชัญญะและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้อย่างหลากหลายแง่มุม และแนวทางการปฏิบัติ พร้อมทั้งหลักธรรมที่จะนำไปสู่การบรรลุอริยะผลในพระศาสนาได้ในที่สุด ก็มีกล่าวไว้หลายข้อธรรม แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะปรากฏชัดเจนในพระไตรปิฎก อรรถกถา และมีผู้เขียนหนังสือไว้จำนวนหนึ่งพอที่จะศึกษาค้นคว้าได้ แต่ทั้งนี้ยังไม่มีปรากฏการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารเรื่องแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตรจึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยนำมาศึกษาให้มีความชัดเจนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสหายตนวิภังคสูตร ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสสโดยผู้วิจัยใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ใช้คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย จากพระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล (ชุด ๙๑ เล่ม) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๒๕ และใช้คัมภีร์ปกรณ์วิเสส คือ วิสุทธิมรรคปกรณ์ ภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย และวิสุทธิมรรคภาษาไทย ฉบับแปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือและ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

^{๑๘} แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

๑.๗.๔ สรุปและตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

๑.๗.๕ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๗.๖ แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงาน

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบสถิติสัมพัทธ์ของสูตร

๑.๘.๒ ทำให้ทราบวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสถิติสัมพัทธ์ของสูตร

บทที่ ๒

สติสัมปชัญญสูตร

สติสัมปชัญญสูตรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นการศึกษาเรียนรู้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจพระสูตรนั้น ๆ อย่างลึกซึ้ง รวมทั้งยังสามารถเชื่อมโยงพระธรรมคำสอนต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ เป็นเหตุให้สามารถนำหลักธรรมต่าง ๆ ในพระสูตรนั้น ๆ มาปฏิบัติได้โดยง่าย สติสัมปชัญญสูตร ก็เป็นพระสูตรหนึ่งที่มีความเป็นมาและหลักธรรมที่น่าสนใจอยู่หลายหมวด จึงได้ศึกษาสติสัมปชัญญสูตร โดยกำหนดประเด็นศึกษาดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของสติสัมปชัญญสูตร
- ๒.๒ ความเป็นมาของสติสัมปชัญญสูตร
- ๒.๓ หลักธรรมในสติสัมปชัญญสูตร
- ๒.๔ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของสติสัมปชัญญสูตร

คำว่า “สติ” หมายถึง ความระลึกได้ ดังบาลีว่า สรติ จินเตตตี สติ กิริยาที่ระลึกได้ มาจาก สร ชาติ ในความหมายว่า คิด, ระลึก, ตี ปัจจัย, ลบ ร ที่สุดธาตุ^๑

สติ รูปศัพท์เดิมเป็น สติ เป็น อิ การันต์ ในอิตถิลิงค์ ลง สิ ปฐมาวิภัตติ เอกวจนะ ลบ สิ คง อิ ไว้ สำเร็จรูปเป็น สติ แปลว่า สติ หรือ ความระลึกได้^๒

“สติ” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก สร ชาติ ในความระลึก ลง ตี นามกิตก์ ลบ ร ประกอบเป็น สติ, สติ (สร หีสาย+ติ) ความรู้สึกตัว ความระลึกได้ วิเคราะห์ว่า ปมาท สรติ หีสตีติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) สรติ จินเตตตี สติ อาการที่ระลึกได้ ชื่อว่า สติ (สร จินตาย+สติ ลบ ร ที่สุดธาตุ) เทว เม ภิกขเว ฌมมา กตเม ฌมมา สติ จ สมปชณณจ ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือ สติและ

^๑ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙. ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสนศาสตร์, ชุดศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๖๕๕.

^๒ ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วจิวภาค ภาคที่ ๒ อาขยาดและกิตก์ หลักสูตรเปรียญธรรมตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๐๐ - ๒๐๘.

สัมปชัญญะ^๓

สติ สำเร็จรูปมาจาก สร ธาตุ + ตี ปัจจัย วิเคราะห์ว่า สรณฺ สติ (การระลึก ชื่อว่า สติ) สรติ เอตายาติ วา สติ “ความระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก ชื่อ สติ”

ปมาทํ สรติ หีสตีติ สติ ชื่อว่า สติ เพราะเบียดเบียนความประมาท

สรติ จินตตีติ สติ ชื่อว่า สติเพราะระลึกได้ เป็นศัพท์อิตถิลิงค์ ลบ ร ที่สุดธาตุ^๔

สรตีติ สติ (ธรรมชาติใด) ย่อมระลึก เหตุนั้น (ธรรมชาตินั้น) ชื่อว่าผู้ระลึก สรติ เอตายาติ วา สติ อีกอย่างหนึ่ง (ชน) ย่อมระลึกด้วยธรรมชาตินั้น เหตุนั้น (ธรรมชาตินั้น) ชื่อว่า เป็นเหตุระลึก (แห่งชน) ชื่อว่า เพราะทำให้เหล่าสัตว์ระลึก หรือเป็นสภาวะระลึกเอง หรือเป็น เพียงความระลึก อนุสสติ (การหมั่นระลึก) ปฏิสสติ (การหมั่นระลึก) ชื่อว่า สติ เพราะเป็นผู้ ระลึกถึง ชื่อว่า ปฏิสสติ เพราะเป็นผู้ระลึกถึงเนื่อง ๆ^๕

สรณฺ วา สติ อีกอย่างหนึ่งความระลึก ชื่อว่าสติ สร ธาตุในความ ระลึก^๖

อีกนัยหนึ่ง สติ มาจาก สร ธาตุ (จินตาย) ในความ คำนึง นึก ระลึก ตัวอย่างเช่น

สรติ สุมรติ ย่อมระลึก ก็การที่อักษรน้อยกลายเป็นอักษรมาก และการที่ศัพท์มีอีก รูปแบบหนึ่งย่อมมี เช่น เทว, ทเว, ตณฺหา, ตสิณฺหา, ปมฺหํ ปชฺมํ

อนุสสรติ แปลว่า ย่อมหมั่นระลึก

ปฏิสสรติ แปลว่า ย่อมหมั่นระลึก

โดยสรุป สติ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับ สิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ และมีความสำคัญปรากฏในหมวดธรรม ต่าง ๆ ดังนี้ เป็นข้อ ๑ ในธรรมมีอุปการะมาก ๒ ข้อ ๙ ในนาถกรณธรรม ๑๐ ข้อ ๓ ในพละ ๕ ข้อ ๑ ในโพชฌงค์ ๗ ข้อ ๖ ในสัทธรรม ๗ ในคัมภีร์เนตติปกรณ์กล่าวถึงสติว่า สติที่ ประกอบด้วยวิปัสสนาสติตั้งกล่าวนี้รับเอาสภาวะธรรมปัจจุบันเป็นอารมณ์ จึงรับรู้เพียงรูปนามใน ปัจจุบันขณะ ไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี ปรากฏอยู่ในสภาวะธรรมที่รับรู้อยู่ กระแสกิเลสที่รับ เอาสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์จึงเกิดขึ้นไม่ได้

^๓ พระมหาสมปอง มุทีโต แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๒ - ๒๑๓.

^๔ พระธรรมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A.Ph.D.), งานวิจัยการศึกษาเชิงวิเคราะห์ พระ คาถาธรรมบท, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ พัทธกษัตริย์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐๑.

^๕ พระอัครคังสเถระ, สัททนีติธาตุมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์, แปลโดย พระมหานิมิตร ธรรมสาโร, ป.ธ.๙ และ จารุญญ ธรรมตา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๐๓.

^๖ พระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วจิวภาค ภาคที่ ๒ อาขยาด และ กิตก์, หน้า ๒๐๐.

๒. สัมผัสชัญญะ ในคัมภีร์อภิธานวรรณนา กล่าวถึง สมปชฌณ^๗ ดังนี้ สัม+ป+ญา
 อวโพธเน+ยุ สติปิฏฐาน, ปัญญา, สัมผัสชัญญะ, ปัญญาฐูประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ เป็นต้น

ความหมายของสัมผัสชัญญะตามหลักภาษา^๘ คำว่า สมปชฌณ หรือ สมปชาน แยก
 รากศัพท์เป็น สัม + ป + ชณฺณ หรือ ชาน คัมภีร์ฎีกากล่าวว่า สัม อุปสรรคมีความหมายว่า

- ๑) โดยชอบ
- ๒) อย่างบริบูรณ์
- ๓) ด้วยตนเอง

ส่วน ป อุปสรรคมีความหมายว่า

- ๑) โดยประการต่าง ๆ
- ๒) โดยพิเศษ

คำว่า “สมปชฌณ” ว่า “ความรู้ตัวทั่วพร้อม โดย สัม อุปสรรค มีความหมายว่า
 “พร้อม” ส่วน ป อุปสรรคมีความหมายว่า “ทั่ว” และบ้างก็สอนให้รับรู้ลมหายใจเข้าออกพร้อม
 ด้วยการรับรู้ร่างกายทุกส่วน เพื่อให้มีสัมผัสชัญญะอยู่เสมอ การปฏิบัติตามแนวนี้นี้ไม่ถูกต้องตาม
 ธรรมชาติของจิต เพราะจิตจะรู้เพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ ไม่อาจรู้อารมณ์สองอย่างใน
 ขณะเดียวกันได้ อันหมายความว่าตั้งสติอยู่ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจหรือโดยตรง ก็ คือ
 ที่ใจนี้เอง มีสติคุมอยู่ในขณะที่เห็นรูปอะไรก็ตาม ได้ยินอะไรก็ตาม ได้ทราบกลิ่น ทราบรส ทราบ
 โผฏฐัพพะอะไรก็ตาม ได้คิดรู้เรื่องราวอะไรก็ตาม ก็มีสติกำหนดอยู่ และมีความรู้อยู่ในขณะที่
 เห็นอะไร ได้ยินอะไร เป็นต้นนั้น อันเป็นความรู้ตัว ซึ่งท่านแยกเรียกว่า สติระลึกได้ สัมผัสชัญญะ
 รู้ตัว^๙

โดยสรุป คำว่า สมปชฌณ มีความหมาย ๕ ประการ

๑) ความรู้ชอบโดยประการต่าง ๆ คือ ความรู้ถูกต้องโดยสภาวลักษณะ
 คือ ลักษณะพิเศษ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็ง/
 อ่อน อาโปธาตุมีลักษณะไหลและเกาะกุม เป็นต้น, สังขตลักษณะ คือ ลักษณะของสังขตธรรม
 หมายถึง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสังขตธรรม และสามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไป
 ของรูปนาม หมายถึง ไตรลักษณ์อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน (ในคัมภีร์
 อรรถกถาบางแห่งแสดงสภาวลักษณะและสามัญญลักษณะโดยรวมสังขตลักษณะไว้ในสามัญญ-
 ลักษณะ เพราะการหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ก็จัดว่าเป็นการรู้ชัดความไม่เที่ยง
 นั้นเอง)

^๗ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๒.

^๘ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปิฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี
 ตรวจชำระ, พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๐๙.

^๙ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปิฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๑๒.

๒) ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถูกต้องโดยลักษณะทั้งสามอย่างนั้น ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติของคนทั่วไป

๓) ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยประการต่าง ๆ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วไม่ขาดไม่เกินโดยลักษณะทั้งสามนั้น

๔) ความรู้เองโดยประการต่าง ๆ คือ ความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่ความรู้จากการฟังผู้อื่นหรือนึกคิดใคร่ครวญ

๕) ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติ

คำว่า “สูตร” พจนานุกรมพุทธศาสน^{๑๐} ให้ความหมายคำว่าสูตรว่า “สูตร” หมายถึง พระธรรมเทศนาหรือธรรมกถาเรื่องหนึ่ง ๆ ในพระสูตรตันตปิฎก แสดงเจ็ดด้วยบุคคลาธิษฐาน ถ้าจะพูดว่าพระสูตรนั้นย่อหมายถึงพระสูตรตันตปิฎกทั้งหมด

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต)^{๑๑} ได้ให้ความหมายคำว่า สูตรว่า “สูตร” หมายถึง เส้นด้าย เส้นบรรทัด แบบข้อบ่งชี้เนื้อความ และเรื่องเล่า และยังให้ความหมายของสูตรเพิ่มเติมอีกว่า “สูตร” หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงไว้เป็นหลักปฏิบัติ เป็นคำอธิบายข้อธรรมปฏิบัติต่าง ๆ ซึ่งมีคำธรรมดา (ร้อยแก้ว) คำประพันธ์ (ร้อยกรอง) และเรื่องเล่าเหตุการณ์ในอดีต (ชาดก) เรียกทั่วไปว่า “พระสูตร” เรียกเต็มว่า “พระสูตรตันตปิฎก”

เมื่อนำมารวมกันแล้วเรียกว่า “สติสัมปชัญญสูตร” หมายถึง สติสัมปชัญญสูตร หมายถึง สติสัมปชัญญะ หมายถึงผลแห่งการมีสติสัมปชัญญะและความมีสติสัมปชัญญะ คือ ทรงแสดงธรรมแบ่งเป็น ๒ ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายอกุศลและฝ่ายกุศล ฝ่ายละ ๘ ประการ ฝ่ายอกุศลเป็นตัวเหตุย่อมนำให้กุศลฝ่ายกุศลเป็นตัวเหตุให้กุศลสมบูรณ์ ฝ่ายอกุศลนั้น ได้แก่

๑. ความไม่มีสติและสัมปชัญญะเป็นตัวเหตุ
๒. ความไม่มีสติและสัมปชัญญะ กำจัดหิริและโอตตปปะ
๓. ความไม่มีหิริและโอตตปปะ กำจัดอินทริยสังวร
๔. ความไม่มีอินทริยสังวร กำจัดศีล
๕. ความทุศีลย่อมนำให้สัมมาสมาธิ

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ - เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖๒.

^{๑๑} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑) หน้า ๑๑๕๑.

๖. ความไม่มีสัมมาสมาธิ กำจัดยถาภูตญาณทัสสนะ
 ๗. ความไม่มียถาภูตญาณทัสสนะ กำจัดนิพพิทาและวิราคะ
 ๘. ความไม่มีนิพพิทาและวิราคะ กำจัดวิมุตติญาณทัสสนะ
 ทรงแสดงเปรียบเทียบว่า เหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบเสีย แม้เปลือก กระทบและแก่นก็ไม่สมบูรณ์ไปด้วย ส่วนธรรมที่มีเหตุสมบูรณ์มีนัยตรงกันข้าม^{๑๒}

โดยสรุป ความหมายของสติสัมปชัญญะสูตร หมายถึง พระสูตรที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ คือ อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต ทุติยปัณณาสกั สติวรรค มีเนื้อหาแสดงถึงผลแห่งการมีสติสัมปชัญญะและความมีสติสัมปชัญญะ คือ ทรงแสดงธรรมแบ่งเป็น ๒ ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายอกุศลและฝ่ายกุศล ฝ่ายละ ๘ ประการ ฝ่ายอกุศลเป็นเหตุย้อมทำให้กุศลฝ่ายกุศลเป็นเหตุให้กุศลสมบูรณ์

๒.๒ ความเป็นมาของสติสัมปชัญญะสูตร

สติสัมปชัญญะสูตรปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ คือ อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต ทุติยปัณณาสกั สติวรรค จัดเป็นเล่มที่ ๔ ของคัมภีร์อังคุตตรนิกาย มีพระสูตรทั้งหมด ๒,๑๙๐ สูตร มี ๓ นิบาต คือ สัตตกนิบาต อัฐกนิบาต และนวกนิบาต ในอัฐกนิบาต คือ หมวดพระสูตรที่มีหัวข้อธรรมพระสูตรละจำนวน ๘ ประการ มีพระสูตรทั้งหมด ๖๒๖ สูตร แบ่งเป็น ๒ ปัณณาสกั ๑๐ วรรค กับ ๑ หัวข้อ จากที่ได้ศึกษาเนื้อหาของสติสัมปชัญญะสูตรแล้วสามารถประมวลได้ว่า

ในทุติยปัณณาสกั เป็นวรรคที่ ๔ และ สติสัมปชัญญะเป็นพระสูตรที่ ๑ ในกลุ่ม สติวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อวรรคนี้ตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร

รวมพระสูตรที่มีในวรรคนี้ คือ

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ๑) สติสัมปชัญญะสูตร | ๒) ปุณณียสูตร |
| ๓) มุลกสูตร | ๔) โจรสูตร |
| ๕) สมณสูตร | ๖) ยสสูตร |
| ๗) ปัตตนิกุชชนสูตร | ๘) อัปสาทปเวทนิยสูตร |
| ๙) ปฏิสารณียสูตร | ๑๐) สัมมาวัตตนสูตร |

จากการศึกษาเนื้อหาในสติสัมปชัญญะสูตร พบว่า เป็นพระสูตรว่าด้วยผล สติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขมาภิชาตและจิวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ้าย

^{๑๒} อ.อ.อุทก. (ไทย) ๒๓/-/๖๗ - ๖๘.

อุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมชื่อว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ

๒.๓ หลักธรรมในสติสัมปชัญญสูตร

สติสัมปชัญญสูตร มีหลักธรรมที่สำคัญที่เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเริ่มด้วยสติสัมปชัญญะเป็นเหตุแห่งหิริและโอตตปปะ ซึ่งเป็นเหตุแห่งอินทริยสังวร ซึ่งเป็นเหตุของศีล ซึ่งเป็นเหตุของสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นเหตุของยถาภูตญาณทัสนะ ซึ่งเป็นเหตุของนิพพิทาวิราคะ ซึ่งเป็นเหตุของวิมุตติญาณทัสนะ

๒.๓.๑ สติและสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ทรงแสดง สติสัมปชัญญะให้พระเจ้าอชาตศัตรูฟังว่าผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมชื่อว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ^{๑๓}

สติและสัมปชัญญะนั้น สติมีความระลึกได้เป็นเครื่องกำหนด มีความไม่หลงลืมเป็นกิจ มีการควบคุมเป็นเหตุเครื่องปรากฏ สัมปชัญญะ มีความไม่หลงเป็นเครื่องกำหนด มีความพิจารณาเป็นกิจ มีความสอดส่องเป็นเครื่องปรากฏ ยังมีข้อที่จะกล่าวถึงเพิ่มเติมอีกสักเล็กน้อย นักปราชญ์พึงทราบสันนิษฐานว่า คำนี้ว่า สโต จ สมปะชาโน^{๑๔} ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในตติยฉานนินท้านั้น ก็เพื่อแสดงเนื้อความพิเศษแม้ที่ว่าลูกโคที่ยังติดแม่โค ถูกพรากจากแม่โค เมื่อไม่คอยควบคุมไว้ ย่อมเข้าหาแม่โคอีกนั่นเองฉนั้นใด ความสุขในตติยฉานนินท้านั้น ถูกพรากจากปีติแล้วความสุขนั้นเมื่อไม่คอยควบคุมด้วยเครื่องควบคุม คือ สติและสัมปชัญญะ พึงเข้าหาปีติอีกที่เดียว พึงเป็นสุขที่สัมปยุตด้วยปีตินั้นเอง ถึงแม้ว่าสัตว์ทั้งหลาย ย่อมกำหนดนึกในความสุขและความสุขนี้ก็สุขหวานยิ่งนัก เพราะไม่มีสุขยิ่งไปกว่านั้น แต่ความไม่กำหนดนึกในความสุข ย่อมมีในตติยฉานนินท้านี้ ด้วยอานูภาพแห่งสติและสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ คือ การทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมชื่อว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ^{๑๕}

^{๑๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

^{๑๔} ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๑/-/๔๕๕.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์,

(เชียงใหม่: พิมพ์ที่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๙.

โดยสรุป สติ และ สัมปชัญญะ เป็นธรรมะที่มีความสำคัญ พระพุทธองค์เรียกธรรมหมวดนี้ว่า ธรรมะที่มีอุปการะมาก พ่อแม่เป็นบุพการี เป็นผู้ที่มีอุปการะแก่เรา สติกับสัมปชัญญะก็เช่นเดียวกัน เพราะถ้ามีสติสัมปชัญญะจะทำให้เราทำอะไรไม่ผิดไม่พลาด ไม่พลั้งไม่เผลอ

๒.๓.๒ หิริและโอตตปปะ

หิริโอตตปปะ หมายถึง ความละอายและเกรงกลัวต่อบาป เป็นหลักที่คอยเตือนใจเมื่อเราจะทำบาปทั้งปวง

หิริโอตตปปะ มาจากคำว่าหิริ (ความละอาย) และโอตตปปะ (ความเกรงกลัว) รวมกันแล้วหมายถึงความละอายและเกรงกลัวต่อบาปนั่นเอง หลักธรรมและหลักการนี้จะคอยเป็นหลักกระตุ้นเตือนเมื่อเราจะประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่เป็นกุศล ถ้าเรามีหลักธรรมนี้อยู่ในใจ เราจะมีสำนึกและละการกระทำนั้นเสีย

ถ้าเราแยกวิเคราะห์ตามหลักภาษาแล้ว เราจะสามารถแยกหลักธรรมนี้ออกได้เป็น ๒ ส่วนใหญ่ ๆ คือ

๑) หิริ หมายถึงความละอายต่อความชั่วของเรา ความละอายเมื่อตัวเรากำลังเดินไปสู่แนวทางที่ผิด เดินไปแนวทางเสื่อม หรือแม้กระทั่งความอายที่จิตใจของเราเองคิดหรือเขวไปในทางที่ผิด คิดไปในทางอกุศล^{๑๖}

๒) โอตตปปะ หมายถึง ความเกรงกลัวต่อบาป^{๑๗} ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง กลัวเสียยิ่งกว่าเห็นสิ่งอันตรายใด ๆ ความเกรงกลัวต่อบาปนี้เป็นความกลัวบาปที่เห็นด้วยใจ กลัวด้วยจิตใจภายในของตนเอง กลัวบาปนั้น ๆ จะกลับมาหลอกหลอนและทิ่มแทงใจตน ดังนั้นคนที่มีโอตตปปะจะไม่ยอมทำบาปใด ๆ เลย

คัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี ได้กล่าวว่า ก็บัณฑิตพึงทราบเนื้อความในคำว่า หิริ อันตั้งขึ้นด้วยสภาวะ คือ ความละอายและโอตตปปะอันตั้งขึ้นด้วยสภาวะ คือ ความกลัว ต่อไป คำว่าละอาย ได้แก่ อาการที่น่าละอาย อธิบายว่า หิริตั้งอยู่โดยสภาวะที่น่าละอายนั้น คำว่า กลัว ได้แก่ กลัวอบาย อธิบายว่า โอตตปปะตั้งอยู่โดยสภาวะที่กลัวนั้น หิริและโอตตปปะแม้ทั้ง ๒ นั้น ย่อมปรากฏในการเว้นจากความชั่ว จริงอยู่ คนบางคนก้าวลงสู่ธรรม คือ ความละอายในภายใน ย่อมไม่ทำบาปเหมือนอย่างกุลบุตรบางคนผู้กระทำการถ่ายอุจจาระปัสสาวะเป็นต้น เห็นบุคคลแม้คนเดียวที่ตนควรละอายก็พึงถึงอาการละอาย พึงแอบแล้วเป็นผู้ละอายแล้วไม่ทำการถ่ายอุจจาระปัสสาวะฉะนั้น คนบางคนเป็นผู้กลัวต่อบาปแล้วก็ไม่ทำ

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕๕.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๓๙.

บาปกรรม ในหัวข้อแห่งหิริและโอตตปัปะ นั้น มีข้ออุปมาดังนี้เปรียบเทียบ ก้อนเหล็ก ๒ ก้อน ก้อนหนึ่งเย็นแต่เปื้อนคูถ ก้อนหนึ่งร้อนลุกโพลง บรรดาก้อนเหล็กทั้ง ๒ นั้น คนฉลาดรังเกียจ ก้อนเหล็กที่เย็นแต่เปื้อนคูถจึงไม่จับ รังเกียจก้อนเหล็กนอกนี้เพราะกลัวความร้อน ในการอุปมานั้น พึงทราบการที่บุคคลก้าวลงสู่ธรรม คือ ความละอายภายในแล้วไม่ทำบาป เหมือนคนฉลาดไม่จับก้อนเหล็กเย็นที่เปื้อนคูถเพราะความรังเกียจ พึงทราบการไม่ทำบาปเพราะกลัวอภัย เหมือนบุคคลไม่จับก้อนเหล็กร้อนเพราะกลัวความร้อน ฉะนั้น^{๑๘}

โดยสรุป หิริ (ความละอายต่ออกุศล) และ โอตตปัปะ (ความเกรงกลัวต่ออกุศล) ต่างก็เป็นสภาพธรรมฝ่ายดีด้วยกันทั้งคู่ หิริ และโอตตปัปะ เป็นธรรมฝ่ายดี เมื่อเกิดขึ้นทำกิจหน้าที่ของตน อกุศลจิตย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ และที่สำคัญธรรม ๒ ประการนี้ เป็นธรรมคุ้มครองโลก เป็นเครื่องเกื้อกูลให้สัตว์โลกอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สงบร่มเย็น ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ดีทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ การมี หิริ และ โอตตปัปะ เป็นประโยชน์ของกุศลธรรม พร้อมทั้งเป็นเครื่องที่ชี้ให้เห็นโทษของอกุศลธรรมในชีวิตประจำวัน มี หิริ และ โอตตปัปะ เป็นต้น จึงเกิดขึ้น โดยไม่มีตัวตนที่บังคับหรือทำขึ้นมาได้ แต่เกิดขึ้นเป็นไป แล้วตามเหตุตามปัจจัย

๒.๓.๓ อินทริยสังวร คือ สำรวมอินทริย์ ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโณภูฏัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ, ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทริย์ทั้ง ๖ ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโณภูฏัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ, ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทริย์ ๖^{๑๙}

อินทริยสังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวัง ไม่ให้จิตถูกฉุดดึงออกไปสนใจอารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และยังหมายถึงการคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคงไว้ ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกครอบงำด้วยกิเลสต่าง ๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ หรือเรียกว่า ความคุ้มครองทวาร อินทริยสังวรนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้มีการฝึกจิต ทำให้เป็นผู้มีศีลดี ทำให้ชีวิตอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข และมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น โดยเป็นหมวดธรรมในภาคปฏิบัติ เป็นเหตุทำให้สุจริต ๓ สมบูรณ์ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้^{๒๐}

^{๑๘} อภ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/๑๖/๓๓๙.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๗๕-๑๗๘.

^{๒๐} อ้างใน นายสุภีร์ ทุมทอง, “ศึกษาการพัฒนาอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

จักขุ คือ ตา เชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการดูการเห็นรูป โสตะ คือ หูเชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการฟังในการได้ยินเสียง ชานะ คือ จมูกได้เชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการสูดดมหรือทราบกลิ่น ชิวหา คือ ลิ้นเชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการได้ลิ้มหรือได้ทราบรส กายได้เชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการถูกต้องหรือได้ทราบโผฏฐัพพะ คือ สิ่งที่กายถูกต้อง มโนหรือมณะ คือ ใจได้เชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการได้รู้ธรรมะ คือ เรื่องราวต่าง ๆ

อินทรีย์สังวร ความสำรวมอินทรีย์ คือ สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ นี้ สำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย สำรวม มณะ คือ ใจ สำรวมอย่างไรก็ คือ ว่ามีความสำรวม คือ ความป้องกัน ความระมัดระวังด้วยสติ ในทุกเวลาที่ตากับรูปได้ประจวบกัน หูกับเสียงได้ประจวบกัน จมูกกับกลิ่นได้ประจวบกัน ลิ้นกับรสได้ประจวบกัน กายและสิ่งที่กายถูกต้องได้ประจวบกัน มโน คือ ใจและธรรมะ คือ เรื่องราวได้ประจวบกัน

พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนไว้ทุกข้อว่าให้พิจารณาโดยแยกคาย สำรวมอินทรีย์ คือ ตา ก็คือ ในขณะที่ตากับรูปประจวบกัน หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าตาเห็นรูป ก็มีสติคอยสำรวมระวังเอาไว้ มิให้ยึดถือสิ่งที่ตาเห็นนั้นเกิดความยินดีเกิดความยินร้าย อันเรียกว่านาคิเลสให้ไหลเข้ามาท่วมจิตใจสู่จิตใจ คือ ระมัดระวังมิให้เป็นอารมณ์ ที่นำความยินดีความยินร้ายไหลเข้ามาสู่จิตใจท่วมจิตใจ

อันความยินดีความยินร้ายที่ไหลเข้ามาท่วมจิตใจทางตานี้แหละ ได้ชื่อว่าเป็นอาสวะอย่างหนึ่ง ตามที่ได้กล่าวแล้วว่าอาสวะ คือ กิเลสที่ต้องจิตใจ หรือต้องจิตสันดาน ก็ไหลเข้ามาทางตานี้นั่นเอง โดยที่ยึดถือเป็นอารมณ์ เกิดความยินดีเกิดความยินร้ายขึ้นในจิต ท่วมจิตใจ

อาสวะ เหตุว่าทำให้จิตใจนี้แปรปรวน เหมือนอย่างน้ำดองของเมา เดิมก็เป็นน้ำธรรมดา และเมื่อมามีเชื้อแห่งความเมาผสมในน้ำนั้น อันเรียกว่าดอง ก็ คือ ว่าผสมอยู่นาน ๆ ก็ทำให้น้ำที่เป็นน้ำธรรมดานั้นกลายเป็นน้ำเมาขึ้นมา ดังที่เราเรียกกันว่าน้ำดองของเมา ซึ่งเป็นลักษณะของสิ่งที่เรียกว่าเมรัย แต่เมื่อมีการกลั่นให้เป็นของเมาขึ้นมาด้วยความร้อน ก็เรียกว่าน้ำกลั่นก็ คือ สุรา น้ำเมาที่เป็นน้ำกลั่นเรียกว่าสุรา น้ำเมาที่เป็นน้ำดองเรียกว่าเมรัย สุรานั้นคือน้ำกลั่นที่เป็นน้ำเมาก็เป็นสุราทั่ว ๆ ไป น้ำดองที่เป็นน้ำเมานั้นก็เช่นน้ำกระแช่

ลักษณะการสำรวมอินทรีย์จึงเป็นไปใน ๒ คือ

๑) สำรวม ระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ ด้วยการไม่สอดสายส่งออกไปเที่ยวกระทบหรือผัสสะกับในเหล่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ที่ไม่จำเป็น เพราะเมื่อไม่เกิดการผัสสะหรือ เมื่อผัสสะดับ จึงดับเวทนาได้ อันเป็นไปตามปฏิจจสมุปบาทธรรมฝ่ายนิโรธวารหรือฝ่ายดับทุกข์

๒) ย่อมไม่สามารถสำรวมได้ตลอดเวลา เพราะความที่ย่อมต้องมีการกระทบกันบ้างเป็นธรรมดาในการดำเนินชีวิตแม้แต่ในภิกษุ ที่ประกอบด้วยความสำเร็จแล้วก็ตาม ดังนั้นเมื่อเกิดการกระทบหรือเกิดการผัสสะกันแล้ว ก็ให้มีการสังวร สำรวมไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาที่

เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโณภูฏัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ หรือการอุเบกขา หรือไม่
พัวพัน เสียมันเอง, กล่าว คือ ยังมีความระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทาง
อินทรีย์ทั้ง ๖ อีกด้วย

การสำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๖ สำรวมตา ที่เมื่อกระทบรูป ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบ
ใจ หรือเฉย ๆ อย่างไม่อย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สำรวมหู ที่เมื่อกระทบเสียง ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อย่างไม่
อย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สำรวมจมูก ที่เมื่อกระทบกลิ่น ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อย่างไม่
อย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สำรวมลิ้น ที่เมื่อกระทบรส ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อย่างไม่
อย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สำรวมกาย ที่เมื่อกระทบโณภูฏัพพะ ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ
อย่างไม่อย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สำรวมใจ ที่เมื่อกระทบธรรมารมณ์ ความคิดความนึก ที่มักผุดเกิดขึ้นเองเสมอ ๆ
ตลอดจนความคิดที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งสืบเนื่องต่อจากการผัสสะของอินทรีย์อื่น ๆ ทั้ง ๕
ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อย่างไม่อย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

อายตนะภายนอกกระทบกับอายตนะภายใน ย่อมเกิดขึ้นและเป็นไปดังนี้เสมอ จะไป
ห้ามไม่ให้เกิด ไม่ให้เป็นไปย่อมไม่ได้

ความสำรวมอินทรีย์ ความที่อบรมสติพร้อมทั้งปัญญาคอยพิจารณาระลึกรู้ ให้ทราบ
อยู่ ให้รู้ อยู่ ให้เห็นอยู่ ดังนี้ ได้ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและมโน คือ ใจ นี้
คือ อินทรีย์สังวร ความสำรวมอินทรีย์ อาสวะย่อมป้องกันได้ ย่อมละได้ ด้วยอินทรีย์สังวรนี้

โดยสรุป อินทรีย์สังวรนี้เป็นธรรมปฏิบัติอันสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมะทั้งปวง จะ
ปฏิบัติในศีล จะเป็นปฏิบัติในศีล ๕ ศีล ๘ ปฏิบัติในศีล ๑๐ ของสามเณร หรือปาฏิโมกข์สังวรศีล
ศีล คือ ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์สำหรับภิกษุ ซึ่งปฏิบัติตามพระวินัยบัญญัติของพระพุทธ
องค์ ก็จะต้องมีอินทรีย์สังวรความสำรวมอินทรีย์ดังกล่าวนี้ประกอบอยู่ด้วย การปฏิบัติในศีลทั้ง
ปวงจึงจะบริสุทธิบริบูรณ์ได้ ถ้าขาดอินทรีย์สังวรแล้ว ก็ไม่สามารถจะปฏิบัติในศีลทั้งปวงให้
บริสุทธิบริบูรณ์ได้ และอินทรีย์สังวรนี้ก็จัดเป็นศีลข้อหนึ่งในปารีสุทธิศีลทั้ง ๔

๒.๓.๔ ศิล แปลว่า ปกติ ปกติกาย ปกติวาจา ปกติใจ, ปกติกาย คือ การไม่ฆ่า ไม่ประทุษร้าย, ปกติวาจา คือ ปากไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดโกหก ไม่พูดสอเสียดยุยง ไม่พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล จิตปกติ ไม่คิดอิจฉาใคร มีสติกำหนดรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นปกติแล้วก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มี ศิล ปกติกาย ปกติวาจา ปกติใจ^{๒๑}

ศิล ๕ เป็นศิลประจำโลก เป็นศิลเก่าแก่อั้งเดิม เกิดขึ้นก่อนพระพุทธศาสนา ไม่วาจะมี พระพุทธศาสนาหรือไม่ก็ตาม ก็ยังมีคนรักษาศิล ๕ หลงเหลืออยู่ ศิล ๘, ศิล ๑๐, ศิล ๒๒๗ เป็นศิลที่เกิดขึ้นในสมัยพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าศิลเหล่านี้ก็ไม่มีบัญญัติที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามอาศัยเหตุ ๒ ประการ คือ บัญญัติขึ้นตามกฎหมายธรรมชาติ อย่างหนึ่ง บัญญัติตามความนิยมของสังคมอย่างหนึ่ง ประการแรกอาศัยความจริงเห็นแจ้งในกฎธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว ซึ่งไม่มีผู้ใดตก แต่งเอาไว แต่เป็นกฎธรรมชาติ เช่น ศิล ๕ เป็นต้น ประการที่ ๒ ทรง บัญญัติตามความนิยมของสังคม ในสังคมย่อมมีคนหลายระดับ ในสังคมที่ดีต้องมีการรักษากิริยามารยาทให้สุภาพเรียบร้อย^{๒๒} กล่าวได้ว่าศิล คือ ธรรมทั้งหลายมีเจตนา (เจตนาเจตสิก) ของผู้งดเว้นจากความชั่วทางกาย วาจา และทางใจ เจตนางดเว้นความชั่วทางกาย (กายทุจริต ๓) และวาจา (วจีทุจริต ๔) เรียกว่า เจตนาศิล, การงดเว้นความชั่ว ทางใจ (มโนทุจริต ๓) เรียกว่า เจตสิกศิล^{๒๓}

โดยสรุป แล้ว ได้แก่ กุศลกรรมบถ ๑๐, ศิล ๕, ศิล ๘, ศิล ๑๐, ศิล ๒๒๗ โดยมีหลักธรรม ดังต่อไปนี้ กุศลกรรมบถ ๑๐ กุศลกรรมบถ หมายถึง ทางแห่งกุศลกรรม, ทางแห่งการทำความดี, ธรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่ ความสุขความเจริญหรือสุคติ มี ๑๐ ประการ กุศลกรรมบถ แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ กายกรรม ๓, วจีกรรม ๔, มโนกรรม ๓

๑. กายกรรม ๓ คือ

- ๑) ปาณาติปาตา เวรมณี คือ เว้นจากการทำลายชีวิต
- ๒) อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้
- ๓) กาเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤตินิโคตในกาม สำเร็จด้วยเจตนาศิล

๒. วจีกรรม ๔ คือ

- ๑) มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ
- ๒) ปสุณาย วาจา เวรมณี เว้นจากการพูดสอเสียด
- ๓) ผรุสสาย วาจา เวรมณี เว้นจากการพูดคำหยาบ
- ๔) สมผุปลาปา เวรมณี เว้นจากการ พูดเพ้อเจ้อ สำเร็จด้วยเจตนาศิล

^{๒๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: นานามีมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๖), หน้า ๙๔๗.

^{๒๒} พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุสิต ฐานิโย), สุขสงบด้วยศิล, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม, (ม.ป.ป.)) หน้า ๙ - ๑๐.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๓๓-๒๓๔.

๓. มโนกรรม ๓ คือ

- ๑) อนภิชชา ไม่โลภอยากได้ของเขา
- ๒) อพยาบาท ไม่คิดร้าย เบียดเบียนเขา
- ๓) สัมมาทิฐิ เห็นชอบตามคลองธรรมสำเร็จด้วยเจตสิกศีล

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล^{๒๔} หมายถึง ความประพฤติชอบทางกายและวาจา, การรักษา กาย วาจาให้เรียบร้อย, การรักษาตามปกติตามระเบียบวินัย, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน มี ๕ ข้อ คือ

- ๑) ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการฆาการประทุษร้าย
- ๒) อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้, เว้นจากการลัก ขโมย การโกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน
- ๓) กาเมสุ มิฉฉาจารา เวรมณี เว้นจากการ ประพฤติผิดในกาม เว้นจากการล่วง ละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน
- ๔) มุสาวาทา เวรมณี เว้นจาก การพูดเท็จ โกหก หลอกลวง,
- ๕) สุราเมรยมชชพมาทภูจฺจนา เวรมณี เว้นจากน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอัน เปนที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

ศีล ๘ หรือ อัฐศีล หมายถึง การรักษาระเบียบทางกายวาจา, ข้อปฏิบัติในการ ฝึกหัดกายวาจาให้ยิ่งขึ้นไป มี ๘ ข้อ (ศีลข้อที่ ๑ - ๕ เหมือนกับศีล ๕) คือ (๑) ปาณาติปาตา เวรมณี (๒) อทินนาทานา เวรมณี (๓) กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี (๔) มุสาวาทา เวรมณี (๕) สุราเมรยมชชพมาทภูจฺจนา เวรมณี (๖) วิกาลโภชนา เวรมณี เว้นจากการบริโภคอาหารใน เวลาวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงไปแล้ว จนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ (๗) นจฺจคิตฺวาทิตฺติสุกทสฺสน มาลาคนฺธวิเลปนธารณมณฺฑนวิภูสณฺฐจฺจนา เวรมณี เว้นจาก การฟอกรำ ขั้บร่อง บรรเลงดนตรี ดุการเล่นอันเปนข้าศึกต่อ พรหมจรรย์ การตัดทรงดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้ซึ่งใช้ เปนเครื่องประดับตกแต่ง (๘) อุกฺจาสยณมหาสยนา เวรมณี เว้นจากที่ นอนอันสูงใหญ่หุรหุรา

โดยสรุป ศีล คือข้อปฏิบัติตนขึ้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความ ประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เพื่อให้เป็นกติกาคือข้อห้ามที่ใช้ แก่ปัญหาขึ้นพื้นฐาน ๕ ปัญหาหลัก ซึ่งทำให้เกิดความสงบสุข และ ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกัน และกันในสังคม ประโยชน์ของศีลในขั้นพื้นฐานคือทำให้กาย วาจา ใจ สงบไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ทำให้สามารถที่จะทำให้เกิดจิตสงบได้ง่ายในการทำสมาธิ ในระดับของบรรพชิต ศีลจะมี จำนวนมาก เพื่อกำกับให้พระภิกษุสงฆ์สามเณรสามารถครองตนในสมณะภาวะได้อย่างสมบูรณ์ และเอื้อต่อการประพฤติพรหมจรรย์ในขั้นสูงต่อไปได้

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๗๕- ๑๗๘.

๒.๓.๕ สัมมาสมาธิ หมายถึง ตั้งจิตมั่นชอบ^{๒๕} มีใจจดจ่ออยู่กับรูป-นาม และศีลสมาธิ ปัญญา จนกระทั่งถึงมรรค มีโสดาปัตติมรรคญาณ เป็นต้น

สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ, สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ คือ เจริญฌาน ได้แก่ ลักษณะบุนิชฌาน คือ เพ็งรูป-นาม พระไตรลักษณ์อย่างนี้เรียกว่า ตั้งใจชอบในองค์มรรค^{๒๖}

สัมมาสมาธินี้เป็นองค์สุดท้าย และเป็นข้อที่มีเนื้อหาสำหรับศึกษามาก เพราะเป็นเรื่องของการฝึกอบรมในขั้นลึกซึ้ง เป็นเรื่องละเอียดประณีต ทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิต และในแง่ปฏิบัติ ซึ่งมีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดและเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ

๑. สัมมาสมาธินี้มีแบ่งออกเป็น ๒ ประการ คือ

๑) อุปจารสมาธิ ความสงบแน่วแน่ที่ใกล้ชิดต่อการที่จิตจะต้องคัมภีร์

๒) อัปปนาสมาธิ ความสงบแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เป็นสมาธิในองค์ฌาน ผลแห่งนิพพาน

พระนิพพาน คือ ภาวะที่สิ้นกิเลสหมดตัณหา หรือสิ้นราคะ โทสะ โมหะ (รากเหง้าแห่งอกุศลธรรมทุกอย่าง) เป็นเหตุให้ผู้บรรลุมิชีวิตสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างไม่เป็นทุกข์ ไร้ความทุกข์ มีแต่ความสุข อำนวยประโยชน์เกื้อกูลให้ ดังคำภีร์ที่อ้างไว้ว่า นิพพานํ ปรมํ สุขํ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม ความสุขอันเกิดจากผลแห่งนิพพานนั้นนั้น ยากที่จะอธิบายได้ ผู้ที่ประสบแล้วหรือบรรลุลแล้วเท่านั้น จึงจะรู้ได้แน่ชัดว่าเป็นเช่นไร เพราะสิ่งนี้เป็นปัจเจก ตั้งรู้ได้เฉพาะตน

สังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิด, สังสารวัฏ การเวียนว่ายอยู่ในโลก หรือภพที่เวียนเกิดเวียนตายของสรรพสัตว์ ผู้ที่มีอาสวกิเลสหมักดองอยู่ในจิตใจ ตราบใดที่จิตไม่บริสุทธิ์สะอาดจากอาสวกิเลส ก็จะมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ร่ำไป, การเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในที่นี้ ท่านแสดงเป็นบุคคลาธิษฐาน ถึงสถานที่ที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่มี ๒ สถานที่ คือ

๑) ที่ไม่ดีหรือทุกข์ มีภีร์ว่า “จิตเต สงฺกิลฺลฺเจ ทุกฺคตี ปาฏิกฺงขา เมือจิตเศร้าหมอง ทุกตีเป็นอันหวังได้”

๒) สถานที่ดีหรือสุขคติ มีภีร์ว่า “จิตเต อสงฺกิลฺลฺเจ สุขตี ปาฏิกฺงขา เมือจิตไม่เศร้าหมอง สุขตีเป็นอันหวังได้”^{๒๗}

๒. องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมาสมาธิ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ - เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุค), หน้า ๔๓๖.

^{๒๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๑๐ - ๖๑๑.

^{๒๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/-/๔๓๓.

๑) บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตก วิจารณ์สงบระงับไปแล้ว

๒) บรรลุตติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มี วิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มี สติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย

๓) บรรลุตติยฌานที่พระอริยทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่ เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัส และโทมนัสดับไปก่อน

๔) บรรลุตตตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๒๘}

ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิในทริย สัมมาสมาธิ สมาธิพละ สมาธิสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์ มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๒๙}

๓. ลักษณะของสัมมาสมาธิ ๑๑ ประการ^{๓๐} คือ

๑) อวิกเขปะ ทำจิตเจตสิกให้สงบระงับ ให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งถึงมรรคญาณ

๒) ปหานะ ละมิฉณสมาธิ ตั้งอยู่ในสัมมาสมาธิ จนถึงมรรคญาณ

๓) อุปัตถัมภณะ อุปัตถัมภ์ค้าชুমรรคที่เหลือ ๗ ให้เป็นมัคคสมังคี จนถึง มรรคญาณ

๔) ปริยาทานะ ครอบงำกิเลสทั้งหลายด้วยตังคปหาน วิกัมภณปหาน และ สมุจเฉทปหาน

๕) ปฏิเวธาทีวิโสธนะ ยังใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส เพราะปฏิเวธ

๖) อธิภูฐานะ ยังจิตให้มั่นคงในศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ

๗) โวทานะ ยังใจให้ผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย ด้วยมรรคญาณ

๘) วิเสสาธิคมะ บรรลुकุณวิเศษ คือ มรรคญาณ

๙) อุตตริปฏิเวธะ ทางตลอดมรรคญาณเบื้องสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ นับตั้งแต่โสคาปัตติมรรคญาณเป็นต้นไป จนกระทั่งถึงอรหัตตมรรคญาณ

๑๐) สัจจาภิสมยะ ได้ตรัสรู้อรุณัจจ ๔

๑๑) ปติภูฐापนะ ยังใจให้เข้าถึงพระนิพพาน

โดยสรุป สัมมาสมาธิ อยู่องค์ของมรรค ในอรุณัจจทั้ง ๔ นี้ เป็นมรรคข้อสุดท้าย คือ มรรคมืองค์ ๘ และมรรคมืองค์ ๘ นี้ ก็มีสัมมาทัญญีเป็นที่ (๑) สัมมาสังกัปปะความดำริชอบเป็น

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

^{๒๙} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๔/๙๕.

^{๓๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๙๑-๔๙๒.

ที่ (๒) ทั้งสองนี้ก็นับว่าเป็นปัญญาสิกขา สัมมาวาจาเจรจาชอบเป็นที่ (๓) สัมมากรรมันตการงานชอบเป็นที่ (๔) สัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบเป็นที่ (๕) สามข้อนี้ก็ป็นศีลสิกขา สัมมาวายามะเพียรชอบเป็นข้อที่ (๖) สัมมาสติ สติระลึกชอบเป็นข้อที่ (๗) สัมมาสมาธิตั้งใจชอบเป็นข้อที่ (๘) ทั้งสามข้อนี้เป็นจิตตสิกขาหรือสมาธิ เพราะฉะนั้นก็รวมเข้าเป็นศีลสมาธิปัญญานั้นเอง แต่ในมรรคมองค์ ๘ นี้ แสดงปัญญาเป็นที่หนึ่ง ศีลเป็นที่สอง สมาธิเป็นที่สาม ซึ่งมีสัมมาสมาธิสมาธิชอบเป็นข้อสุดท้าย ฉะนั้น สัมมาสมาธิจึงเป็นข้อสำคัญ เพราะจิตที่เป็นสมาธินั้น คือ จิตที่ตั้งมั่นแน่นอยู่ในทางที่ถูกที่ชอบ ย่อมเป็นที่รองรับของกุศลธรรมทั้งหลายได้ด้วย พึงพิจารณาเทียบกันดูว่าเหมือนอย่างมือแบของบุคคล เมื่อบุคคลแบมือ และวางของอะไรลงไป ในมือ ถ้ามือสะบัดแกว่ง ของที่มีอยู่ในมือนั้นก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ก็จะต้องตกลงไป แต่ถ้ามือสงบนิ่ง ของที่ตั้งอยู่ในมือนั้นก็ตั้งอยู่ได้ ฉะนั้นใดก็ดี จิตที่ดี้นรจนกระสับกระส่าย กุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งอยู่ในจิตไม่ได้ แต่ว่าจิตที่สงบแน่นแก่กุศลธรรมทั้งหลายจึงตั้งอยู่ในจิตได้ นี้ว่าในฝ่ายดี แม้ในฝ่ายชั่วก็เหมือนกัน ถ้าจิตไม่ตั้งใจแน่นแก่จะทำ แม้ความชั่วเองก็ไม่ตั้งอยู่ในจิต

๒.๓.๖ ยถาภูตญาณทัสสนะ

ยถาภูต (ตามความเป็นจริง) + ญาณ (ความรู้) + ทสสน (การเห็น) ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง หมายถึง วิปัสสนาญาณที่ ๒ คือ ปัจจยปริคคหญาณ เป็นการประจักษ์แจ้งนามรูปพร้อมทั้งเหตุปัจจัยที่ทำให้นามรูปเหล่านั้นเกิดขึ้นตามความเป็นจริง หรืออีกนัยหนึ่ง หมายถึง ทิพยจักขุญาณ เป็นปัญญาที่เกิดกับอภิญญาจิตซึ่งเกิดจากการอบรมสมถภาวนาจนจิตสงบถึง ปัญจขณ (รูปขณที่ ๕) สามารถเห็นรูปแม้อยู่ในที่ไกลในที่มืด หรือในที่ปกปิดไว้ได้

ยถาภูตญาณทัสสนะ ความรู้เห็นตามความเป็นจริง^{๓๐} เป็นเครื่องถอนคาหะความยึดถือผิด ๓ ประการ คือ

๑) เมื่อเห็นตามเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา ย่อมถอนตัณหาคาหะ ความถือมั่นด้วยอำนาจ ตัณหาเสียได้

๒) เมื่อเห็นตามเป็นจริงว่า สภาพนั้นไม่เป็นเรา ย่อมถอนมานคาหะ ความถือมั่นด้วยอำนาจมานะ (เยอหยิ่ง) เสียได้

๓) เมื่อเห็นตามเป็นจริงว่า สภาพนั้นไม่ใช่ตัวตนแก่นสารของเรา ย่อมถอนทิฏฐิคาหะ ความถือมั่นด้วยอำนาจทิฏฐิ (ความเห็นผิด) เสียได้

โดยสรุป ยถาภูตญาณทัสสนะ (สมาธิเพื่อจุดหมาย คือ การรู้เห็นตามเป็นจริง)" บ้าง "สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอรรถเป็นอานิงสส์ คือ ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิ คือ การรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริงบ้าง จิตวิสุทธิ เพียงแค่นี้ ทิฏฐิวิสุทธิ เป็นอรรถ (การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายอยู่แค่จะทำ ความเห็นความเข้าใจ

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ - เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ), หน้า ๓๒๘.

ให้ถูกต้องบริสุทธิ์)" บ้าง สมบัติที่ศีลสมบูรณ์แล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้วย่อมหลุดพ้นโดยชอบเที่ยวจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ

๒.๓.๗ นิพพิทา หมายถึง ความหน่ายในสังขาร คือ ความหน่ายในเบญจขันธ์ซึ่งเกิดด้วยปัญญาโดยพิจารณาเห็นว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา^{๓๒}

ความเบื่อหน่ายในทางโลกหรือโลกิยะไว้ดังนี้ว่า "ถ้าหญิงชายอยู่กินกันเกิดหน่ายกัน เพราะความประพฤติไม่ดีต่อกัน หรือหน่ายในมรรยาทของกันและกัน อย่างนี้ไม่จัดเป็นนิพพิทา"^{๓๓}

ดังนั้น ความเบื่อหน่ายในทางโลก จึงมีความหมายถึง ความเบื่อหน่ายหรือหน่ายกัน เหตุเพราะมีกิเลสตัณหามาพัวพัน อย่างเช่น หญิงชายเกิดหน่ายกันดังข้างต้น ก็เกิดมาแต่มีกิเลสตัณหาดังอื่น ๆ เข้ามาแทรกนั่นเอง ไม่ได้เกิดแต่ปัญญาไปเห็นความจริง ดังเช่น เกิดการหน่ายขึ้น เพราะไปมีคนรักใหม่ หรือมีตัณหาหรือกิเลสใด ๆ ขึ้น เช่น ไม่ชอบไม่ยอมยกให้คู่หรือคนรักของตนเป็นอย่างนั้น, เป็นอย่างนี้ หรืออยากให้เป็นดังนั้น, เป็นดังนี้ เมื่อไม่เป็นไปตามปรารถนา (ตัณหา) ก็เกิดความเบื่อหน่ายกันขึ้น, หรือดังได้รถใหม่ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นในภายหลัง เนื่องจากมันเก่ามันเสียมันรวนอยู่เสมอ ๆ จึงเกิดกิเลสความขุ่นมัว จึงเกิดตัณหาอยากได้คันใหม่ จึงเบื่อหน่ายในรถคันเดิม, หรืออาจเกิดจากตัณหาอยากได้รุ่นใหม่ที่ดีกว่า สวยกว่า จึงเบื่อหน่ายในรถคันเก่า, หรือความเบื่อหน่ายเพราะไม่ยอมยกหรือคอย ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น ล้วนเป็นความเบื่อหน่ายในทางโลก ๆ ที่มีพื้นฐานหรือเชื้อไฟอันมาแต่กิเลสตัณหา จึงย่อมไม่ใช่ นิพพิทา ความหน่ายอันเกิดจากปัญญาไปเห็นความจริงอย่างปรมาตม์

ความหมายของนิพพิทา หมายถึง ความหน่ายในสังขาร คือ ความหน่ายในเบญจขันธ์ซึ่งเกิดด้วยปัญญาโดยพิจารณาเห็นว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อพิจารณาได้ดังนี้ ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายในทุกขขันธ์ ไม่มีวเมาเพลิดเพลีนยึดมั่นหมกมุ่นอยู่ในสังขารอันยั่วชวนเสนาหา เพื่อให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากความทุกข์นี้ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงความเกิดและความดับแห่งโลก เธอทั้งหลายจงฟัง. . . ความเกิดแห่งโลก เพราะอาศัยจักขุและรูป จึงเกิดจักขุวิญญาณ ความประชุมแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงเกิดอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงเกิดภพ

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ - เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุค), หน้า ๒๖๖.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๖.

เพราะภพเป็นปัจจัย จึงเกิดชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงเกิดชราและมรณะโสภปริเทว
 ทุกขโทมนัสและอุปายาส ภิกษุทั้งหลาย เป็นความเกิดแห่งโลก เพราะอาศัยหูและ
 เสียง. . . เพราะอาศัยจมูกและกลิ่น. . . เพราะอาศัยลิ้นและรส. . . เพราะอาศัยกายและ
 โผฏฐัพพะ. . . เพราะอาศัยใจและธรรม จึงเกิดมโนวิญญาณ ความประชุมแห่งธรรม ๓
 ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา ฯลฯ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึง
 เกิดชราและมรณะ โสภปริเทวทุกขโทมนัสและอุปายาส ภิกษุทั้งหลาย เป็นความเกิด
 แห่งโลก^{๓๔}

ภิกษุทั้งหลายความดับแห่งโลก เพราะอาศัยจักขุและรูป จึงเกิดจักขุวิญญาณ ความ
 ประชุมแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา เพราะ
 เวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดตัณหา เพราะตัณหานั้นเที่ยวดับด้วยสාරอกโดยไม่เหลือ
 อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับ
 ชราและมรณะ โสภปริเทวทุกขโทมนัสและอุปายาสจึงดับความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมด
 นี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้. ภิกษุทั้งหลาย เป็นความดับแห่งโลก เพราะอาศัยหูและ
 เสียง. เพราะอาศัยจมูกและกลิ่น. . . เพราะอาศัยลิ้นและรส. . . เพราะอาศัยกายและ
 โผฏฐัพพะ. . . เพราะอาศัยใจและธรรม จึงเกิดมโนวิญญาณ ความประชุมแห่งธรรม ๓
 ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิด
 ตัณหา เพราะตัณหานั้นเที่ยวดับด้วยสාරอกโดยไม่เหลืออุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทาน
 ดับ ภพจึงดับ ฯลฯ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้ ภิกษุ
 ทั้งหมด เป็นความดับแห่งโลก^{๓๕}

พระพุทธองค์ทรงชวนเราให้พิจารณาดูโลกนี้ อันมีความวิจิตรพิสดารสลับซับซ้อน
 สวยงามทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่ถูกสร้างขึ้นโดยมนุษย์ ตบแต่งขึ้นมา มีสีสันสวยงาม
 เพื่อชักชวนให้คนติด และลวดลาย ประดับประดาไปด้วยไฟแสงสี มีเครื่องอำนวยความสะดวก
 ต่าง ๆ จึงทำให้มนุษย์หลงยึดติดอยู่ในรูปแบบนั้น เช่น ชอบเที่ยวตามสวนสนุก ตามภัตตาคาร
 ตามสถานที่เรีงรมย์ต่าง ๆ หรือห้างสรรพสินค้า เป็นต้น เพลิดเพลินไปด้วยของที่ประสมนั้น แต่
 แท้จริงแล้ว สิ่งเหล่านั้นไม่เป็นแก่นสาร พระพุทธองค์จึงทรงเรียกให้เราว่า ทุกอย่างนั้น มี
 ความสวยงามเหมือนราชรถ ซึ่งพวกคนที่ไม่รู้ความจริง (เขลา) เท่านั้น ที่ยังหลงเพลิดเพลินอยู่
 ด้วยกิเลส อันเป็นไปตามอินทรีย์ ๖ ที่รับอารมณ์มา คือ

ตา ชอบการละเล่น การแสดง ชอบดูหนังภาพยนตร์ โทรทัศน์ วีดีโอ ไม่เป็นอันทำ
 การงานอย่างอื่น หรือชอบท่องเที่ยวไปหาชมถิ่นต่าง ๆ จนเสียการเสียงาน

^{๓๔} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๒/-/๒๒๔-๒๒๕.

^{๓๕} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๒/-/๒๒๕.

หู ก็ชอบฟังเพลง ฟังลำ เป็ดวิหคุดังลั่นจนอาจจะนำไปเป็นข้อขัดแย้งกับคนข้างเคียงก็ได้

จมูก ก็เช่นเดียวกัน ชอบเที่ยวหาสุดดมแต่ของที่หอม สด แพงเท่าไรก็ไปหาซื้อมาใช้ ขวนขวายหามาใช้

ลิ้น ก็ชอบแต่ของดี ๆ รสอร่อย ๆ แพงเท่าไรก็ไม่ว่า หามา ซื้อมา เงินหามาโดยสุจริต ไม่พอใช้ ก็ต้องหาด้วยทางทุจริตผิดศีล ค้ายาบ้า ยาฮี ยาเค เฮโลอิน ผื่น กัญชา ค่าของเถื่อน เพื่อหาเงินมาบำรุงบำเรอตนเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปากกับลิ้นนี้ต้องระมัดระวังให้จงมาก มีแต่กินไม่รู้จักเลือกกิน (พิจารณาเสียก่อน) จะลำบาก อันจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น เป็นโรคขาดวิตามิน เป็นโรคเบาหวาน เป็นต้น

กาย ชอบแต่ให้เขาบีบเขานวดให้ เทียบออกไปในสถานที่อาบอบนวด ชอบของนุ่ม ๆ ที่นอนหอมหนุน มีแต่นิ่ม ๆ เลยทำให้เป็นโรคปวดกระดูก ปวดสันหลังกันอยู่บ่อย ๆ แต่ก็ยังหาซื้อมาใช้กันอยู่

ใจ เป็นส่วนสำคัญที่สุด ในกระบวนการที่เป็นอายตนะภายในและภายนอก ที่เป็นทางรับอารมณ์ทั้งหลาย ถ้าเราปล่อยใจไปในสิ่งที่พบประสบมา ก็จะทำให้เพลิดเพลินหลงไปตามสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเป็นโลกสมมติ โลกสมัญญา ไม่พบทางแห่งพระนิพพานกลายเป็นคนเขลาที่หมกอยู่ในโลกอันไร้สาระนี้ต่อไป เพราะการปล่อยใจไปตามกิเลสเหล่านี้เป็นเหตุ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสสาธิตอีกบทหนึ่งว่า

เย จิตตํ สยณเมสสนติ โมกขนติ มารพนธนา

ผู้ใดจักระวังรักษาจิต ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงแห่งมาร^{๓๖}

การสำรวมจิต เพื่อให้พ้นจากบ่วงแห่งมารนี้ ท่านจำแนกวิธีการสำรวมออกเป็น ๓ วิธี คือ

- ๑) สำรวมอินทรีย์ มิให้ความยินดีและความยินร้ายครอบงำในเมื่อเห็นรูป เป็นต้น
- ๒) สำรวมด้วยการปฏิบัติสมถภาวนาอันเป็นปฏิบัติชัฏต่อกามฉันทะ คือ อสุภะและกายคตาสติ หรือมรณัสสติ
- ๓) สำรวมด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาสังขารแยกออกเป็นชั้นแล้ว สันนิษฐานให้เห็นเป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ในความหมายที่ว่า สำรวมแล้ว จิตก็จักหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมาร บ่วงแห่งมารในที่นี้ ท่านหมายถึง วัตถุเป็นเหตุให้ปรารถนา (วัตถุกาม) ส่วนมารนั้น ท่านหมายเอากิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง (กิเลสกาม) ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ อิจฉา เป็นต้น

นิพพิทาเป็นหลักพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อนำไปสู่ความหน่ายในทุกข์ อันเป็นหนทางไปสู่ความหมดจด คือ พระนิพพาน ตามที่พระพุทธองค์ทรงเรียกมหาชนมาตุโลกนี้ เพื่อให้เกิด

^{๓๖} ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๔๐/๑/๒/๔๑๖.

ความหมาย คลายกำหนด ดังในบทที่แล้วนั้น ยังไม่แจ่มแจ้งชัดเจนพอ ในบทนี้ท่านจำแนกหลักที่จะให้พิจารณาลงไปให้เห็นความจริงแท้ของสรรพสิ่งทุกอย่างว่า เป็นอย่างไร เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วได้มีความเบื่อหน่ายคลายกำหนด อันเป็นเหตุให้ดำเนินไปในทางที่ถูก คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะต่อไป ข้อแห่งการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความจริงของสังขารนั้น ท่านจำแนกออกเป็น ๓ อย่าง คือ

๑) สัพเพ สงขารา อนิจจา สังขารังปวงไม่เที่ยง^{๓๓๗}

ก่อนจะได้อธิบายถึงความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวง ก็ขอให้ทราบเป็นรายละเอียดเสียก่อนว่า อะไร หมายถึงสังขาร คำว่าสังขารในที่นี้ หมายถึงชั้น ๕ ทั้งหมด คือ

รูป คือ ร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔

เวทนา คือ การเสวยอารมณ์

สัญญา คือ ความจำ

สังขาร คือ การปรุงแต่งของจิตให้เกิดอารมณ์

วิญญาณ คือ ความรู้แจ้งทางอายตนะ ๖

คำว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง นี้ ท่านหมายถึงสิ่งประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่าง สังขารอันเป็นสิ่งที่ป็นอุปาทินกสังขารและอนุปาทินกสังขารด้วย ซึ่งเป็นสังขตธรรมอันเป็นปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ซึ่งสิ่งนั้นมีการปรากฏเป็น ๓ ลักษณะ คือ มีการเกิดขึ้น (อุปาท) ตั้งอยู่ (ฐิติ) ดับไป (ภังค)

๒) สัพพ สงขารา ทุกขา สังขารังปวงเป็นทุกข์^{๓๓๘}

ความทุกข์นั้น หมายถึง สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะความขัดแย้งบีบคั้นด้วยการเกิดและการดับสลายไปตามเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้น สังขารทุกอย่างที่ประกอบกันขึ้นแล้ว เมื่อสิ่งที่ประกอบนั้นขัดกัน ก็ส่งผลไปเป็นอนิจจัง คือ การเปลี่ยนแปลงไป

สังขารที่เป็นทุกข์นี้ ก็หมายเอาสิ่งที่เป็นสังขตธรรม อันประกอบด้วยอุปาทินกสังขารและอนุปาทินกสังขารเหมือนกันกับอนิจจัง แต่ในทุกข์นี้ ท่านแยกออกเป็นทุกข์ต่าง ๆ ๑๐ ลักษณะ ดังนี้

๑) สภาวทุกข์ ทุกข์ประจำสังขาร คือ ความเกิด ความแก่ ความตาย

๒) ปกิณณกทุกข์ ทุกข์ที่จรมาเป็นบางขณะ คือ ความโศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ

๓) นิพัทธทุกข์ ทุกข์ประจำที่มีตลอด คือ หนาว ร้อน หิว ปวดอุจจาระ ปวด

ปัสสาวะ

๔) พยาธิทุกข์ ความป่วยไข้

^{๓๓๗} พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๔/๒๒๑/๓๐๒.

^{๓๓๘} พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๔/๒๒๑/๓๐๒.

๕. สันตปาทุกข์ ทุกข์ที่ใจเราร้อน กระทบกระวายเป็น เพราะถูกไฟ คือ กิเลส (ราคะ โทสะ โมหะ) แผลดเผา

๖) วิปากทุกข์ ผลของกรรมที่ทำให้เราร้อน เช่น ตกนรก ถูกลงโทษ

๗) สหคตทุกข์ ทุกข์อันกำกับไปด้วยกัน

๘) อาหารปริเยฎฐิตทุกข์ ทุกข์เพราะการหาเลี้ยงชีพ เช่นหางานทำในช่วงเศรษฐกิจตกต่ำ (ฟ้องสบู์แตก) ถูกนายจ้างเลิกจ้าง หรือทำงานหนักตลอดทั้งวัน แต่ก็มีเงินไม่เพียงพอแก่การดำรงชีวิต เป็นต้น

๙) วิวาหมุลทุกข์ ทุกข์เพราะความทะเลาะวิวาทกัน

๑๐) ทุกข์ชั้นธ คือ ทุกข์รวบยอด ได้แก่ อุปาทาน ชั้นธ ๕ เป็นทุกข^{๓๙}

๓. สัพเพ ธมมา อนตตา ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา^{๔๐}

ในข้อนี้ คำว่า ธรรม หมายถึงสิ่งที่เป็นสังขตธรรม และอสังขตธรรม รวมกัน เพราะสภาวะทุกอย่าง เมื่อแยกออกจากกันเป็นส่วนย่อย ๆ ลงไปแล้ว ย่อมไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ที่คงอยู่ได้อย่างแยกกันไม่ออก เพราะทุกอย่างนั้น เกิดมีขึ้นมาได้เพราะอาศัยสิ่งต่าง ๆ มารวมกันประกอบกันเข้า (ปฏิจจสมุปบาท) เมื่อปัจจัยต่าง ๆ แยกกันออกไป จึงหาสิ่งที่คงทนอยู่ไม่ได้ ดังนั้นทุกอย่างจึงเป็นอนัตตา ในสังขตธรรม จัดเป็นอนัตตานี้ เพราะมีลักษณะที่จะพึงรู้ได้ด้วย ๕ วิธี คือ

๑) ไม่อยู่ในอำนาจ เช่นร่างกายของมนุษย์เรา ถ้าหากเป็นตัวตน (อัตตา) แล้ว เราจะสามารถบังคับมันได้ แต่ตรงกันข้าม เราไม่สามารถบังคับได้เลย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดฟัน หรือเป็นโรคต่าง ๆ เป็นต้น เราทำได้อย่างมากเพียงบำบัดความเจ็บปวดเท่านั้น ทั้งนี้ก็เพราะมันเป็นอนัตตา จึงไม่อยู่ในอำนาจของเรา

๒) ขัดแย้งต่ออัตตา คือ เพราะเป็นอนัตตานั่นเองร่างกายเรา หรือวัตถุสิ่งของอย่างอื่น จึงไม่คงทนอยู่เป็นรูปร่างอย่างเดียวได้ตลอดไปชั่ววินนิตร์ได้ จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงรูปร่างอาการเป็นไปอย่างอื่นเสมอ เช่น เป็นเด็กแล้วเปลี่ยนมาเป็นหนุ่ม ๆ สาว ๆ แล้วกลายเป็นคนแก่เฒ่าชราและตายไปหาอัตตาที่คงทนอยู่ไม่ได้

๓) หาเจ้าของที่แท้ไม่มี (เนตัม มม) ทุกสิ่งทุกอย่าง เริ่มตั้งแต่ตัวเราเองนั้นแหละ เมื่อพูดโดยปรมาตม์แล้ว ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ๆ ตัวเราได้ เพราะเราไม่เคยบังคับมันได้เลย เมื่อหิวห้ามมันไม่ให้หิว เราก้ห้ามไม่ได้ ปวดหัว ปวดท้อง เป็นโรคต่าง ๆ ก็ตาม เราสั่งมันไม่ให้ปวดไม่ได้ มีแต่เราเท่านั้นที่คอยปรนนิบัติร่างกายนี้อยู่เสมอ เหมือนทาสผู้ซื้อสัตย์ คอยปรนนิบัติเจ้านาย ฉะนั้น

^{๓๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๖๘๑.

^{๔๐} อง.ติก.อ. (ไทย) ๓๔/๑/๓/๕๗๔.

๔) เป็นสภาพที่สูญหรือว่างเปล่า สิ่งที่เป็นรูปธรรมที่เรามองเห็นอยู่นี้ หากแยกออกเป็นส่วนย่อย ๆ จากกลุ่มก้อน (ชน) ที่มองแยกส่วนลงไปเรื่อย ๆ จะหาสิ่งที่เป็นรูปร่างนั้น ๆ ไม่พบเลย ร่างกายเรานี้ หากแยกธาตุ ๔ ชั้น ๕ ออกเป็นอย่าง ๆ แล้ว ก็หาอะไรไม่พบ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเป็นสูญ

๕) เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครบังคับอะไรได้ เมื่อมีเหตุปัจจัยเกิดก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น ๆ

สัพเพ สังขารา อนิจจา สังขตธรรม ไม่เที่ยง

สัพเพ สังขารา ทุกขา สังขตธรรม เป็นทุกข์

สัพเพ ธัมมา อนัตตา สังขตธรรมและอสังขตธรรม เป็นอนัตตา

โดยสรุป นิพพิทา หมายถึง ความหน่ายที่เกิดขึ้นจากปัญญาพิจารณาเห็นความจริง จึงมีความเบื่อหน่ายในกองทุกข์, ความหน่ายจากการไปรู้เห็นความจริงในการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ หรือความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิดในกองทุกข์ ที่ไม่รู้วันจบ,ไม่รู้วันสิ้น จึงเป็นความหน่ายที่ประกอบด้วยปัญญา จึงย่อมแตกต่างโดยสิ้นเชิงกับความเบื่อหน่ายโดยทั่วไปหรือในทางโลกหรืออย่างโลกิยะ ที่ย่อมประกอบด้วยตัณหา

๒.๓.๘ วิราคะ หมายถึง ความสิ้นกำหนด^{๔๑} เป็นยอดแห่งธรรมทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขตะ คือ อันธ์ธรรมาตมต่าง ทั้งที่เป็นอสังขตะ คือ อันธ์ธรรมาตมิได้ต่าง, ความสิ้นกำหนดราคะ หรือ ความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา อันจะทำให้ติดข้องและอยู่กับกามมารมณ ซึ่งปวงแห่งมาร การถึงซึ่งความสิ้นกิเลสตัณหาที่เป็นวิราคะนี้ ถ้าพูดให้เข้าใจง่ายกว่านี้ ก็ คือ การบรรลุถึงนิพพานนั่นเอง ทั้งนี้เพราะวิราคะ เป็นไวพจน์ (คำแทนชื่อ หรือชื่อที่ใช้เรียกแทนกันได้) ของนิพพานหรือของอรหัตตผล อย่างไรก็ตาม คำแทนชื่อ (ไวพจน์) ที่ใช้เรียกแทนวิราคะนั้น มีมากมายหลายชื่อ ซึ่งมีทั้งหมด ๘ ชื่อดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) มหนิมมทโน ธรรมยังความเมาให้สร้าง, ความเมาในอารมณ์ยั่วชวนให้เกิดความเมาทุกประการ เช่น สมบัติแห่งชาติ สกุล อีสริยะ บริวาร กิติ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข กิติ ความเยาว์วัย ความหาโรคมิได้ และชีวิตกิติ ชื่อว่า ความเมา

๒) ปีปาสวินโย ความนำเสี้ยซึ่งความระหาย ความกระวนกระวาย เพราะเหตุแห่งความอยากเปรียบด้วยอาการระหายน้ำชื่อว่า ความระหาย

๓) อालยสมุคฺชาโต ความถอนขึ้นด้วยดีซึ่งอาลัย ความติดพัน ความหวังใยในปิยารมณ ชื่อว่า อาลัย

๔) วฏฏุปัจเฉโท ความเข้าไปตัดเสี้ยซึ่งวิฏฏะ ความเวียนเกิดด้วยอำนาจ กิเลสกรรม และวิบาก ชื่อว่า วิฏฏะ

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ - เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ), หน้า ๒๘๑.

๕) ตณฺหุขโย ความสิ้นแห่งตัณหา ตัณหาในที่นี้ก็หมายเอาตัณหา ๓ อย่าง คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

๖) วิราโค ความสิ้นกำหนด ความสิ้นกำหนด ปราศจากเสนาหา ฟอกจิตจากน้ำ ย่อม คือ กิเลสกาม ชื่อว่า วิราคะ

๗) นิโรโธ ความดับ ความดับทุกข์เนื่องมาจากดับตัณหา ชื่อว่า นิโรธ แต่นิโรธ ศัพท์ใช้ในความหมายธรรมดาก็มี เช่น คำว่า เตสยจ โย นิโรโธ จ พระตถาคตตรัสความดับแห่ง ธรรมเหล่านั้นด้วย ยงฺกิญฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดา เป็นต้น หมายเอาความดับ คือ ระงับจิต เจตสิก (สัญญา เวทนา) ในลำดับแห่งสมาบัติที่ ๘ เรียกว่า นิโรธสมาบัติ ก็มี (เป็นชื่อสมาบัติอย่างหนึ่ง) วิราคะ อันกล่าวถึงในลำดับแห่งนิพพิทา ได้แก่ อริยมรรค

๘) นิพพานํ ธรรมชาติหาเครื่องเสียดแทงมิได้ คือ การดับกิเลสและกองทุกข์ทั้ง ปวงได้เสียแล้ว เป็นโลกุตตรธรรม

โดยสรุป วิราคะธรรม หมายถึง สภาพธรรมทั้งที่เป็นพระนิพพานและ มรรคจิตด้วย แต่โดยมากมุ่งหมายถึง พระนิพพาน วิราคะธรรม คือ สภาพธรรมที่ปราศจากราคะ (โลภะ) สำรอก คลายจากราคะ แต่ไม่ใช่เพียงราคะเท่านั้น วิราคะธรรม คือ สภาพธรรมที่สำรอก ละ สละ คลาย ปราศจากกิเลสทั้งปวง สภาพธรรมที่เป็นวิราคะธรรม คือ พระนิพพาน ธรรมทั้งหลาย แบ่งเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ สภาพธรรม ที่มีปัจจัยปรุงแต่งและ สภาพธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุง แต่ง สภาพธรรมที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง คือ เพราะอาศัยสภาพธรรมต่าง ๆ ปรุงแต่ง แล้วให้มีการ เกิดขึ้น และก็ต้องดับไป เช่น จิต เจตสิก รูป เป็นสภาพธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่ง เกิดขึ้นและดับ ไป (สังขตธรรม) สภาพธรรม ที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง คือ สภาพธรรม ที่ไม่อาศัยสภาพธรรมอื่น มา ทำให้เกิด มาทำให้มีขึ้น จึงไม่มีการเกิดขึ้นและการดับไปเลย นั่น คือ พระนิพพาน (วิราคะธรรม) เพราะฉะนั้นจากคำถามที่ว่า วิราคะธรรมประเสริฐกว่าธรรมทั้งหลาย หรือ พระพุทธพจน์ที่ว่าใน บรรดาสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง หรือ ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งก็ดี พระนิพพาน (วิราคะธรรม) เป็นเลิศ ประเสริฐที่สุด คือ ในบรรดาสภาพธรรมที่เป็น จิต เจตสิก รูป พระนิพพาน พระนิพพาน ที่เป็นวิราคะธรรมเท่านั้นประเสริฐที่สุด

๒.๓.๙ วิมุตติญาณทัสสนะ หมายถึง ความรู้ความเห็นในวิมุตติ, ความรู้เห็นว่าจิต หลุดพ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย^{๔๒}

วิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะที่ผูกมัดสัตว์ให้ติดอยู่ในสงสาร เวียน วายตายเกิดอยู่รำไป เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้นไม่รู้จักหมดสิ้น การหลุดพ้นในที่นี้ หมายเอาการหลุด

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ - เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ), หน้า ๒๗๙.

พ้นจากอาสวะ คือ กิเลสที่หมักดองอยู่ในจิตใจ ทำให้จิตใจหลงไปตามอารมณ์ที่ประสพ อาสวะ
นี้มีอยู่ ๓ อย่าง คือ

- ๑) กามาสวะ อาสวะ คือ กาม
- ๒) ภวาสวะ อาสวะ คือ ภพ
- ๓) อวิชชาสวะ อาสวะ คือ อวิชชา

วิมุตติ ๒ ตามบาลี

๑) เจโตวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งใจ เป็นปฏิปทาของพระอรหันต์
ผู้สำเร็จอริยมรรคด้วยการบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนามาโดยลำดับ

๒) ปัญญาวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งปัญญา เป็นปฏิปทาของพระ
อรหันต์ผู้สำเร็จอริยผล ด้วยการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว

วิมุตตินี้ท่านยังจำแนกออกไปอีก ซึ่งเป็นได้ทั้งวิมุตติแบบปุถุชนคนธรรมดา และ
วิมุตติแบบพระอรหันต์ ซึ่งทั้งหมดมี ๕ อย่าง คือ

๑) ตทังควิมุตติ พ้นด้วยองค์นั้น ๆ ได้แก่ พ้นจากกิเลสด้วยองค์ธรรมที่เป็น
คู่ปรับตรงกันข้ามกับธรรมนั้น ๆ เช่นเกิดความโกรธ ก็แก้ด้วยเมตตา เป็นต้น

๒) วิกขัมภณวิมุตติ พ้นด้วยการข่มไว้ ได้แก่ท่านผู้บำเพ็ญฌานสมาบัติใด เมื่อ
เข้าฌานก็สามารถข่มนิวรณ์ที่ทำให้จิตเศร้าหมองไว้ได้ ด้วยองค์แห่งฌานนั้น

๓) สมุจเฉทวิมุตติ พ้นได้เด็ดขาด คือ ดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงด้วยโลกุตตรมรรค

๔) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ พ้นด้วยความสงบระงับ คือ ด้วยการที่โลกุตตรธรรมนั้น
ดับกิเลสได้โดยสิ้นเชิงไปแล้ว จึงทำให้บรรลู่โสดาปัตติผล กิเลสเป็นอันดับไปหมด

๕) นิสสรณวิมุตติ พ้นด้วยการสลัดออก ได้แก่ การดับกิเลสได้โดยสิ้นเชิงแล้ว
เป็นการพ้นตลอดไป คือ ดำรงในพระนิพพาน เป็นโลกุตตรวิมุตติ^{๔๓}

ญาณทัศนะ แปลว่า การรู้และการเห็น การเห็น คือ การรู้จักจริง, การเห็นด้วยการรู้
จริง, การเห็นอย่างประเสริฐ คือ การรู้อย่างแจ่มแจ้ง^{๔๔}

โดยสรุป คำว่า วิมุตติญาณทัศนะ คือ ปัญญาที่รู้แจ้งว่าหลุดพ้นแล้วจากกิเลส
โดยตรง คือ ปัจจเวกขณญาณ ของพระอริยบุคคล สูงสุด คือ ของพระอรหันต์ ดังนั้น คำว่า
การเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิมุตติญาณทัศนะ คือ กล่าวโดยนัยสูงสุด คือ ปัญญาของพระอรหันต์ที่
พิจารณาถึงกิเลสที่ได้ละแล้ว หมัดไม่เหลืออีกนั่นเอง วิมุตติ จึงมุ่งหมายถึง ความหลุดพ้นจาก
กิเลสแล้ว ที่เป็นอรหัตตผลจิต เป็นต้น ส่วนวิมุตติญาณทัศนะ มุ่งหมายถึง ปัญญาที่เกิด
หลังจาก อรหัตตผลจิตเกิดพิจารณาว่ากิเลสทั้งปวง ละได้แล้วไม่เหลืออีก วิมุตติ เป็นโลกุตตรระ

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ -
เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ) เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๙.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๑.

เพราะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ส่วนผู้ถึงพร้อมด้วยวิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะ คือ ผู้ที่มีปัญญาถึงความเป็นพระอรหันต์แล้วนั่นเอง

๒.๔ สรุปท้ายบท

จากการศึกษาสติสัมปชัญญะสูตร พบว่า ความหมายของสติสัมปชัญญะสูตร หมายถึง สติสัมปชัญญะ หมายถึง ผลแห่งการมีสติสัมปชัญญะและความมีสติสัมปชัญญะ คือ ทรงแสดงธรรมแบ่งเป็น ๒ ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายอกุศลและฝ่ายกุศล ฝ่ายละ ๘ ประการ ฝ่ายอกุศลเป็นเหตุ ย่อมทำให้กุศลฝ่ายกุศลเป็นเหตุให้กุศลสมบูรณ์ ในพระสูตรจึงกล่าวถึงการมีสติสัมปชัญญะก็ เพราะว่าเป็นหมวดที่สนับสนุนทุกหมวดให้เกิดความต่อเนื่องในการปฏิบัติธรรมอื่น ๆ ให้เกิด กุศลได้โดยง่าย เช่น การพัฒนาการของอินทรีย์ได้อย่างต่อเนื่อง ก็อาศัยการมีสติสัมปชัญญะเป็น หมวดแรกเช่นกัน

ความเป็นมาของสติสัมปชัญญะสูตรเป็นพระสูตรที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ คือ อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต ทุติยปิณฑาสกั สติวรรค ได้แก่ ฝ่ายอกุศลและฝ่ายกุศล ฝ่ายละ ๘ ประการ ฝ่ายอกุศลเป็นเหตุ ย่อมทำให้กุศลฝ่ายกุศลเป็นเหตุให้กุศลสมบูรณ์ การศึกษาสติสัมปชัญญะก็เพราะว่าเป็นหมวดที่สนับสนุนทุกหมวด ให้เกิดความต่อเนื่องในการ ปฏิบัติได้โดยง่าย ทำให้เกิดการพัฒนาการของอินทรีย์ได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสัมปชัญญะเป็นหมวด ที่อยู่ในกายนุปัสสนา เป็นเบื้องต้นในการปฏิบัติที่จะต้องใส่ใจเพราะถ้าเราไม่รู้เรื่องกายให้ ละเอียดแล้ว การปฏิบัติในหมวดอื่น ๆ คือ เวทนา จิต และธรรมก็จะเป็นไปได้ยาก อาจถึงขั้นทำ ไม่ได้ ดังนั้น จึงต้องควรศึกษาสติสัมปชัญญะในหมวดกายนุปัสสนาในเบื้องต้นให้เข้าใจดี เสียก่อน

หลักธรรมในสติสัมปชัญญะสูตร กล่าวถึงการมีสติสัมปชัญญะ เป็นเหตุให้สมาธิใน วิปัสสนาภาวนาเห็นสภาวธรรมทั้งหลายได้โดยง่าย ถ้าปราศจากสติสัมปชัญญะไปแล้ว การ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ก็ขาดการเอาใจใส่ ถือว่าเป็นความล้มเหลว ย่อมเกิดข้อผิดพลาดใน กระบวนการคิดและทำให้หิริและโอตตปปะก็จะไม่เกิดขึ้นมาด้วย ส่งผลต่ออินทรีย์สังวรก็ขาด การสำรวจในการรับรู้ทางตา, ทางหู, ทางจมูก, ทางลิ้น, ทางกายสัมผัส, และทางธรรมารมณ์ ไป ด้วยเช่นกัน แต่ทางกลับกันเมื่อมีสติสัมปชัญญะอยู่ในขณะปฏิบัติ หิริและโอตตปปะก็มีขึ้นมา ด้วยทำให้ไม่ผิดศีล แล้วย่อมส่งผลให้สัมมาสมาธิ คือ การมีตั้งจิตมั่น ทำให้เห็นสภาวธรรมที่เป็น จริตที่เรียกว่า ยถากุตญาณทัสสนะ เมื่อเห็นจริงตามพระไตรลักษณ์ นิพพิทาความเบื่อหน่ายใน กองสังขารก็ปรากฏมาด้วยและจิตย่อมเกิดวิราคะความหมดสิ้นแห่งราคะ วิมุตติญาณทัสสนะก็ จะปรากฏขึ้นมา เป็นความรู้ขั้นสุดท้าย สภาวธรรมที่ปรากฏทั้งหมดอยู่ในสติสัมปชัญญะสูตร ซึ่งมี เกี่ยวข้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในบทต่อไป

บทที่ ๓

วิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธองค์ได้ค้นพบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุด เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อยู่ทุกขณะถึงอาการที่เกิดขึ้นของกาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่ง การศึกษาวิจัยบทนี้ ได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา โดยกำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

- ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๒ หลักในการเจริญสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๓ อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๔ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

คำว่า วิปัสสนา เป็นศัพท์ที่มีความหมายลึกซึ้ง เพราะผู้ที่รู้แจ้งในรูปลนามนั้นต้องมีพื้นฐานหรือประสบการณ์ในการเจริญภาวนาในด้านนี้มาแล้ว แล้วจึงจะสามารถรู้แจ้งรูปลนามทั้งอรรถและพยัญชนะที่พระวิปัสสนาจารย์ได้กล่าวอธิบายไว้ ความเข้าใจในพระธรรมเทศนาดังกล่าวเรียกว่า ปัญญาที่รู้สภาวะธรรมชาติในกาย เวทนา จิต ธรรมตรงกับปัจจุบันตามความเป็นจริง คือ รูปลนาม ดังมีความหมายต่อไปนี้

ก) ความหมายตามหลักสัทนัย

วิปัสสนาประกอบด้วยคำว่า วิ + ปัสสนา มีความหมาย ดังนี้

วิ อุปสัค (บทหน้า) แปลว่า วิเศษ, แฉ่งหรือ ต่าง^๑ ปสส มาจาก ทิส ธาตุ ความว่า การเห็น, การดู^๒ วิเคราะห์ว่า ปทิสสตีติ ปสส ความว่า ความเห็นชัด (ทิส ธาตุในความหมายว่า เห็น อ ปัจจัย, แปลง ทิส เป็น ปสส)^๓

^๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วจิวภาคที่ ๒ หลักสูตรตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๙๓.

^๒ พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ - ไทย, (กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๗๔.

^๓ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙. ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๔๑๙.

โดยสรุป วิปัสสนา แปลว่า “การเห็นอย่างวิเศษ” พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ทรงใช้คำว่า “ความคิด” แต่ใช้คำว่า “ความเห็น” คือ คำว่า “ปัสสนา” วิปัสสนาจึงเป็นการเห็นอย่างวิเศษ “เห็นอย่างวิเศษ” คือ ไม่ต้องคิด แต่ให้ทำสมาธิให้ใจนิ่งจนเกิดญาณทัสนะ แล้วอาศัยญาณทัสนะไปเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการเห็นด้วยใจอย่างแจ่มกระจ่าง ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต

ข ความหมายตามหลักอรรถนัย

ในวิปัสสนานิยมให้ความหมายวิปัสสนา คือ รู้แจ้ง รู้ชัดก็ดี ญาณและปัญญาที่ดี ญาณทัสนะ คือ ความรู้ความเห็น หรือเห็นด้วยความรู้ก็ดี ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์อรรถสาลินีว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิเธหิ อากาเรหิ ธมฺเม ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปญฺญาเอเวสา อตฺถโต” แปลว่า “วิปัสสนาเพราะเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายด้วยอาการต่าง ๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น” โดยความหมาย วิปัสสนาก็ คือ ปัญญาตัวเอง ซึ่งในที่นี้หมายถึง รู้แจ้งรู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจะ – ไม่เที่ยง ทุกขะ – เป็นทุกข์ และอนัตตา – ความไม่มีตัวเรา เพราะฉะนั้น

วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง,^๔ ปัญญาเป็นเครื่องเห็นแจ้ง, ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง, วิปัสสนา ชื่อภาวนาอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างของพระพุทธศาสนา เป็นตัวปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามไตรลักษณ์ คือ เห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้นไม่ติดอยู่ในสภาวะธรรมนั้น ๆ วิเคราะห์ว่า วิวิธ อนิจจาทิก สขารesu ปสฺสตีติ วิปสฺสนา วิปสฺสนา หมายถึง ปัญญา กำหนดเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส^๕

โดยสรุป วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง เป็นการศึกษา ให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนามทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นรูปนามภายใน ภายนอก ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต คือ ให้มีสติตาม จนเกิดรู้แจ้งเห็นจริงอย่างชัดเจนด้วยปัญญาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่ง โดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ และไม่ต้องอาศัยความเชื่อผู้อื่นอีกต่อไป

๓.๑.๑ ความหมายของภาวนา

ความหมายของภาวนา ทั้งในด้านสัททนต์และอรรถนัยตามหลักทางไวยากรณ์บาลีไว้ดังนี้

ก. ความหมายของภาวนาตามหลักสัททนต์

คำว่า “ภาวนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก ภา + ณ พฤทธิ อู เป็น โอ แปลง โอ เป็น อว แปลง ยู เป็น อน, ลง อา อิตถิโชตกปัจจย ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ให้ความหมายไว้ว่า “ภาเวติ กุสลธมฺเม อาเสวติ วชฺเฒติ เอตยาติ ภาวนา” แปลว่า “ที่ชื่อว่า ภาวนา

^๔ พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ - ไทย, หน้า ๖๕๕.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือ เสพคุ่น ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแห่งชน”^๖

โดยสรุป ภาวนาตามหลักไวยาकरणบาลีมาจาก ภู ธาตุ ลงในอรรถ สุตตยา ในความมีความเป็น +ณ+ยุ+อา ปัจจัย เพราะฉะนั้น คำว่า ภาวนา เจริญสมาธิภาวนา ซึ่งภาษาทางโลกที่เรารู้จักนำมาใช้กัน คือ คำว่า พัฒนา นั่นเอง คือ ทำให้เจริญขึ้น

ข. ความหมายของภาวนาตามหลักอรรถนัย

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระให้ความหมายของคำว่า ภาวนา ๔ ประการ^๗ คือ

๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่นเมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันทีที่ตนเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่นเมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป คือ เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยายามแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยายามเข้าไป เป็นต้น

๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่อง ๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยายาม เป็นต้น

พระอรรถกถาจารย์ได้วิเคราะห์ คำว่า ภาวนา ไว้ในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ว่า ภาวียติ วทตฺยีสตีติ ภาวนา ธรรมชาติได้อันพระผู้ปฏิบัติบุคคลอบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ให้ความหมายไว้ ๒ ประการ คือ

๑) ภาเวตพพาติ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ

๒) ภาเวนติ จิตตสนฺตานํ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระเสจจิต^๘ และให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น แปลว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่

^๖ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโนน, ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๙๘.

^๗ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙ - ๒๕๒.

^๘ พระญาณธชะ, ปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖๐.

เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น^๙

โดยสรุป ภาวนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กัมมัฏฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ แปลว่า ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะที่เรียกว่าการปรารถนาความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์ คือ วงกสิณเป็นต้น และนามธรรมมีการเจริญกสิณเป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กัมมัฏฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌาน และมรรคผล

ค. ประเภทของภาวนา

ภาวนา หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๒ ประการ^{๑๐} คือ

๑. สมถภาวนา หรือ สมถกัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ได้แก่ การทำจิตใจให้เป็นสมาธิความมั่นคง

๒. วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ หนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคลตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑”^{๑๑} หลังจากตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามอีกนามหนึ่งว่า พระสัพพัญญู แปลว่า ผู้รู้เรื่องทั้งปวง คือ รู้หมดทุกอย่าง^{๑๒} ด้วยความที่พระองค์รู้ทุกอย่างนี้เองทำให้พระองค์ทรงประมวลความรู้ ความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกันแล้วจึงมีพระดำริว่า ถ้าหากทรงสอนทั้งหมดหรือบอกทั้งหมดที่ทรงรู้ ก็จะทำให้เกิดโทษเกิดหายนะแก่มวลสรรพสัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์คลายโศกเพียงเท่านั้น

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอุปะการสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ชื่อว่า สมถยานิก คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพานด้วยสมถฌาน สมาธิทั้งสองอย่างนั้นจึงเป็นจิตตวิสุทธิซึ่งเป็นที่ยึดของสมถยานิก ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียวโดยไม่อาศัยสมาธิทั้งสองนั้น ชื่อว่า สุทธิวิปัสสนายานิก คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพานด้วยวิปัสสนายานล้วน ๆ บุคคลประเภทนี้มีขณิกสมาธิอย่างเดียวเป็นจิตตวิสุทธิ^{๑๓}

^๙ พระญาณธชะ, **ปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๔๗๘.

^{๑๐} ดุรายละเอียดยใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๕๒.

^{๑๑} ดุรายละเอียดยใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๙๐.

^{๑๒} ดุรายละเอียดยใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลและเรียบเรียงโดย, พระคันธสาราภิวังศ์, ตรวจชำระโดย พระพรหมโมลี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๖๑.

ภาวนา ในทางปฏิบัติท่านแบ่งไว้ ๒ แบบใหญ่ ๆ คือ^{๑๔}

๑. สมถภาวนา การอบรมจิตใจให้สงบ ซึ่งได้แก่สมถกรรมฐานนั่นเอง เรียกว่า จิตภาวนา ก็ได้

๒. วิปัสสนาภาวนา การอบรมปัญญาให้เกิด ซึ่งได้แก่วิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เรียกว่า ปัญญาภาวนา ก็ได้

ภาวนา สองอย่างนี้ ในบาลีที่มาท่านเรียกว่า ภาเวตัพพธรรม และ วิชชาภาคิยธรรม. ในคัมภีร์สมัยหลัง บางทีเรียกว่า กรรมฐาน (อารมณฺ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต, วิธีฝึกอบรมจิตอีกนัยหนึ่งจัดเป็น ๒ เหมือนกัน^{๑๕} คือ

๑. จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญออกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียรสติและสมาธิ

๒. ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

โดยสรุป ประเภทของภาวนา มีหลักใหญ่ ๒ วิธี คือ จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา และ คำว่า ภาวนา หมายถึง การเจริญ การอบรม การทำให้มีให้เพิ่มขึ้น หรือ การทำจิตใจให้สงบและทำปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่พระพุทธองค์กำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่าง ๆ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตตภาวนา การอบรมจิต การปฏิบัติทำให้มีขึ้นให้เพิ่มขึ้นในจิต พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้โดยใจความว่า จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่อง แต่ว่าเศร้าหมองไปด้วยอุปกิเลส คือ เครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรเข้ามา จิตนี้มีวิมุตติ คือ หลุดพ้นจากอุปกิเลส คือ เครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรเข้ามาได้ ด้วยอาศัยจิตตภาวนา คือ การปฏิบัติอบรมจิต

ง. สรุปความหมายของวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาภาวนา ตามนัยที่กล่าวมา คือ การทำความเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น มีขึ้น คือ ให้เจริญยิ่งขึ้น เมื่อนำคำว่า วิปัสสนา และ ภาวนา มารวมกันแล้ว จึงได้คำว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง ปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งเกิดจากการกำหนดรูป - นามที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจจนเกิดความรู้อุตุนว่ารูปนามเป็นปรมาตม และเป็นลักษณะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถน

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), ๓๘๕.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๘๓.

๓.๑.๒ วิปัสสนาภูมิ ๖

วิปัสสนาภูมิ คือ ความรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และ ที่สุด ของวิปัสสนา ไม่ใช่เป็นเพียงแต่เริ่มต้น แต่เป็นถึงที่สุด ดังนั้น วิปัสสนาภูมิ จึงมีความสำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นอุปกรณ์จิต ลำดับจิต วิธีการเจริญจิต ทั้งหมด

วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่าง ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจนุปบาท ๑๒ เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว ได้แก่ นามกับริูปภูมิทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา^{๑๖}

วิปัสสนาภูมิ ๖ มีดังต่อไปนี้

๑. ชั้น ๕ คือ กองทั้ง ๕
๒. อายุตนะ ๑๒ คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ มี ๑๒
๓. ธาตุ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี ๑๘
๔. อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒
๕. อริยสัจจะ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔
๖. ปฏิจจนุปบาท ๑๒ คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี ๑๒^{๑๗}

๑. ชั้น มี ๕ คือ

- ๑) รูปชั้น กองรูป องค์ธรรม ได้แก่ รูป ๒๘
- ๒) เวทนาชั้น กองเวทนา องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑
- ๓) สัญญาชั้น กองสัญญา องค์ธรรม ได้แก่ สัญญาเจตสิกที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑
- ๔) สังขารชั้น กองสังขาร องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนา, สัญญา)

ที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ตามสมควร

- ๕) วิญญาณชั้น กองจิต องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

๒. อายุตนะ มี ๑๒ คือ

๑) จักขายตนะ จักขุชื่อว่า อายุตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ จักขุปสาท

๒) โสตายตนะ โสตะชื่อว่าอายุตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท

๓) ฆานายตนะ ฆานะชื่อว่าอายุตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท

^{๑๖} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗.

^{๑๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

- ๔) ชิวหายตนะ ชิวหา ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท
- ๕) กายายตนะ กายะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท
- ๖) รูปายตนะ รูปารมณฺ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ สีต่าง ๆ
- ๗) สัททหายตนะ สัททารมณฺ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่าง ๆ
- ๘) คันธายตนะ คันธารมณฺ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ
- ๙) รสายตนะ รสารมณฺ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรม ได้แก่ รสต่าง ๆ
- ๑๐) โณภูฏัพพายตนะ โณภูฏัพพารมณฺ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิก
เกิด องค์ธรรม ได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ
- ๑๑) มนายตนะ จิต ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม
ได้แก่ จิตทั้งหมด
- ๑๒) อัมมายตนะ สภาพธรรมต่าง ๆ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต
เจตสิกเกิดองค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน^{๑๘}

๓. ชาติ มี ๑๘ คือ

- ๑) จักขุชาติ จักขุ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณฺ์มากระทบได้
องค์ธรรม ได้แก่ จักขุประสาท
- ๒) โสตชาติ โสตะ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัททารมณฺ์มากระทบได้
องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท
- ๓) ฆานชาติ ฆานะ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณฺ์มากระทบได้
องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท
- ๔) ชิวหาชาติ ชิวหา ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รสารมณฺ์มากระทบได้
องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท
- ๕) กายชาติ กายะ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่โณภูฏัพพารมณฺ์มากระทบ
ได้ องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท
- ๖) รูปชาติ รูปารมณฺ์ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุประสาทได้
องค์ธรรม ได้แก่ สีต่าง ๆ

^{๑๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๗.

๗) สัทธาตฺ สัททารมณฺ์ ชื่อว่าธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตปสาทได้
องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่าง ๆ

๘) คันธธาตฺ คันธารมณฺ์ ชื่อว่าธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานปสาทได้
องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ

๙) รสธาตฺ รสอารมณฺ์ ชื่อว่าธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชีวหาปสาทได้
องค์ธรรม ได้แก่ รสต่าง ๆ

๑๐) โผฏฐัพพธาตฺ โผฏฐัพพารมณฺ์ ชื่อว่าธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับ
กายปสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ

๑๑) จักขุวิญญานธาตฺ จักขุวิญญาน ชื่อว่าธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็นองค์
ธรรม ได้แก่ จักขุวิญญานจิต ๒

๑๒) โสตวิญญานธาตฺ โสตวิญญาน ชื่อว่าธาตฺ ทรงไว้ซึ่งการได้ยิน องค์ธรรม
ได้แก่ โสตวิญญานจิต ๒

๑๓) ฆานวิญญานธาตฺ ฆานวิญญาน ชื่อว่าธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้จักกลิ่นองค์
ธรรม ได้แก่ ฆานวิญญานจิต ๒

๑๔) ชิวหาวิญญานธาตฺ ชิวหาวิญญาน ชื่อว่าธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รสองค์
ธรรม ได้แก่ ชิวหาวิญญานจิต ๒

๑๕) กายวิญญานธาตฺ กายวิญญาน ชื่อว่าธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัสองค์
ธรรม ได้แก่ กายวิญญานจิต ๒

๑๖) มโนธาตฺ จิต ๓ ดวง ชื่อว่ามโนธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้ปัญจารมณฺ์อย่าง
สามัญ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญจทวาราวัชชนจิต ๑ สัมปฏิจฉันจิต ๒

๑๗) มโนวิญญานธาตฺ จิต ๗๖ ดวง ชื่อว่ามโนวิญญานธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งการ
รู้ อารมณฺ์เป็นพิเศษ องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๗๖ (เวทนาวิญญานจิต ๑๐ มโนธาตฺ ๓)

๑๘) ฐัมมธาตฺ สสภาพธรรม ๖๙ ชื่อว่าฐัมมธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวะลักษณะ
ของตน ๆ องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน^{๑๙}

๔. อินทรีย์ มี ๒๒ คือ

- ๑) จักขุนทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท
- ๒) โสตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
- ๓) ฆานินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้จักกลิ่น องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
- ๔) ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
- ๕) กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
- ๖) อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นเหตุ องค์ธรรม ได้แก่
อิตถิภาวรูป

^{๑๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๘.

- ๗) บุรีสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย องค์ธรรม ได้แก่ บุรีสภาวะรูป
- ๘) ชีวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม องค์ธรรม ได้แก่ ชีวิตรูป และชีวิตินทรีย์เจตสิก
- ๙) มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์ องค์ธรรม ได้แก่ จิตทั้งหมด
- ๑๐) สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกายวิญญาณจิต ๑
- ๑๑) ทุกخينทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในทุกขสหคตกายวิญญาณจิต ๑
- ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโสมนัสสหคตจิต ๖๒
- ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒
- ๑๔) อุเปกخينทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในอุเบกขาสหคตจิต ๕๕
- ๑๕) สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ องค์ธรรม ได้แก่ สัทธาเจตสิกที่ในโสภณจิต ๙๑
- ๑๖) วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียรรองค์ธรรม ได้แก่ วิริยเจตสิกที่ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕
- ๑๗) สตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกรชอบ องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิกที่ในโสภณเจตสิก ๙๑
- ๑๘) สมาธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒ (เว้นอวิริยจิต ๑๖ วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑)
- ๑๙) ปัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ ๗๙
- ๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในโสดาปัตติมรรคจิต ๑
- ๒๑) อัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ ที่ตนเคยรู้ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลจิตเบื้องต่ำ ๓
- ๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ สิ้นสุดแล้ว องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผลจิต ๑^{๒๐}

^{๒๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๙.

๕. อริยสังขจะ มี ๔ คือ

- ๑) ทุกขสังขจะ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ โลกียจิต ๘๑, เจตสิก ๕๑ (เว้น โลกยะ), รูป ๒๘
- ๒) สมุทฺยสังขจะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก
- ๓) นิโรธสังขจะ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน
- ๔) มรรคสังขจะ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก เป็นต้น ที่ในมรรคจิต ๔^{๒๑}

๖. ปฏิจจสมุปบาท มี ๑๒ คือ

- ๑) อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา คือ การไม่รู้ตามความเป็นจริงที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหเจตสิก
- ๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนาที่ในอกุศล และโลกียกุศล
- ๓) วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ คือ ปฏิสนธิจิต ๑๙ และปวัตติวิญญาณ คือ โลกียวิปากจิต ๓๒
- ๔) นามรูป ธรรมชาติที่นุ่มไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม ได้แก่ เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบด้วย โลกียวิปากจิต ๓๒ ธรรมชาติที่สลายไป เพราะปัจจัยเป็นปฏิปักษ์ ชื่อว่า รูป ได้แก่ ปฏิสนธิกัมมชรูป, ปวัตติกัมมชรูป, จิตตชรูป
- ๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญูสงสารที่ยืนยาว ได้แก่ อหิมัตตกายตนะ ๖
- ๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบซึ่งอารมณ์ ได้แก่ ผัสสะเจตสิก ที่ประกอบด้วย โลกียวิปากจิต ๓๒
- ๗) เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสสะ มีจักขุสัมผัสสะชาเวทนา เป็นต้น
- ๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุภาวะ ได้แก่ โลกเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘
- ๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น ได้แก่ ตัณหาและทิวฐิที่มีกำลังมาก
- ๑๐) ภาวะ (กัมมภาวะ, อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น ชื่อว่า กัมมภาวะ ได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ โลกียกุศลเจตนา ๑๓ ธรรมชาติที่เข้าไปเกิดในภพใหม่ด้วยได้เกิดขึ้นเพราะอาศัยกรรมด้วย ชื่อว่า อุปัตติภาวะ ได้แก่ โลกียวิปากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕, กัมมชรูป ๒๐

^{๒๑} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๑.

๑๑) ซาติ ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรม ได้แก่ ปฏิสนธิชาติ (การเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่)

๑๒) ชรา มรณะ และ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส

ชรา ความแก่แก่ของวิบากนามชั้น ๔ และนิพันนรูป ชื่อว่า ชรา
มรณะ ความตาย คือ อากาศที่กำลังดับของ โลภียวิบาก และกัมมชรูป ชื่อว่า มรณะ
โสกะ ความเศร้าโศก ชื่อว่า โสกะ ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบกับ
โทสมูลจิต ๒ ซึ่งเกิดจากพยสนะ ๕ อย่าง
ปริเทวะ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตชวิปปลาสสัททะที่เกิดขึ้น
โดยมีการร้องไห้รำพัน เพราะอาศัยพยสนะ ๕ อย่าง ๆ ใดอย่างหนึ่งเป็นเหตุ
ทุกขะ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนา
โทมนัส สภาพที่เป็นเหตุให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ใจ
อุปายาส ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อุปายาส ได้แก่ โทสเจตสิกที่
เกิดขึ้น โดยอาศัยพยสนะอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๒๒}

โดยสรุป วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่ออวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่าง คือ รูปธรรม กับ นามธรรม กล่าวสั้น ๆ ว่า รูป-นาม เมื่อพิจารณาโดยองค์ธรรมแห่งสติปัญญาและวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว จะเห็นได้ว่า เป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกัน คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น จะต้องมึเฉพา รูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูป-นาม เท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว จะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปประจักษ์แจ้งความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติต่อไปจนมัคคญาณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปพหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด

๓.๑.๓ ความหมายของสติปัญญา ๔

ความหมายของสติปัญญาตามหลักสัททัญย อตถนัย มีดังต่อไปนี้

ก. ความหมายตามหลักสัททัญย

สติปัญญา แยกเป็น สติ กับ ปัญญา เป็นศัพท์นามกิตก์ สติ คือ การระลึกรู้ ปัญญา คือ เข้าไปตั้งไว้ มาจาก สติ + ป = ปญ + ฐา + ยุ = อน มีวิเคราะห์ว่า สติ + ป บทหน้า แปลง

^{๒๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๒.

ป เป็น ปฏ + จา ธาตุ ในความตั้ง, ดำรง + ยุ ปัจจัย แปลง ยุ เป็น อน = สติปัญญา แปลว่า การตั้งสติ^{๒๓}

คำว่า “สติ” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์อภิธานวรรณ สติ (สร หีสาย+ติ) สติ ความระลึก รู้ ความระลึกได้ ปมาท สรติ หีสติติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) สรติ จินตติ สติ อากาที่ระลึกได้ ชื่อว่าสติ (สร จินตาย+ติ ลบ ร ที่สุดธาตุ) เทวเม ภิกขเว ธมมา กตเม เทว สติ จ สมปชชณณจ ภิกษุทั้งหลายธรรม ๒ อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือ สติและสัมปชัญญะ^{๒๔}

คำว่า สติ มีวิเคราะห์ว่า สรติติ สติ (ธรรมชาติใด) ย่อมระลึก เหตุนั้น (ธรรมชาตินั้น) ชื่อว่าผู้ระลึก สรติ เอตยาติ วา สติ อีกอย่างหนึ่ง (ชน) ย่อมระลึกด้วยธรรมชาตินั้น เหตุนั้น (ธรรมชาตินั้น) ชื่อว่า เป็นเหตุระลึก (แห่งชน) สรณิ วา สติ อีกอย่างหนึ่งความระลึก ชื่อว่า สติ สร ธาตุในความ ระลึก^{๒๕}

ชื่อว่า สติ เพราะทำให้เหล่าสัตว์ระลึก หรือเป็นสภาวะระลึกเอง หรือเป็นเพียงความ ระลึก อนุสสติ (การหมั่นระลึก) ปฏิสสติ (การหมั่นระลึก) ชื่อว่า สติ เพราะเป็นผู้ระลึกถึง ชื่อว่า ปฏิสสติ เพราะเป็นผู้ระลึกถึงเนื่อง ๆ^{๒๖}

ในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปัญญาสูตร^{๒๗} กล่าวไว้ว่า ปฏฺจฺญาน แปลว่า “เข้าไป ตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจัยในกัตตฺสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺจฺจฺติติ ปฏฺจฺจฺนํ สติเยว ปฏฺจฺจฺนํ สติปัญญา (สติปัญญา คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ ในความหมายว่า “เข้าไป, เล่นไป หรือ ยิง, มั่นคง” ตามนัยนี้ สติปัญญา แปลว่า สติที่เข้าไปตั้ง ไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น อีกนัยหนึ่ง ปฏฺจฺจฺน แปลว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจัย ในกรณ- สาธนะมีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺจฺจฺเปตพพนติ ปฏฺจฺจฺนํ สติยา ปฏฺจฺจฺนํ สติปัญญา (สติปัญญา คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ) ตามนัยนี้

^{๒๓} แปลก สนธิรักษ์, ป.๕.๙, พจนานุกรมบาลี-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๐๖), หน้า ๓๑๘.

^{๒๔} พระมหาสมปอง มุทีโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง บจก, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๗.

^{๒๕} พระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วจิวภาค ภาคที่ ๒ อาขยาต และ กิตก์, หน้า ๒๐๐.

^{๒๖} พระอัครควังสเถระ, สัททนต์ิธาตุมลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์, แปลโดย พระมหานิมิตร ธรรมสาร, ป.๕.๙, และ จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๐๓.

^{๒๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคณธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔ - ๒๕.

โดยสรุป สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสมาสตรระลึกภู่นั้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกภูโดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกภูเป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัญญา หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่น

ข. ความหมายตามหลักอรรถนัย

สติปัญญา หมายถึง การระลึกภูที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อรรถกถาได้กล่าวถึงสติปัญญาไว้ว่า สติปัญญา ภายเป็นที่ปรากฏของสติ สติเป็นที่ปรากฏด้วยเป็นตัวสติด้วย คำนี้มีความดังนี้ ชื่อว่า ปัญญา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นที่ตั้งของสติ ที่ตั้งอยู่แห่งสติ ชื่อว่า สติปัญญา อีกนัยหนึ่ง ความตั้งเป็นประธาน จึงชื่อว่า ปัญญา^{๒๘} อีกนัยหนึ่ง “สติปัญญา” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ดังนั้น สติปัญญาจึงหมายถึงว่าเป็นทางสายเอก เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ คือ สติปัญญา

โดยสรุป ความหมายตามหลักอรรถนัย สติปัญญา หมายถึง การระลึกภูอย่างมั่นคงในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะที่เกิดขึ้น โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายด้วยแห่งอำนาจกิเลส

๓.๑.๔ หลักธรรมที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญสติปัญญา ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว^{๒๙} แต่ต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ควบคู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ก็ คือ สมภาติ ซึ่งจะมียู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับกรณี ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ (๑) อาตปปี มีความเพียร (๒) สัมปะชาโน มีสัมปชัญญะ (๓) สติมา มีสติ

๑) อาตปปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส^{๓๐} คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมปะปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญสติระลึกภูสภาวะธรรมปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสังสม สติ สมภาติ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๓๖.

^{๒๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

^{๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

๒) สัมปะชาโน แปลว่า มีสัมปะชัญญะ มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือ เห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม^{๓๑} และลักษณะทั่วไปของรูปนาม (ความเป็นไตรลักษณ์)

๓) สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท^{๓๒} การเจริญสติมีประโยชน์ คือ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้มีความเพียร มีสัมปะชัญญะ มีสติ^{๓๓} ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ในเรื่องนี้ พระสารีบุตรว่า “สารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น”^{๓๔} ดังหลักฐานที่ปรากฏใน สารีบุตรตสุตตนิทเทส^{๓๕} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจรเถิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช้อง ไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิดาของตนอันเป็นโคจร เป็นอย่างไร คือ สติปัฏฐาน ๔

โดยสรุป หลักธรรมที่เกี่ยวพันในการปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีอาตาปี สัมปะชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ คือ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๒ หลักในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีปรากฏในทมิฬนิกายอรรถกถากล่าวความหมายของสติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ดังที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความพ้นทุกข์ ดังมีพระดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้”^{๓๖}

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

^{๓๓} ดุราละเอียดใน อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๓๔} ดุราละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๓/๒๑๘.

^{๓๕} ดุราละเอียดใน ชุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๑๙.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

การเจริญสติปัฏฐานมีองค์ประกอบสำคัญเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลแห่งการปฏิบัติ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา ในขณะที่ผู้ปฏิบัติบุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนดอย่างจดจ่อ มีความรอบคอบกำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของ อาตาปี คือ วิริยเจตสิก อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นมาในที่ได้มีสติกำหนดในที่นั้นโดยไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ และไม่หลงลืมสติ เป็นการทำหน้าที่ของ สติ คือ สติเจตสิก ในขณะที่สติเจตสิกเกาะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์อย่างไม่คลาดเคลื่อน ปฏิเสธไม่ได้ว่าจะไม่มีสมาธิก่อตัวตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น สมาธิจึงประกอบรวมกับการทำหน้าที่ของสติ ดังพระอรรถกถาจารย์ได้ไขความไว้ว่า สติมาติเจตถ สติคคหณน สมาธิ คเหตุพพิ แปลว่า “ในคำว่า สติมานี้ ท่านถือเอาสมาธิพร้อมด้วยสติ” สติจึงมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ คือ วิริยะ สติ สมาธิ ทำหน้าที่ร่วมกันอย่างบริบูรณ์เช่นนี้ ก็สามารถกำหนดรู้เห็นการเกิดดับของรูปนาม สังขาร เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างแจ่มชัด และเกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง นี้เรียกว่า ปัญญาเจตสิก ได้แก่ สัมปชัญญะ เกี่ยวกับเรื่องนี้มีข้อความกล่าวว่า “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบไว้ว่า แม้ท่านเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญ ด้วยทางสายนี้เอง แม้สันตติอามาทย์และนางปฎาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง คือ สติปัฏฐาน นี้^{๓๓๗}

โดยสรุป หลักในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้าอันทำให้บุคคลเกิดปัญญาหยั่งเห็นรูปนาม พระไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง เพราะไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง มี กายานุปัสสนา เป็นต้น

๓.๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณา กำหนดรู้ รูป-นาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา อนึ่ง อาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรูป นาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย

^{๓๓๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๓๐ - ๓๑.

ในประเด็นเรื่องสติปัฏฐานกับวิปัสสนาว่า “ขึ้นชื่อว่า วิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งขององค์ ๔ ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย”^{๓๘} ซึ่งมีความหมายอีกอย่างว่า มหาสติปัฏฐานนี้ คือ เส้นทางที่พระพุทธองค์และพระอริยสาวกทั้งหลายดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์จริง

โดยสรุป การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอิริยาปถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นวิปัสสนา ส่วนอานาปานปัพพะ ปฏิกุลมณสิการปัพพะ นวสีวธิกาปัพพะ ต้องเจริญสมถะเสียก่อน แล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกาย เวทนา จิต และธรรม มีดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่าง ๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกมีพระบาลีรับรองว่า

“กาเย กายานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา” แปลว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ”^{๓๙}

โดยสรุป ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มี ๖ ปัพพะ คือ ๑) อานาปานปัพพะ ๒) อิริยาปถปัพพะ ๓) สัมปชัญญะปัพพะ ๔) ปฏิกุลมณสิการปัพพะ ๕) ธาตุมนสิการปัพพะ ๖) นวสีวธิกาปัพพะ ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะหมวดที่เป็นวิปัสสนาล้วนอันได้แก่ อิริยาปถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ และธาตุมนสิการปัพพะ ดังนี้

๑) อิริยาปถปัพพะ

ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระพุทธดำรัสตรัสวิธีปฏิบัติไว้ว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ คจจนโต วา คจจามิติ ปชานาติ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน”^{๔๐} แม้ในอิริยาบถ คือ ยืน นั่ง และนอน ก็มีพระดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ ในคัมภีร์อรรถกถา แสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลักไว้ว่า

^{๓๘} พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครคัมภักมัญญานาจริยะ, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอริยธรรมพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๒๔๔.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ^{๔๑} โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้

- ๑) ระยะ กำหนด ขว้างหนอ – ซ้ายข้างหนอ
- ๒) ระยะ กำหนด ยกหนอ – เหยียบหนอ
- ๓) ระยะ กำหนด ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ
- ๔) ระยะ กำหนด ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ
- ๕) ระยะ กำหนด ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – คุกหนอ
- ๖) ระยะ กำหนด ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – คุกหนอ – กอดหนอ^{๔๒}

โดยสรุป ความว่า เดินไปโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิตเพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ จะรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า เราจักเดิน จิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหววาโยเกิด การเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดิน การเดิน มี ๖ ระยะ เป็นการเพิ่มการกำหนดสติให้มีการกำหนดเพิ่มขึ้น

๒) สัมผัสัญญูปพะ

พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุก ๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหวทางร่างกาย มีพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกนเต สมปะชานการิ โหติ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ” ในอิริยาบถย่อย ๆ อื่น ก็มีพุทธดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า

ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการคู้เอววะเข้า เหยียดเอววะออกย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการกิน ต้ม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่^{๔๓}

^{๔๑} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๙.

^{๔๒} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

^{๔๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๗๖/๒๑๒.

ในอรรถกถาอธิบายสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ คือ

- ๑) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ
- ๒) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะหรือไม่เป็นสัปปายะ เรียกว่า สัปปายสัมปชัญญะ
- ๓) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณฺ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โคจรสัมปชัญญะ
- ๔) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้น ๆ เรียกว่า อสัโมหสัมปชัญญะ

โดยสรุป หลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉัน การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

๓) ธาตุมนสิการปัพพะ

เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังมีพระพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺธิทิตํ ธาตุํ โส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมึ กายเ ปจฺจวธาตุ อวาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๔๔}

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

- | | | |
|-------------|---------|------------------------------------|
| ๑) ปฐวีธาตุ | ธาตุดิน | มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน |
| ๒) อาโปธาตุ | ธาตุน้ำ | มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม |
| ๓) เตโชธาตุ | ธาตุไฟ | มีลักษณะเย็น หรือร้อน |
| ๔) วาโยธาตุ | ธาตุลม | มีลักษณะหยาบ หรือตึง ^{๔๕} |

โดยสรุป สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเกิดจากการประชุมขึ้นจากธาตุ มีธาตุเป็นที่สุด หรือที่เรียกว่า มหาภูตรูป ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นสิ่งทั้งหลายจึงไม่มีความมั่นคงถาวร มีวันเสื่อมสภาพไปตามเวลาที่ผ่านไป และเมื่อถึงเวลาอันควร ธาตุนี้ก็จะแยกสลายกันไปด้วยอำนาจของธาตุแต่ละชนิด ดังนั้นเราจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เพราะการยึดมั่นถือมั่นย่อมมา

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๘.

ซึ่ง ความทุกข์ ความผิดหวัง ความเศร้าโศก และในบางครั้งนำซึ่งความเดือดร้อน เราจึงควรมอง
สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งการมองเช่นนั้นจะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมี
ความสุข และเป็นการเดินทางบนเส้นทางสู่มรรคผลนิพพานหลุดจากวัฏฏะในที่สุด

๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขิ วา เวทนํ เวทย
มาโน สุขิ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ, ทุกขิ วา เวทนํ เวทยมาโน ทุกขิ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.
อทุกขมสุขิ วา เวทนํ เวทยมาโน อทุกขมสุขิ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ, “ภิกษุในพระศาสนา
เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวย
ทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๔๖} การพิจารณา
เวทนามี ๓ อย่าง คือ^{๔๗}

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

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

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนา
เกิดขึ้น ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ” การพิจารณาเวทนาให้
ละเอียดออกอีก เป็น ๕ อย่าง คือ

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

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๙ อย่าง คือ^{๔๘} เวทนาที่อิงกาม
คุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ
สัมผัส เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา

^{๔๖} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๔๗} ดุรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

^{๔๘} ดุรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คือ อากาโรปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า “ปวดหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ตามสภาวะที่ปรากฏ การเกิดเวทนามีวิธีกำหนดรู้ดังต่อไปนี้

- ๑) ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนด คือ ใช้สติระลึกว่า “สุขหนอ”
- ๒) ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” หรือ “ไม่สบายหนอ”
- ๓) ถ้าเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า “เฉยหนอ”
- ๔) ถ้าสุขเจือด้วยอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องหรือสุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”
- ๕) นิรามิส วา สุข วา เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”
- ๖) สามิส วา ทุกข์ วา เมื่อรู้รสของทุกข์เวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า “ไม่สบายหนอ”
- ๗) นิรามิส วา ทุกข์ วา จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้ทุกข์เวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า “ทุกข์หนอ”
- ๘) สามิส วา อทุกขมทุกข์ วา เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”
- ๙) นิรามิส วา อทุกขมทุกข์ วา เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

โดยสรุป การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนด เวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มไปที่ละ ๑๐-๒๐-๓๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้นการตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกข์เวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริตติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิขณาโทมนสส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิขณา

และโทมนัสในโลกเสียได้ ซึ่งหมายถึง สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณชั้น ๓ 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 (สอฺตุตฺตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตุตฺตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมฺมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตฺตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตฺตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๔๔}

จิตตามุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้ว่าการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอ ๆ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ ดังนี้ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างไรเอง การกำหนดตนจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอ ๆ ๆ” จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มาก

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

เกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้มิได้สื่อความหมายที่เป็นตัณหาแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัดเจน กล่าวคือสามารถแยกแยะนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

โดยสรุป การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการมึนตึ๊ง ของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของผู้ปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนดผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้อง ไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณาเนือง ๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺยโลเก อภิชฌาโทมนสฺส” มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้^{๕๐}

๑. นีวรณ ๕ นีวรณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฉานเป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

๑) กามฉันทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

๒) พยาบาทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจงล้างจงผลาญผู้อื่น

๓) ถีนมิตถนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรมมีอาการหดหู่และทอดยถ่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๓๐/๓๑๖ - ๓๓๘.

๔) อุทัจจกุกกัจจนินวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

๕) วิจิกิจฉานินวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)^{๕๑}

วิธีการกำหนดนินวรณ์ ๕ ประการ คือ

๑) วิธีกำหนดกามฉันทะ ความทะยานอยากในกาม มีก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด จะเกิดหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ความยินดีพอใจในกาม ชอบใจ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่ม เป็นต้น ให้กำหนด เห็นหนอ ชอบหนอ จิตย่อมถูกกามฉันทะครอบงำ เหมือนสีที่ผสมอยู่ในน้ำ

๒) พยาบาท ความอาฆาต พยาบาทจองเวร คิดร้าย ถ้ามีก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดละ ด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ชัด โกรธหนอ ๕ คือ ฆนอ พยาบาทเหมือนน้ำต้มที่เดือดพล่าน

๓) ถีนะมิทระ ความโง่งมงาย หดหู่ ง่วงซึม มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละ ด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดวงฆนอ ๆ เหมือนน้ำที่มีจอกแทนปกคลุมอยู่

๔) อุทัจจจะกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละ ด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าคิดหนอ ๆ เหมือนน้ำที่ลมพัดเป็นละลอกคลื่น

๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่ตกลงใจ มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละ ด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าสงสัยหนอ ๆ เหมือนน้ำในที่มืดผสมด้วยโคลนตม^{๕๒}

โดยสรุป ทุก ๆ อารมณ์ของนินวรณ์ ๕ ที่เกิดขึ้นหรือไม่ ก็รู้ชัดจะกำหนดชอบหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ ง่วงหนอ ๆ คิดหนอ ๆ หรือ สงสัยหนอ ๆ กำหนดรู้ให้ต่อเนื่องนินวรณ์ต่าง ๆ จะไม่สามารถกั้นจิตสมาธิได้ในวิปัสสนา แต่จะเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศลฝ่ายดีบริสุทธิ์ผ่องใสแก่จิตเกิดขึ้น เมื่อเอาสติเข้าไปกำหนดนินวรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ควรละทิ้งนินวรณ์นั้นเสีย แล้วเอาสติกลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้ก็เพื่อจะกำจัดเสียซึ่งความมีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ความจริงแล้วมีแต่รูป มีแต่นามเท่านั้น

๒. อุปาทานขันธ ๕ คำว่า “ขันธ” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของอุปาทาน 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

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๑.

๕) วิญญาณชั้น ๕ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

วิธีกำหนดรู้ในชั้น ๕ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) รูปชั้น กงรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็น รูปที่เป็นใหญ่ ๔ ให้กำหนดเห็นหนอ ๆ (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป) ความเกิดความดับแห่งรูป ขณะเห็นรูป

๒) เวทนาชั้น กงเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ ความเกิดความดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูปรู้สึกดีใจ เสียใจ กำหนดดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ

๓) สัญญาชั้น กงสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิดความดับของสัญญาย่อมปรากฏขณะรู้สิ่งที่เห็น กำหนดรู้หนอ

๔) สังขารชั้น กงสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว ความเกิดความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัสผัสสะขณะกระทบรูป

๕) วิญญาณชั้น กงวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่ เสมอความเกิดความดับแห่งวิญญาณปรากฏในขณะที่รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ กำหนดรู้ที่รู้หนอ ๆ^{๕๓}

โดยสรุป วิญญาณในชั้น ๕ วิญญาณนั้นหมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่ในการสื่อสารเชื่อมสัมพันธ์กันภายในชั้นทั้ง ๕ หรือระบบประสาทดังกล่าวข้างต้น ดังนั้นจึงเรียกชื่อของวิญญาณเฉพาะเจาะจงแตกต่างกันไปตามอายตนะภายในอันที่เป็นที่เกิดหรือแดนเกิด กล่าว คือ ในผู้ที่ยังดำรงชั้นหรือชีวิตอยู่ วิญญาณย่อมเกิดขึ้นทุกครั้งเมื่อมีการกระทบกันของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน เป็นสภาวะธรรมหรือธรรมชาติของชีวิตหรือชีวิตตินทรีย์ที่เป็นปรกติ ที่ย่อมต้องเป็นไปเช่นนี้เองเป็นธรรมดา เป็นอสังขตธรรมอันเที่ยงแท้และทนต่อกาล อยู่อย่างนี้เอง

๓) อายตนะมี ๑๒ อายตนะ คือ ที่ต่อ ที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือ

- | | |
|--------------|----------------------------|
| ๑) จักขวยตนะ | ๑) รูปายตนะ |
| ๒) โสตายตนะ | ๒) สัททายตนะ |
| ๓) ฆานายตนะ | ๓) คันธายตนะ |
| ๔) ชิวหายตนะ | ๔) รสอายตนะ |
| ๕) กายายตนะ | ๕) โผฏฐัพพายตนะ |
| ๖) มนายตนะ | ๖) อัมมายตนะ ^{๕๔} |

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๒ - ๑๖๓.

^{๕๔} ดุราลัยเถยดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน และอายตนะภายนอก โดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้^{๕๕}

๑) รู้ซัดตา รู้ซัดรูป เครื่องร้อยรัดทั้งหลาย อาศัยตาและรูปเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะเห็นรูปกำหนดรู้ว่า เห็นหนอ ๆ ๆ

๒) รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะได้ยินกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ

๓) รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้กลิ่นกำหนดรู้ว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ

๔) รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะที่ลิ้มรส กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ

๕) รู้ซัดกาย รู้ซัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยกายและสัมผัสเกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ซัดเหตุนี้ ขณะรู้สัมผัสกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ๆ ๆ

๖) รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณ์ เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยใจและธรรมารมณ์เกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ซัดเหตุนี้ ขณะนี้กคิด กำหนดรู้ว่าคิดหนอ ๆ ๆ

โดยสรุป การกำหนดรู้อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาตถธรรม คือ ชั้นธ อายตนะ ชาติ สัจจะ เท่านั้น

๔. โภชณงค์ ๗ โภชณงค์เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัญญา ๔ โภชณงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ คือ^{๕๖}

- ๑) สติสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้
- ๒) ธรรมวิจยสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ การเพียรธรรม
- ๓) วิริยสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียร
- ๔) ปีติสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิ่มใจ
- ๕) ปัสสัทธิสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความสงบกาย ใจ
- ๖) สมานิสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งจิตมั่น
- ๗) อุเบกขาสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความวางใจเป็นกลาง^{๕๗}

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔ - ๓๐๕/๒๕๕.

^{๕๖} นายแพทย์ชินโอสถ หัสบำเรอ, วิธีการสร้างโปรแกรมจิตเพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์, (กรุงเทพมหานคร: นิตยสารโลกทิพย์), หน้า ๑๐๙.

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

วิธีกำหนดโพชฌงค์มี ๗ ประการ คือ

๑) สติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มีก็รู้ชัดเกิดด้วยเหตุใด ๆ ก็รู้ชัด สติระลึกรู้เท่าทัน เป็นปัจจุบันสติกำหนดจิตไม่หลุดขาดเลื่อนลอยแนบแน่นกับสภาวะอารมณ์ กำหนดรู้ว่า รู้หนอ ๆ

๒) ัมมวិทยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด สมบูรณ์บริบูรณ์ด้วยเหตุใดก็รู้ปัญญาเห็นรูปนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็กำหนดว่า รู้หนอ ๆ

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใด ๆ ก็รู้ชัด ความเพียรที่พอดีย่อมเกิดขึ้น ทุกขณะที่เจริญสติอยู่ กำหนดว่า รู้หนอ ๆ

๔) ปิติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใด ๆ ก็รู้ชัด ความเอิบอิมใจต่าง ๆ เกิดขึ้นขณะปฏิบัติธรรมอยู่ ให้กำหนดปิติหนอ ๆ หรือ รู้หนอ ๆ

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัด บริบูรณ์ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุอันเป็นความสงบทั้งกายและใจที่เกิดขึ้น กำหนดสงบหนอ ๆ หรือ รู้หนอ ๆ

๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัดสมาธิชั่วขณะ หรือแนบแน่นในสภาวะธรรมปัจจุบันปราศจากนิวรณ์ เห็นความจริงของสภาวะธรรมตามจริง กำหนดรู้หนอ ๆ

๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ การรู้ความสม่ำเสมอของความเพียร (วิริยะ) ความตั้งใจมั่น (สมาธิ) หรือ ความเชื่อ (ศรัทธา) เสมอกับความรู้แจ้ง (ปัญญา) กำหนดว่าว่างหนอ ๆ หรือ รู้หนอ ๆ^{๕๘}

โพชฌงค์จึงเปรียบดังราชรถ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันในการขับเคลื่อนของยานไปสู่หนทางอันทุรกันดารของผู้พเนจร ต้องมีทรัพย์ติดตัวในการเดินทางสติ คือ ผู้รักษายาน (รักษาจิต) ัมมวិทย คือ พวงมาลัย (คอยบังคับจิตให้อยู่ในกุศล) วิริยะ คือ ล้อ (ที่พาเราเพียรให้เราได้ถึงที่หมายด้วยหิริและโอตตปปะ) ปิติ คือ ที่นั่งของคนขับที่ให้ความสุขในการขับยาน (ให้ถึงที่หมายคือ พระนิพพาน) ปัสสัทธิ คือ ซี่ล้อได้แก่ กายและจิตที่เสริมความทนทานให้ล้อทนอยู่ได้ (ด้วยความสงบแห่งจิต) สมาธิ คือ ดุมล้อหรือเพลลา ที่เป็นตัวยึดซี่ล้อให้อยู่ได้ด้วยความตั้งมั่นของจิต (ปัญญาญาณ) อุเบกขา คือ วงล้อที่ต้องถูกกดทับถนนที่ทุรกันดารได้แก่ นิวรณ์ธรรมไปได้ (พ้นจากทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท) และของที่ต้องติดตัวไปในการเดินทางอีก ๗ อย่าง^{๕๙} คือ อริยทรัพย์ได้แก่ ศรัทธา (ความเชื่อที่มีเหตุผล) ศีล (การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย) หิริ (ความละอายใจต่อการทำความชั่ว) โอตตปปะ (ความเกรงกลัวต่อความชั่ว) พาหุสัจจะ (ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก) จาคะ (ความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่) ปัญญา (ความรู้ความเข้าใจถ่องแท้ในเหตุผล ดีชั่ว ถูกผิด คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้คิด รู้พิจารณา และรู้ที่จะจัดทำ)^{๖๐}

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๐ - ๓๒๓.

^{๕๙} ดู บัณฑิตาภิวงสะ พระกัมมัฏฐานาจารย์, IN THIS VERY LIFE รู้แจ้งในชาตินี้, แปลโดย พระสว่าง ดิคุวิโร, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๙.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๔.

อานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์ ๗ มี ๗ ประการ^{๖๑} คือ

- ๑) จะได้บรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน
- ๒) หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย
- ๓) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ จะได้เป็น พระอนาคามี ผู้ อันตราปรินิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์ เบื้องต่ำ) ๕ ประการสิ้นไป
- ๔) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้ อันตราปรินิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
- ๕) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็น พระอนาคามี ผู้ อันตราปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้ อสังขารปรินิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
- ๖) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็น พระอนาคามี ผู้ อันตราปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้- อสังขารปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
- ๗) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้ อันตราปรินิพพายีไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขาร ปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทังโสโต กนิฏฐคามี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป^{๖๒}

โดยสรุป โพชฌงค์เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้ โดยการนั่งหลับตา โดยคิดว่า หรือการอ่านพระไตรปิฎก หรือ ปรรณนาเองว่าสภาวะธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญ ๆ ที่เป็นรากฐาน ของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อในภาษาบาลีว่า โพชฌงค์ เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัส รู้อริยสัง ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค

๕. อริยสัง ๔ อริยสัง ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ^{๖๓}

- ๑) ทุกขอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความ ตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับสิ่ง

^{๖๑} อังนิน ศรีสต แสงสว่าง, “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทที่ ๓.

^{๖๒} ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๖.

^{๖๓} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

อันไม่เป็นที่รักความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ว่าโดยย่อ อุปาทาน
ชั้น ๕ เป็นทุกข์

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

๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่
ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ
พระนิพพาน

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึง
ความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ^{๖๔}

อริยสัจ ๔ เป็นธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้และเป็นหลักธรรมที่มี
ความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะธรรมทั้งมวลล้วนประชุมลงในอริยสัจ ๔ ดังกล่าวอธิบายในอนุโลม
ญาณ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้
ด้วยตนเอง ทำให้ทราบสภาวะเกิดดับของธรรม นำไปประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ทุก
ยุคทุกสมัย

หมวดธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐานแต่ละหมวด มีพระพุทธรูปว่า “ภิกษุยอม
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง
ยอมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความ
เกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็น
ธรรมตา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็หรือสติของเขที่ตั้งอยู่ว่าธรรมมีอยู่
แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เขาย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัย
อยู่ด้วย ไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย”^{๖๕}

โดยสรุป ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลาย
อันได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่า ตามที่เป็นจริงอย่างนั้น ๆ
ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางสังขารชั้น คือ ความคิดนึก และสัญญาชั้น คือ
ความจำได้หมายรู้ กล่าวคือเมื่อเราคิดอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดว่าคิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิดความ
พอใจรักใคร่ ความพยายาม ความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หรือความลึกลับสงสัย
ซึ่งเรียกว่า นีวรณ ก็ต้องกำหนดรู้ ได้ลึกลับหรือได้ถูกต้องสิ่งของ ก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อ

^{๖๔} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖ - ๔๐๒/๒๖๐ - ๒๖๘.

^{๖๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๔๓๘-๔๓๙.

เกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง

๓.๒.๒ วิธีกำหนดรู้รูปนามตามหลักสติปัฏฐาน

วิธีกำหนดรู้รูปนามตามหลักสติปัฏฐาน^{๖๖} เป็นการเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ คือ การกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนากรรมฐานไม่เป็นกฏตายตัวที่ใครจะเถียงไม่ได้ ก็กำหนดรูปรูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปหยาบก็ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกต้องที่ไหนก็ให้กำหนดที่นั่น ที่นี้สถานที่ ๆ ลมหายใจของเราถูกต้องอยู่เสมออันมีอยู่ ๒ ที่ คือ ที่จมูก ๑ ที่บริเวณท้อง ๑ บรรดาที่ทั้ง ๒ นั้นปรากฏว่า สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นนานเข้าเมื่อลมละเอียดลงก็ปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบนั้นกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้ชัดเจนว่าที่จมูกมากมาย ในเรื่องนี้ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติไปแล้วย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คือ อาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปรูปนามเป็นสำคัญ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องอาศัยบัญญัติเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าไม่อาศัยอารมณ์บัญญัติแล้ว ก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตมิไม่ได้เลย ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองยุบนั้น เมื่อแรกปฏิบัติใหม่ ๆ ก็มากด้วยอารมณ์บัญญัติ เช่นในขณะที่กำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น ยังคงมีรูปร่างสัณฐานของท้องอยู่อย่างชัดเจน แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อย ๆ วิปัสสนาปัญญาแก่กล้าแล้ว รูปร่างสัณฐานของท้องก็หายไป คงมีอยู่แต่อาการตั้ง ๆ หย่อน ๆ เท่านั้น อาการตั้ง ๆ หย่อน ๆ นี้เองเรียกว่า “วาโยธาตุ”

ธาตุลมมีอยู่ ๖ ชนิด คือ (๑) ลมพัดขึ้นเบื้องบน (๒) ลมพัดลงเบื้องต่ำ (๓) ลมในท้อง (๔) ลมในลำไส้ (๕) ลมหายใจเข้าออก และ (๖) ลมสุดท้ายที่พัดผ่านไปทั่วร่างกายนี้เป็นลมที่เรียกว่า “จิตตชวาโยธาตุ” ซึ่งเป็นต้นเหตุของพองยุบ เพราะเมื่อหายใจเข้า กระบังลมหดตัว กดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออก เมื่อหายใจออก กระบังลมยืดตัว ส่งผลให้ลมในท้องยุบตัว ดันลมออกจากปอด ฉะนั้น การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่บริเวณท้อง คือ การสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนเป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนาก็มีฐานที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือ รูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้

^{๖๖} นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์, (เชียงใหม่: พิมพ์ที่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๘ - ๙.

เรียกว่า “วาโยโฆฏิฐัพพะรูป” เป็นรูปปรมาตม์ที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจน คือ การเคลื่อนไหว พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในบาลีสัจยัตนิกายว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโส-มนสิการ ตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน” ยังทรงเทศน์ อีกว่า ผู้ที่โฆฏิฐัพพารมณฺเฏกตฺถองสัมผัสํนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ ว่าไม่เที่ยงอวิชาหายไป วิชาญาณปรากฏ

โดยสรุป คำว่า พอง-ยุบ นี้ ผู้ที่ไม่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่ เคยเข้าปฏิบัติแล้วบางคน อาจจะสงสัยว่ามันเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติอย่างไร เพราะฟัง ๆ ดูแล้ว เป็นคำตื้น ๆ เฝิน ๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ ก็เห็นเป็นเรื่องแปลก เป็นเรื่องไม่น่าเชื่อ บางทีถึงกับนำเอา ไปพูดในทำนองชวนหัวเราะ ขบขันก็มี นั่นก็เพราะเขาไม่รู้ความจริง จึงขออธิบายดังนี้ ว่าการ กำหนดอาการพอง - ยุบ เป็นธาตุกรรมฐานการตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สอนกันอย่าง แพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของ ลมในท้องนอกลำไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริง ลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไป ในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของ กล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครงกะบังลมกันอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดย อยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้ากะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยัดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับ ดันลมออกจากปอด จึงปรากฏให้ผู้ปฏิบัติรับรู้ถึงอาการพองขึ้นมา เรียกสั้น ๆ ว่าพอง-ยุบ

๓.๓ อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสตาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณและอรหัตตมรรคญาณ มรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์เป็นผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอัน เป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวงดังมีพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผล

ในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๗ ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ นี้^{๖๗}

โดยสรุป อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเบื้องต้น คือ ได้พัฒนาตัวตนต่อไปเพื่อทำอนาคตต่อเหตุการณ์ เรียนรู้ตัวตนหรือนิสัยที่ไม่ดี ในระหว่างวันต่อจนหมดไปในแต่ละเรื่องนำไปใช้การกระทำหรือหน้าที่การงาน, คำพูด, ความคิด ย่อมทำให้ชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ไม่หลงผิดทางครอบครัว ที่ทำงาน และสังคม

๓.๔ สรุปท้ายบท

ความหมายของวิปัสสนาภาวนา แปลว่า การเห็นอย่างวิเศษ วิปัสสนาจึงเป็นการเห็นอย่างวิเศษ คือ ไม่ต้องคิด แต่ให้ทำสมาธิให้เจิ่งจนเกิดญาณทัสนะ แล้วอาศัยญาณทัสนะไปเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการเห็นด้วยใจอย่างแจ่มกระจ่าง ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต

หลักในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุดเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์และสังสารวัฏเป็นการพัฒนาจิต เพื่อให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสโดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอกหนทางเดียวที่ทำให้เกิดปัญญา จิตบริสุทธิ์หมดจดพ้นจากทุกข์และสังสารวัฏ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา สติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อยู่ทุกขณะถึงอาการที่เกิดขึ้นของกาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรต้องกำหนดที่กายก่อนเป็นสิ่งสำคัญ คือ มีสติกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อขยายเป็นปรมาตถวิหารก็ได้ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เรียกรวมกันว่า วิปัสสนาภูมิ และเมื่อย่อลงก็เหลือเพียงรูปและนาม เป็นอารมณ์พระกรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเกี่ยวข้องกับอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะต้องใช้องค์ธรรม คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องประกอบการพิจารณาทางกาย เวทนา จิต และธรรม ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ก็ คือ การเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญาหรือเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง

อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกฐสภาวะธรรม (รูปนาม) เพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็น

^{๖๗} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

สภาวะธรรมตามที่ปรากฏ จนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนออกเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ได้สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโทมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโทมนัสอีก

บทที่ ๔

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็น ซึ่งมุ่งเน้นเสนอเฉพาะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตรเท่านั้นโดยใช้แนวสติปัฏฐาน ๔ ตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

- ๔.๑ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดในสติสัมปชัญญะสูตร
- ๔.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสติสัมปชัญญะ
- ๔.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดหิริและโอตตปปะ
- ๔.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดอินทริยสังวรศีล
- ๔.๕ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสัมมาสมาธิ
- ๔.๖ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดยถาภูตญาณทัสสนะ
- ๔.๗ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดนิพพิทาและวิราคะ
- ๔.๘ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดวิมุตติญาณทัสสนะ
- ๔.๙ สรุปท้ายบท

๔.๑ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดในสติสัมปชัญญะสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตรมีการใช้สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในพระสูตร กล่าวถึงเหตุของการมีสติสัมปชัญญะ และการไม่มีสติสัมปชัญญะ ดังนั้น สติสัมปชัญญะจึงเป็นต้นเหตุ เป็นเครื่องมือที่กำหนดนำมาศึกษา สติสัมปชัญญะเป็นฐานหนึ่งของสติปัฏฐานอยู่ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เชื่อมโยงจนถึงวิมุตติญาณทัสสนะ ทั้งหมดนี้ ใช้ขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก เพราะในสติสัมปชัญญะสูตร กล่าวถึง สติสัมปชัญญะ เป็นข้อธรรมแรก จึงได้ศึกษาตามลำดับหัวข้อดังนี้ ตามที่ได้กำหนดไว้เบื้องต้น แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดในสติสัมปชัญญะสูตร ใช้หลักการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ ตามพระพุทธองค์ ตรัสทรงไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว๒ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม ๓ เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน๔ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด

อภิขมาและโทมนัสในโลกได้ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิขมาและโทมนัสในโลกได้ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิขมาและโทมนัสในโลกได้^๑

โดยสรุป การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ อย่าง คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งทั้งหมดย่อลงเหลือรูปนาม

๔.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสติสัมปชัญญะ

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สติ คือ การระลึกได้ และการถือไว้ในรูปนามที่กำลังเกิดขึ้น ในอีกความหมายหนึ่ง สติมีลักษณะแนบชิด ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะได้ไม่ลอย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูปนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาตม พระอรธกถาจารย์ได้เปรียบเทียบไว้อย่างน่าฟังว่า ตามปกติลูกน้ำเต้าเมื่อตากไว้จนแห้งจะมีน้ำหนักเบา ครั้นโยนลงไปใบบ่อน้ำจะไม่จม ลอยไปลอยมาไม่อยู่นิ่ง ลักษณะเช่นนี้คล้ายกับคนที่ขาดสติ จิตใจจะล่องลอย ฟุ้งซ่าน และหวั่นไหว ในทางตรงกันข้ามเมื่อเอาก้อนหินโยนลงไปใบบ่อ ก้อนหินจะค่อย ๆ จมลงและไปเกาะแน่นอยู่กับก้อนบ่อ^๒ อันนี้ คือ ลักษณะของความแนบชิด โดยนัยเดียวกัน สติที่แนบชิดไปกับอารมณ์ที่กำลังกำหนดอยู่ จะไม่วอกแวก ชัดสาย และมีกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สติจะแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เช่น อาการพองและอาการยุบ เป็นต้น ในสภาวะเช่นนี้สติจะกำหนดที่ผู้รู้ คือ นามและที่อาการพองและอาการยุบ คือ รูป

การมีสติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมนี้ มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ

- ๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่าสมถกัมมัฏฐานมีอานิสงสีให้บรรลุลุณสมมาบัติ
- ๒) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงสีให้บรรลุลุถึง มรรค ผล นิพพาน^๓

^๑ ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๑-๑๐๒.

^๒ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓-๒๔.

^๓ อ่างใน อณิวัชร เพชรนรรัตน์, การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒.

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติโดยให้จิตกำหนดรู้อยู่กับรูปนามตามธรรมชาติที่มีอยู่ เป็นอยู่ตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ต้องมีสติกำหนดรู้จนกระทั่งเห็นแจ้งด้วย ปัญญาในธรรมชาติที่มีอยู่จริงเป็นอยู่จริง ใส่ใจกำหนดรู้จนเห็นความเกิดความดับของอารมณ์ที่กำหนดรู้ อยู่ ขณะที่ท้องพองก็กำหนดรู้ว่า “พองหนอ” ขณะที่ท้องยุบ ก็กำหนดรู้ว่า “ยุบหนอ” โดยต้องมีสติระลึกไว้ในธรรมชาติของอาการพอง อาการยุบ ตามที่เป็นจริง ๆ ในขณะนั้น คือ อาการหย่อน อาการไหว การเคลื่อนที่ไป ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นอาการปรมาัตถ์ของวาโยธาตุ และเช่นเดียวกันถ้าหากว่ามีสภาวะการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น เกิดขึ้น ก็จะต้องให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ๆ แต่เมื่อจิตเข้าไปรู้อยู่ที่อารมณ์ใดก็ให้ตามกำหนดรู้ อารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้โดยกำหนดรู้ให้เป็นธรรมชาติสบาย ๆ และตรงกับความเป็นจริงเท่านั้นก็จะทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นและก้าวหน้าไปตามลำดับ และจะสามารถแยกแยะแยกนาม รู้เหตุรู้ผล เห็นความเกิดดับของรูปนามขึ้นมาในญาณปัญญาได้โดยเร็ว และมีความรู้ในสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น หาใช้สัตว์ บุคคล เรา เขา ไม่

การที่กำหนดจณรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงเกิดญาณปัญญาก็ต่อเมื่อกำหนดรู้รูปนามที่มีอยู่จริงในปัจจุบันขณะไปอย่างต่อเนื่องเท่านั้น คือ ขณะที่ท้องพอง กำหนดรู้ว่า “พองหนอ” ขณะที่ท้องยุบ กำหนดรู้ว่า “ยุบหนอ” จึงจะรู้ธรรมตามความเป็นจริงว่า ท้องที่พองและท้องที่ยุบ อาการพองกับอาการยุบเป็นรูปธรรม (ธรรมชาติที่ไม่รู้อารมณ์ เป็น รูปธรรม) และจิตที่รู้อาการพอง กับ อาการยุบเป็นนามธรรม (ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เป็น นามธรรม) ความรู้จำแนกในรูปธรรมและนามธรรมนี้สามารถละสักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด ความหมายมั่นผิด ออกไปได้ และสภาพที่รู้เห็นด้วยญาณปัญญาว่า ธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ คือ ธรรมอันเป็นเครื่องดับทุกข์ คือ พระนิพพาน^๔

การจะภาวนาเพื่อให้วิปัสสนาญาณเกิดต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยการมีสติ กำหนดรู้ที่อุปาทานชั้น ๕ ซึ่งรูปชั้น ๕ (รูปกชนฺโธ) คือ ธรรมหมวดรูป (รูปธรรม) คือ รูปกายที่มีอยู่คู่กับสัตว์ทั้งหลาย รวมถึงต้นไม้ ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ แสงสว่าง ความมืด แต่จะต้องมีสติในการ กำหนดจณกระทั่งรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง วิปัสสนาญาณจึงจะเกิดขึ้นได้ แต่ถ้ากำหนดแล้วไม่รู้เห็นธรรมตามความเป็นจริง ตัณหาและทิฏฐิก็จะเกิดขึ้น เมื่อตัณหา คือ ความยินดีพอใจและความยึดติดเกิด และทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดและยึดติดเกิด ก็จะทำให้ความ เบียดเบียน ความเป็นทุกข์ให้ ก็เพราะไม่ได้กำหนดรู้ชั้น ๕ ชั้น ๕ คือ อาการของรูปนามที่ ดำเนินไปในแต่ละวันนั่นเอง การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้สัมผัส อาการพอง อาการยุบ อาการเหี่ยยิบ อาการคู้ อาการย่าง อาการเหี่ยยิบ ทั้งหมดก็เป็นอาการของชั้น ๕ และความ เป็นไปทั้งหมดของรูปนามที่ดำเนินไปในชีวิตประจำวันก็เป็นอาการของชั้น ๕ นั่นเอง เมื่อ กำหนดจณรู้เห็นธรรมตามความเป็นจริงโดยมีสติกำหนดรู้ตามแนวการเจริญสติปัญญา ๔ แต่

^๔ ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๖๗.

จะต้องปฏิบัติด้วยความเพียร (อาตาศิป) กำหนดรู้ไปอย่างจดจ่อต่อเนื่องจึงจะสามารถเห็นรูปนามตามความเป็นจริงได้ และทุกข์จากตัณหาและทิฏฐิก็จะดับสิ้นไป

ควรทำตัวเป็นผู้มีความระมัดระวัง ตื่นตัว อดทน อดกลั้น โดยไม่ให้มีการสื่อสารใด ๆ เข้ามาขัดจังหวะทำให้เกิดความว้าวุ่น ทำตัวให้ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด ควบคุมตนเอง ใส่ใจและกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติ ยอมรับกฎระเบียบการปฏิบัติ มีความขยัน ปลีกตัวจากกามราคะ และทำให้สงบเยือกเย็น เพื่อพร้อมที่จะปฏิบัติแบบเข้มข้นอริยาบถย่อยมีมากที่สุดแต่แต่กายจะเคลื่อนไหวไปมา^๕ เช่น การก้าวไป การถอยกลับเหลียวซ้าย แลขวา คู้ เขยียด พาดสังฆาฏิ อุ้มบาตร ห่มจีวร บริโภค ต้ม เคี้ยว ลืม ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เป็นต้น เมื่อจะกล่าวโดยย่อก็ได้แก่ ความเคลื่อนไหวไปมาต่าง ๆ ของร่างกายนี้เอง ดังพระบาลีว่า ยถา ยถา วา ปนสส กายो ปณิทีโต โหติ ตถา ตถา ปชานาตี^๖ กายจะตั้งอยู่โดยอาการใดที่กำหนดรู้โดยอาการนั้น ๆ

ในพระไตรปิฎก สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกัพระพุทธรองค์ได้ตรัสเรื่องสติสัมปชัญญะ ไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การต้ม การเคี้ยว การลืม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูดการนิ่งด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^๗

โดยสรุป ในหมวดสติสัมปชัญญะ ในขณะที่ ตา รูปหรือรูปารมณ และแสงสว่างกระทบกันเกิดการเห็นนั้น ตา คือ ธรรมซึ่งมีความเกิดดับ เป็นอนิจจธรรม รูปก็ คือ ธรรมซึ่งมีความเกิดดับ เป็นอนิจจธรรม แสงสว่างก็ คือ ธรรมซึ่งมีความเกิดดับ เป็นอนิจจธรรม รูปธรรมทั้ง ๓ อย่างนี้ คือ ตา รูป และแสงสว่าง เป็นธรรมซึ่งมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นอนิจจธรรม และเมื่อรูปธรรมทั้ง ๓ กระทบกันทำให้เกิดจิตรู้การเห็น คือ นามธรรมซึ่งมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นอนิจจธรรมเช่นกัน ขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดอาการของทุกขธรรม และอนัตตธรรม ซึ่งความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา หรือพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจนนี้เรียกว่า “สัมมสนญาณ” ทุกครั้งที่มีการกระทบเมื่อกำหนดรู้อารมณ์ได้ทันก็จะทำให้ปัญญาเกิดและจะตัดละทิฏฐิได้

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๘๔๔.

^๖ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๕๒/๖๘๖.

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

ในอรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุยอมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า แล เหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้วัยวะเข้า เขยียดวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่^๘

พระพุทธเจ้าได้กำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้ ๒๒ อิริยาบถ ดังนี้ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชานการี โหติ ย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย^๙

๑) อภิกกนเต เวลาร่างกายก้าวไปข้างหน้า มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า ก้าวหนอ ๆ^{๑๐} ในขณะที่ก้าวเดินสายตาดูมองต่ำเพื่อเป็นการสำรวมอินทรีย์ เมื่อมีการเคลื่อนไหวที่คอ ก็ให้อาการเคลื่อนไหว เมื่อกระทบตาก็รู้ว่ากระทบ และจะเห็นรูปหนึ่งดับไปในขณะกระทบตา รูปใหม่เกิดขึ้นมีอาการเห็นดับเป็นช่วง ๆ เช่นนี้เรียกว่าเป็น อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๑๑} รู้จิตที่อยากก้าว บริกรรมต้นจิตว่า อยากก้าวหนอ-ก้าวหนอ ตามรู้อาการที่ค่อย ๆ ยกเท้าขึ้นที่ละนิด จัดว่าเป็นโคจรสัมปชัญญะ^{๑๒} ขณะที่ยกเท้าจะเห็นอาการหนักเพิ่มขึ้นในช่วงแรก ๆ เห็นอาการเคลื่อนไหวของเท้า รับรู้ว่าไม่มีอะไรใต้ฝ่าเท้า ในบางขณะผู้ปฏิบัติอาจรับรู้ลมที่ใต้ฝ่าเท้าได้แต่จะเป็นเฉพาะแต่ละบุคคลเท่านั้น จิตรับรู้ว่าอยากย่าง บริกรรมว่า อยากย่างหนอ รับรู้อาการเคลื่อนไหวไปข้างหน้า เท้ากระทบลมเหมือนผลัดดันไปข้างหน้าคล้ายแหวกอากาศออกไป ถ้าลมแรงจะมีลักษณะกระแทกกับผิว เห็นลักษณะแข็งที่อยู่ในอากาศ หรืออาจรู้อุณหภูมิของอากาศร้อน เย็น จัดว่ารู้วิญญานปฏฐฐาน เมื่อรับรู้การตึง หย่อนของกล้ามเนื้อต่าง ๆ เมื่อดูตามตำราจัดเป็น วาโยชนิดหนึ่ง คือ อังคมังคานุสารีวาโย^{๑๓} เมื่อต้องการเอาเท้าลงพื้น ก็ให้รู้จิตที่ต้องการลง บริกรรมว่า อยากลงหนอ ๆ รู้อาการที่เคลื่อนไหวลง บริกรรมว่า ลงหนอ ๆ รู้สึกอาการที่เท้าค่อย ๆ หนักเมื่อเคลื่อนไหวใกล้พื้น รับรู้อาการกระทบพื้น บริกรรมว่า ถูกหนอ ๆ ตามความจริงมีความ แข็ง อ่อน ร้อน เย็น จัดว่ารู้ตามนัยที่ ๑ คือ รูปปนลกขณ^{๑๔}

^๘ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๗๖/๒๑๒.

^๙ ตูรายลชเยียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๖/๒/๔๘๘/๖๖๔-๖๖๕.

^{๑๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐๘.

^{๑๑} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๙/๓๙๒-๓๙๔.

^{๑๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๙/๓๙๖-๓๙๗.

^{๑๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๖/๑๓๖-๑๓๗.

^{๑๔} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อภิธัมมัตถสังคหบาลี และ อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕๙-๒๖๐.

โดยสรุป ในขณะที่ก้าวพืงตามรู้ในสภาวะก้าว แล้วบริกรรม คำว่า ก้าวหนอ เกิดจาก เมื่อจิตคิดจะไปเกิดขึ้น วาโยธาตุมีจิตเป็นสมุฏฐานพร้อมกับจิตนั้น ทำให้อาการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น ที่จริงเฉพาะกายนี้ ก้าวไปเพราะอำนาจการกระทำของจิตกับความแผ่ไป กระทบไปของ วาโยธาตุ ขณะที่ยกส้นเท้าในการก้าวครั้งหนึ่ง ธาตุดินกับธาตุน้ำมีปริมาณน้อย มีกำลังอ่อน ส่วน ธาตุไฟกับธาตุลมมีกำลังมาก มีกำลังกล้า จึงทำให้คล่องแคล่วเบาในการยกปลายเท้าขึ้น เสือก เท้าไป วางเท้าลงถูกพื้น กดส้นเท้า ธาตุไฟดับธาตุลมมีประมานน้อย มีกำลังอ่อน ธาตุดินกับ ธาตุน้ำ มีกำลังมาก มีกำลังกล้า สภาวะ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๒) ปฏิภาณเต ในการถอยหลัง จิตอยากถอยก็รู้ บริกรรมว่าอยากถอยหนอ ๆ รู้ว่าการที่ค่อยเคลื่อนไปทางหลัง รู้ว่าจิตทำให้เกิดการเคลื่อนไหว คือ อังคัมภคานุสารีวาโยแล้ว หยุดค่างไว้ รับรู้จิตที่ต้องการจะเคลื่อนเท้าลง บริกรรมว่าเคลื่อนหนอ ๆ แล้วก้นน้ำหนักลงจะ เห็นอาการเท้าค่อย ๆ มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น รับรู้การกระทบพื้นรู้ว่า ส่วนไหนถึงพื้นก่อนแล้วค่อย ๆ แนนไปที่ละนิด รับรู้ว่าอุณหภูมียืน ร้อน หรืออ่อน แข็ง ของพื้นใต้ฝ่าเท้า จัดว่าเป็นนัยที่ ๑ รูปปนลกขณ^{๑๕} เมื่อมองต้องรู้ว่าในขณะที่มองถ้าเห็นว่าเป็นตัวเรา เป็นคน เป็นสัตว์นั้นเป็นการรู้ เพราะจำได้ แต่ถ้ามองเห็นแต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร จัดว่ารู้ เป็นรู้ในบัญญัติอารมณ์ในอดีต เป็นการรู้ ธรรมารมณ ธรรมารมณกับรูปารมณต่างกัน จะกำหนดว่า มองหนอหรือเห็นหนอ ก็ได้ขอ เพียงแต่ให้รู้ในอาการนั้นจริง ๆ จัดว่าเป็นอสมิมหสัมปชัญญะ^{๑๖}

โดยสรุป เวลาร่างกายถอยมาข้างหลัง มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า ถอยหนอ ๆ เวลาจะ ถอยกลับก็มีสติกำหนดรู้ ไม่มีความลุ่มหลงสำคัญคิดว่า ตนเองก้าวไป ว่าโดยปรมัตถ์แล้วไม่มีใคร ไป เป็นการไป การยืน การนั่ง การนอน ของธาตุทั้งหลายเท่านั้น เป็นการเกิดจากจิตกับวาโย ธาตุเท่านั้นเอง เมื่อจิตต้องการทำกิจยานั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับไปจึงเกิดสภาวะก้าวและถอย โดยเป็นผลของจิตที่ประกอบด้วยเจตนาและฉันทะ แม้สภาวะยก ย่างเหยียบ ในขณะที่ก้าวและ ถอยก็เกิดขึ้นแล้วดับไปในแต่ละระยะ เมื่อระยะหนึ่งสิ้นสุดแล้วจึงเกิดระยะอื่นขึ้นได้ ไม่มีบุคคลผู้ ก้าวและไม่มีการก้าวของบุคคลใด เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้จิตที่ต้องการจะก้าว จะถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน

๓) อาโลกิเต ในการแล ในการเหลียว การเพ่งต้องมีสติ จิตอยากมอง กำหนดต้นจิต อยากรู้อากมองหนอ ๆ เมื่อขยับกิริยาขยับศีรษะไปในทิศทางต่าง ๆ จัดว่าเป็นโคจรสัมปชัญญะ^{๑๗} ทำ ความรู้สึกตัวในการแลดู^{๑๘} พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายโดยยกเอา พระนันทะเป็น ตัวอย่างว่า วิสัยของนักปฏิบัติธรรมนั้น จะเหลียวหน้าไปทางใดก็ตามให้มีสติกำหนดรู้ไปด้วย

^{๑๕} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถสังคหบาลี และ อภิธัมมัตถวิภา วินีฎีกา, หน้า ๒๕๙-๒๖๐.

^{๑๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๙/๓๙๒-๓๙๔.

^{๑๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๙/๓๘๖-๓๙๒.

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

เสมอ ให้มีกรรมฐานไปด้วย

โดยสรุป คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา อย่าให้จิตฟุ้งซ่านไปทางอื่น เพราะบาปอกุศลจะเข้ามา เวลาแลดูตรง ๆ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า แลดูหนอ ๆ การเพ่ง คือ แลดูข้างหน้า การแลดูนั้นต้องมีสติ มีกรรมฐานกำกับไปด้วย เช่น เมื่อจิตคิดอยากจะทำแลดูเกิดขึ้น ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ต้นจิตนั้นเสียก่อนแล้วจึงแลดู ในขณะที่แลดูก็ต้องกำหนดกรรมฐานไปด้วย เห็นหนอ ๆ และการเห็นนั้นเพียงแต่เห็น แต่ไม่รู้ว่าเป็นอย่างอะไร ต้องรู้ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ข้อนี้

๔) วิโลกิต เวลาแลดูตามทิศต่าง ๆ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า แลดูหนอ ๆ^{๑๙}

โดยสรุป การเพ่งไปตามทิศน้อย คือ แลดูข้างหน้า วิสัยของนักปฏิบัติธรรมจะเหลียวหน้าไปทางทิศใด ๆ ก็ตาม ให้มีสติกำหนดรู้ไปด้วยเสมอ และมีกรรมฐานไปด้วย การไม่ละกรรมฐาน ชื่อว่า มีโคจรสัมปชัญญะ ฉะนั้น ผู้ใดเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีขันธ आयตนะ อินทรีย์ อริยสัจ เป็นอารมณ์ ท่านผู้นั้น เวลาจะเหลียวซ้ายแลขวา ให้มีกรรมฐานเป็นใหญ่เสมอ

๕) สมมิณชิตะ ในการคู้เข้า การคู้รู้ว่าจิตอยากคู้ บริกรรมต้นจิตว่า อยากคู้หนอ ๆ รู้อาการตั้ง หย่อนที่เกิดจากวาโยธาตุในร่างกายจัดว่าเป็นอังกนังคานุสารีวาโย^{๒๐} รูปร่างตั้งเป็นรูป ปนลกขณฺ์ ของวาโย จัดเป็นนัยที่ ๑ รูปปรมัตถ์ คือ รูปสมุทเทศนัย^{๒๑} มีสติรับรู้อาการเคลื่อนไป รู้อาการที่เปลี่ยนจากรูปหนึ่งค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นอีกรูปหนึ่งที่ละนิด ๆ อย่างต่อเนื่อง พิจารณาอย่างระมัดระวังจนเห็นเพียงอาการ เห็นเป็นสภาวะที่รับรู้ตามความจริง เกิดขึ้นดับไป เปลี่ยนไป ในขณะที่รู้ตามจริงจะไม่เห็นเป็นมือที่คู้เข้า หรือเท้าที่คู้เข้ามาจัดว่าเป็นโคจรสัมปชัญญะ^{๒๒}

โดยสรุป สมมิณชิตะ เวลาคู้แขน คู้ขาเข้ามา ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า คู้หนอ ๆ เวลาจะคู้แขน คู้ขา หรือคู้มือ คู้เท้า เข้ามาก็ให้มีสติกำหนดรู้ และต้องกำหนดรู้ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ อย่าทำไปตามอำนาจจิตเท่านั้น เพราะการคู้หรือเหยียดนั้นเป็นปัจจัยให้ดี ถ้าทำเร็วไป ก็จะทำให้เกิดเวทนาได้ จิตก็จะไม่เป็นสมาธิ แต่ถ้ามีสติระมัดระวัง เวทนาไม่มารบกวน จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย กรรมฐานจะถึงความสำเร็จได้บรรลุคุณวิเศษเร็วขึ้น อย่างนี้เรียกว่า กำหนดรู้ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์

๖) ปสริเต ในการเหยียดออก ขณะเหยียดออกรู้ว่าจิตอยากเหยียด กำหนดต้นจิตก่อน บริกรรมว่า อยากเหยียดหนอ ๆ^{๒๓} แล้วตามดูอาการของรูปที่ค่อย ๆ เปลี่ยนไป มีอาการ

^{๑๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒*, หน้า ๓๐๘.

^{๒๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๖/๑๓๖-๑๓๗.

^{๒๑} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, *อภิธัมมัตถสังคหบาลี และ อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา*, หน้า ๒๕๕-๒๖๐.

^{๒๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๙/๓๘๖ - ๓๙๒.

^{๒๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒*, หน้า ๓๐๘.

ค่อย ๆ ผลักออกอย่างต่อเนื่อง เห็นอาการค่อย ๆ หย่อนของรูปเป็นอัมกมังคานุสารีวาโย^{๒๔} จัดว่ารู้ตามนัยที่ ๑ คือ สมุทเทศนัย เห็นรูปปนลกขณฺ์ ของวาโย ตามความจริงเห็นรูปค่อย ๆ เปลี่ยนไปที่ละนิด เห็นแต่เพียงอาการและสภาวะเท่านั้น หากความเป็นแขน ขา ของคน ของเราของเขา เหยียดไม่ จัดว่าเป็นโคจรสัมปชัญญะ^{๒๕}

โดยสรุป ปสริเต เวลาเหยียดแขน เหยียดขาออกไป ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า เหยียดหนอ ๆ เวลาเหยียดแต่ละครั้ง อย่านไปตามอำนาจจิตเท่านั้น ต้องกำหนดรู้ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ ต้องมีสติ ไม่ประมาท มีกรรมฐานอยู่เป็นนิจ ตามสภาวะความเป็นจริงแล้ว ในระหว่างการคู้เหยียดจะไม่มีบุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้คู้ ผู้เหยียด แต่จะมีเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ การกระทำของจิตและการกระพือไปการแผ่ไปของวาโยธาตุ

๓) สงฆาภิธานเณ เวลาพาดสังฆาภิ ก็จะมีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า พาดหนอ ๆ^{๒๖}

โดยสรุป เวลาพาดผ้าสังฆาภิ พึงกำหนดตามสภาวะนั้น ๆ ว่า นุ่งหนอ ห่มหนอ คลุมหนอ เมื่อผ้ากระทบตัวรู้สภาวะที่ปรากฏแก่ประสาทสัมผัสตามความเป็นจริง เปลี่ยนแปลงอย่างไร ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้น ๆ พร้อมทั้งอากัปกริยาเคลื่อนไหว และสภาวะสัมผัสทางร่างกายที่ค่อย ๆ เปลี่ยนไปที่ละนิด

๔) ปตตธารเณ เวลาอุ้มบาตร ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า อุ้มหนอ ๆ^{๒๗}

โดยสรุป เมื่อเวลาอุ้มบาตร ถือภาชนะ ถ้วย จาน ช้อน พึงทำความรู้สึกตัว มีสติกำหนดว่า จับหนอ ถือหนอ วางหนอ ถูกหนอ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้น ๆ พร้อมทั้งอากัปกริยาเคลื่อนไหว และสภาวะสัมผัสทางร่างกาย และจะรู้กายวิญญานและโณฐฐัพพรูปอันเป็นสภาวะสัมผัสทางร่างกายด้วย

๕) จีวรธารเณ การห่มจีวร ขณะสวมใส่เครื่องแต่งกาย จะรู้ถึงการกระทบ รู้จิตที่อยากจะสวม ก็กำหนดต้นจิตว่า อยากรวมหนอ ๆ^{๒๘} มองเห็นเครื่องแต่งกาย รู้ว่าจิตอยากหยิบ กำหนดต้นจิตว่า อยากรวบหนอ ๆ เมื่อเอื้อมแขนไปกำหนดว่า เอื้อมหนอ ๆ มีอกระทบถูกเครื่องแต่งกาย กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ หยิบจับ กำหนดว่า หยิบหนอ ๆ ขณะสวมใส่เครื่องแต่งกายรู้อาการขยับของคอ แขนและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเคลื่อนไหวไปมาของตา การกระทบริบตา ก็ต้องกำหนดไปตามอาการที่รับรู้ นั้น ๆ รู้ธาตุที่กระทบแข็ง อ่อน เป็นรูปปนลกขณฺ์ แบบนัยที่ ๑ สมุทเทศนัย ต้องกำหนดใส่ใจรู้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายเพื่อให้สัมปชัญญะมีความต่อเนื่อง

^{๒๔} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๖/๑๓๖ - ๑๓๗.

^{๒๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๙/๓๘๖ - ๓๙๒.

^{๒๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๐๘.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๘.

^{๒๘} อ้างแล้ว, หน้า ๓๐๙.

โดยสรุป เวลาห่มจีวร ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า ห่มหนอ ๆ ขณะที่ห่มมีสติกำหนด เห็นอาการเคลื่อนไหวที่เปลี่ยนแปลงไปที่ละนิดเมื่อรับรู้สภาวะใดตามความเป็นจริงก็กำหนด ตามสภาวะนั้น โดยแยกกายแล้วเสพจีวร เพียงเพื่อบำบัดหนาว บำบัดร้อน บำบัดสัมผัสเสียบ ยุง ลม แดด สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ยั่วความละอายเท่านั้น

๑๐) อสิตะ เวลาบริโภคอาหาร ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า บริโภคหนอ ๆ^{๒๙} บริโภค อาหาร เมื่อเดินมาจะรับประทานอาหารก็ต้องมีสติรู้ิริยาบถที่กำลังเดินมา รู้ว่าเท้ากระทบพื้น รู้สภาวะตามความเป็นจริงในขณะนั้นว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หนัก เบา หย่อน ตึง จากที่ปลาย ประสาทกระทบ เมื่อถึงจุดหมายจะนั่ง ตาเห็นภาพก็กำหนดเห็นหนอ รู้จิตและกำหนดว่าอยาก นั่งหนอ แล้วค่อย ๆ ตามรู้สภาวะรูปที่เปลี่ยนไปในขณะกำลังจะนั่ง จนถึงความรู้สึกที่ค่อย ๆ กระทบรู้ในธาตุทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อพิจารณาตามตำราอภิธรรมจะเห็นได้ว่า จิตเป็น เหตุทำให้รูปเปลี่ยนแปลง จิตเป็นเหตุ รูปเป็นผล เมื่อพิจารณาได้อย่างนี้จัดว่าอยู่ในญาณที่ ๒ คือ ปัจจัยปริคคญาณ เป็นการเห็นเหตุ เห็นปัจจัย

เมื่อเห็นซ็อน จิตมีความอยากจะหยิบ ก็กำหนดว่า อยากหยิบหนอ รูปเป็นเหตุ จิต เป็นผล เมื่อตาเห็นรูปอาหาร รูปเป็นเหตุ จิตเป็นผล และจะเห็นความอยากในจิต ก็กำหนด อยากหนอ เมื่อรูป (มือ) ค่อย ๆ เปลี่ยนไป (เอื้อมมือ) ไปตักอาหาร เท่ากับ รูปเป็นเหตุ จิตเป็น ผล ในขณะตักอาหารให้กำหนดอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เมื่อตักอาหารเข้าปากก็กระทบกับ สภาวะตามความเป็นจริง ซึ่งรูปที่เป็นอาหารมีอวินิปโกครูป ๘ เมื่อกระทบแล้วก็จะสัมผัสหรือ กระทบกับรูปหยายก่อนรูปละเอียด แต่จิตมนุษย์จับสภาวะได้เพียงหนึ่งในขณะนั้น จึงเป็นเหตุ ให้รู้ในขณะนั้นได้เพียงหนึ่งตามสภาวะธรรมที่ปรากฏจริง แม้ว่าตามหลักอภิธรรม อวินิปโกครูปมี ๘ ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ แต่จะรับรู้สภาวะธรรมที่หยายได้ก่อน สภาวะธรรมที่ละเอียด

โดยสรุป หมายความว่า พิจารณาโดยแยกกายแล้ว เสพบิณฑบาต ไม่เพื่อเล่น ไม่เพื่อ มัวเมา ไม่เพื่อสดใส ไม่เพื่อเปล่งปลั่ง เพียงเพื่อให้กายตั้งอยู่ เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อระงับความ ลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดว่าจักระจับเวทนาเก่าเสียได้ ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น เราจักเป็นไป เราจักไม่มีโทษ เราจักอยู่ผาสุก เพราะอย่างนี้ อสิตะ การบริโภคอาหาร ย่อมทำ ความรู้สึกตัวในการฉัน พึงกำหนดว่า ฉันหนอ ๆ และจะรู้ว่ากระทบรูปใด เป็นธาตุใด รู้กลิ่น รู้รส เกิดแล้วดับ รู้อาการกลิ่นอย่างมีสติ ดูอาการอย่างต่อเนื่องรู้อาการไหลของอาหาร อย่างนี้เป็น ต้น

๑๑) ปีเต การดื่ม ขณะมองเห็นน้ำ รู้ว่าเป็นน้ำ จิตมีความอยากเกิดขึ้น บริกรรมต้น จิตว่า อยากดื่มหนอ ๆ เมื่อเอื้อมมือไปหยิบ จิตรับรู้อาการที่มือค่อย ๆ เคลื่อนไป มือกระทบ แก้วน้ำ มือจับแก้วน้ำ ก็กำหนดไปตามสภาวะที่รับรู้ ตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริงที่เด่นชัด

^{๒๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๕.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๐๘.

ที่สุด เมื่อจิตรับรู้อยากคู้แขนเข้ามา กำหนดต้นจิตว่า อยากคู้หนอ ๆ จิตรับรู้การเคลื่อนไหว จนกระทั่งแก้วนํ้าสัมผัสริมฝีปาก ก็กำหนดไปตามสภาวะที่ได้รับนั้น เมื่อรับรู้สภาวะรูปตามความเป็นจริง เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ถ้านํ้านั้นมีกลิ่นเป็นลักษณะเฉพาะก็กำหนด กลิ่นหนอ ๆ แต่ถ้ารู้ว่าเป็นกลิ่นอะไรไม่จัดว่ารับรู้รูปปรมาณูเพราะรู้ด้วยสัญญาจำ และถ้าตาเห็นรูปนํ้าแล้วจิตปรุงแต่งคิดว่าเป็นนํ้าอะไรก็จะเป็นการรู้ด้วยความจำในอดีต เมื่อยกนํ้าดื่มก็จะรู้ถึงการกระทบ การไหลของนํ้า รุ้อุณหภูมิของนํ้า รุ้กลิ่นของนํ้า สภาวะเดิมที่ปรากฏขึ้นแล้วดับไปและรับรู้สภาวะใหม่รับรู้สภาวะที่ละ ๑ แล้วดับไป เมื่ออมนํ้าไว้ในปากจะรับรู้ความเป็นก้อน เช่นนี้ คือรู้ธาตุดินในนํ้าจัดเป็นการรู้วิญญาน เมื่อรับรู้กลิ่นก็เท่ากับเป็นคุณสมบัติของนํ้านี้จัดว่ารู้ตามนัยที่ ๒ คือ รูปวิภาคนัย เนื่องจากอวินิโกครูปทั้ง ๘ แยกออกจากกันไม่ได้แต่จิตรับรู้ได้เพียงหนึ่งเมื่อนํ้าจะมีทั้งปฐวี อาโป เตโช วาโย อยู่รวมกัน แต่รับรู้ได้ตามสภาวะธรรมที่ชัดที่สุดในขณะนั้น ๆ แล้วดับไป รู้แล้วโดยธรรมชาติจะรับรู้รูปที่หายไปได้ก่อนรูปที่ละเอียด และเมื่อรับรู้ตามนี้แล้วก็กำหนดรู้จิตอยากกลืนหนอ บริกรรมว่า กลืนหนอ ๆ รุ้ว่าการไหลของนํ้า รุ้อุณหภูมิของนํ้าที่เกิดขึ้น ต้องสังเกตอย่างต่อเนื่อง^{๓๐}

โดยสรุป เวลาดื่ม เช่น ดื่มข้าวยากู ดื่มนํ้า ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า ดื่มหนอ ๆ ให้มีสติกำหนดรู้ถึงความร้อนที่กระทบมือและกลิ่นพร้อมทั้งรสของเครื่องดื่ม แต่ในขณะที่สติระลึกรุ้รสนั้น ไม่จำเป็นต้องใส่ใจวารสอะไร เพียงแต่รู้ว่าเป็นรสเท่านั้นก็พอ ขณะที่กลืนเครื่องดื่มาก็เอาสติระลึกรุ้ถึงความสิ้นไหล ซึ่งก็คือ ความไหวลงสู่ท้อง การรู้แต่ละอารมณ์แล้วทิ้งไปเป็นการให้มีสติรู้เท่านั้น เมื่อรู้แล้วก็ละเอียดและควรมีสติกำหนดรู้ทุกขณะที่กายเคลื่อนไหว เมื่อรู้ถึงความไหวได้เรื่อย ๆ ก็เท่ากับรู้สึกตัวมีสติสัมปชัญญะเกิดทั้งสติและปัญญา

๑๒) ขายิตะ เวลาเคี้ยว ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า เคี้ยวหนอ ๆ^{๓๑}

โดยสรุป ขณะที่เคี้ยวในเวลารับประทานอาหารนั้นควรพิจารณาถึงการกระทบกันระหว่างอาหารกับฟัน รุ้ถึงสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ไม่ว่าจะเป็นสภาวะอ่อน นุ่ม แข็ง ไหล การเป็นก้อน กลิ่น รส การกลืน การไหลผ่านลำคอ จะไม่เห็นการเป็นตัวตน รุ้แต่สภาวะเกิด - ดับเป็นช่วง ๆ เห็นสภาวะของไตรลักษณ์แสดงอาการออกมา

๑๓) สายิตะ เวลาลิ้มเลีย ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า ลิ้มเลียหนอ ๆ^{๓๒}

โดยสรุป ขณะที่ลิ้มเลียนั้นก็ต้องมีสติกำหนดอยู่ตลอดเวลา รู้จิตว่ามีความอยาก รุ้สภาวะเคลื่อนไหวและกระทบ รุ้สภาวะของธาตุตามความเป็นจริง รุ้รสที่กำหนดว่ารสหนอนั้นเป็นเพียงรส รุ้เวทนาที่เกิดขึ้น รุ้อาการเคลื่อนไหวของปากและลิ้น รุ้อาการกระทบ และเปลี่ยนอากัปกิริยาใหม่

^{๓๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๕๒/๗๕๒.

^{๓๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๐๘.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๒.

๑๔) อุจจารกมเม ในเวลาถ่ายอุจจาระ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ จิตรู้สึกปวดกำหนด ปวดหนอ ๆ รู้อาการบีบเกร็งของหน้าท้อง รู้อาการไหลออกมา ก็ต้องกำหนดไปตามสภาวะที่ถูกกระทบ จัดว่าเป็นวาโยอีกชนิดหนึ่ง คือ อโธคมาโย^{๓๓} รู้กลิ่นที่เกิดขึ้น กำหนดกลิ่นหนอ ถ้ารู้ว่าเป็นกลิ่นอะไรเท่ากับเป็นธรรมารมณ แต่ถ้าไม่รู้ว่าเป็นกลิ่นอะไรจัดเป็นคันธารมณ^{๓๔}

โดยสรุป เวลาถ่ายอุจจาระ ก็มีสติกำหนดรู้ ในขณะที่ขับถ่ายอุจจาระพึงกำหนดว่าถ่ายหนอ ๆ ความจริงแล้วในการปฏิบัติจะเป็นการรับรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริง ไม่เลือกกว่าเป็น อารมณที่ดีหรือไม่ แต่จะต้องรับรู้อารมณด้วยสติและปัญญา พึงพิจารณาถึงการเคลื่อนไหว การบีบ การเกร็ง ความรู้สึกของเวทนาที่บีบคั้น ความปวด ความทุกข์ อาการค่อย ๆ เคลื่อน ค่อย ๆ ผลักดัน ความเป็นก้อน การไหล เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะขับถ่ายและสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

๑๕) ปัสสาวกมเม ในเวลาถ่ายปัสสาวะ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ภาวนาว่า ถ่ายหนอ ๆ^{๓๕}

โดยสรุป ในการพิจารณาก็พึงกำหนด ถ่ายหนอ เช่นกัน และรู้สึกถึงอาการปวด - บีบของท้อง มีจิตจะเข้าห้องน้ำ และรู้สึกถึงอาการไหล อุณหภูมิของน้ำ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะขับถ่าย และจะรู้ถึงสภาวะของรูปธรรมพร้อมทั้งทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นขณะนั้น

๑๖) คเต ในเวลาไปก็ให้มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า เดินหนอ ๆ หรือ ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ^{๓๖} พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “คจณฺโตะ วา คจณฺมิตฺติ ปชานาติ” แปลว่า กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน^{๓๗}

โดยสรุป ในข้อนี้การเดินหมายถึง ให้ยกเท้าขวาช้า ๆ ให้พ้นจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติ แล้วก้าวเท้าออกไปหรือเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ ไม่ให้สั้นไม่ให้ยาวไปแล้ววางเท้าลงบนพื้นช้า ๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมด้วยการตั้งสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าไปจนถึงวางแล้วกำหนดว่า ขว้างหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็ทำแบบเดียวกัน เช่นนี้เรียกว่า เดินกำหนดหรือ เดินจงกรม และก็ต้องพิจารณาถึงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟในขณะที่ยกเท้า ยืนเท้า ย่างเท้า และวางเท้าลงบนพื้นด้วย

^{๓๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๖/๑๓๖-๑๓๗.

^{๓๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๖๒๔-๖๒๗/๒๐๐-๒๐๑.

^{๓๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ธิ.ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๐๙.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๙.

^{๓๗} อ่างแล้ว, หน้า ๓๐๙.

๑๗) จิต เวลายืน ก็มีสติกำหนดรู้^{๓๘} ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีพระบาลีกล่าวว่า จิตฺวา จิตฺมฺหิตฺติ ปชานาติ” แปลว่า เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่^{๓๙}

โดยสรุป ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้า วางเท้าทั้งสองเคียงกัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ สายตาทอดมองไปข้างหน้าประมาณ ๑-๒ เมตร ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่ยืนตั้งตรงอยู่ และกำหนดในใจว่า ยืนหนอ ๆ

๑๘) นิสินเน เวลานั่ง ภาวนาว่า นั่งหนอ ๆ^{๔๐} ก็มีสติกำหนดรู้ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “นีสิตฺติ ปลงกํ อากุชิตฺวา อุชฺชํ กายํ ปณิธาย, ปริมุขํ สตํ อุกฺกุจฺเปตฺวา” แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^{๔๑}

โดยสรุป การนั่งกำหนดหรือนั่งสมาธินั้นเวลานั่ง นั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย นั่งให้ตัวตรง หลับตาหายใจตามปกติ ตั้งสติดูอาการพอง-ยุบ ของท้องจากการหายใจเข้า หายใจออก แล้วกำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพอง-ท้องยุบ ว่า พองหนอ-ยุบหนอ

๑๙) สุตเต เวลานอน ก็ให้กำหนดรู้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้กล่าวว่ “สยาโน วา สยาโนมฺหิตฺติ ปชานาติ” เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่านอนอยู่^{๔๒} ในอรรถกถาได้กล่าวถึงอิริยาบถนอนว่า จิตเกิดขึ้นว่าจะนอน จิตนั้นจะให้วโยเกิด ให้การเคลื่อนไหวของวโยเกิด ทำให้ร่างกายเหยียดออกไปตามขวาง

โดยสรุป การนอน คือ การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัวจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม โดยการแผ่ขยายของวโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การนอนขณะเอนตัวลงจะนอน พึ่งกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ อาการพอง-ยุบ ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ และให้สังเกตให้ดี ๆ ว่า จะหลับไปตอนพอง หรือตอนยุบ

๒๐) ชาคริต เวลาคืน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า ตื่นหนอ ๆ^{๔๓}

โดยสรุป ในขณะที่เริ่มตื่น พึ่งกำหนดจิตตื่นว่า ตื่นหนอ ในเวลาเริ่มปฏิบัติจิตดังกล่าวยังไม่ชัด ต่อเมื่อภายหลังสมาธิมีกำลังแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงสามารถกำหนดได้ ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่า รูปนามที่เกิดขึ้นก่อนจะหลับได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะหลับ การหลับ คือ การ

^{๓๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) (ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๐๙.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๙.

^{๔๐} อ่างแล้ว, หน้า ๓๐๙.

^{๔๑} อ่างแล้ว, หน้า ๓๐๙.

^{๔๒} อ่างแล้ว, หน้า ๓๐๙.

^{๔๓} อ่างแล้ว, หน้า ๓๐๙.

เกิดขึ้นของจิตที่ไม่สามารถทำการคิด กำหนด เห็น ได้ยิน หรือสัมผัส รูปนามในขณะหลับก็ดับไปก่อนที่จะถึงขณะตื่น การตื่น คือ การเกิดขึ้นของจิตที่ทำการคิดเป็นต้นได้ ไม่มีตัวตนผู้นอน ไม่มีสภาวะที่เที่ยง

๒๑) ภาสิตะ เวลาพูด ก็ให้มีสติกำหนดรู้ อยู่ที่ความเคลื่อนไหวของขากรรไกรข้างล่าง^{๔๔}

โดยสรุป ในขณะที่พูดพึงกำหนดว่า อย่าพูดหนอ ๆ แต่ที่จริงแล้วการพูดทำให้ขาดสติ และส่งผลให้ฟังชานได้ในภายหลัง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรพูดกันในระหว่างที่ปฏิบัติธรรม ยกเว้นมีเหตุสำคัญจริง ๆ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมรับรู้จิตที่อยากจะพูด และรูปที่เคลื่อนไหวกระทบกัน เมื่อพูดแล้วหยุดพูด ก็พึงกำหนดรูปนามที่ประจักษ์ในขณะนั้นว่าอยากหยุดหนอ หยุดหนอ

๒๒) ตฤณีภาเว เวลานั้นอยู่เฉย ๆ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาวา นิ่งหนอ ๆ^{๔๕}

โดยสรุป เมื่อพูดแล้ว หยุดพูดแล้ว ก็นั่งอยู่ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วมีกำลังมากขึ้นแล้วก็จะรู้ชัดว่ารูปนามที่เกิดขึ้นในขณะพูดได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะนั่ง แม้จิตที่ต้องการจะนั่งและรูปนิ่งก็เกิดขึ้นแล้วดับไปทันทีในขณะนั้น การหยั่งเห็นอย่างนี้จัดเป็น อสัมโมหสัมปชัญญะ

โดยสรุป แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสติสัมปชัญญะ คือ การทำความเข้าใจตัวทั่วพร้อมในการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยควบคู่กับอิริยาบถใหญ่อยู่เสมอ และการกำหนดต้องให้ต่อเนื่องกันตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท ซึ่งความต่อเนื่องจะเกิดขึ้นได้จากการตั้งสติอย่างระมัดระวังและอย่างชัดเจนในอิริยาบถการเคลื่อนไหว ต้องตั้งสติไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ในระหว่างการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่มีสิ่งใดในอิริยาบถย่อยที่ถือว่าไม่สำคัญหรือไม่ต้องกำหนด ทุกเรื่องต้องกำหนดฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน กำหนดทุกกิริยาอาการ หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงและตรงตามปัจจุบันเท่านั้น เป็นการจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติต้องควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัยของการปฏิบัติตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติของตนเอง โดยต้องมีความอดทน ความซื่อสัตย์ ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติเรื่อยไปไม่ลดละ และหันมาสนใจสำรวจความเป็นไปภายในที่เกิดขึ้นกับกายและใจของตนเองโดยไม่ต้องสนใจกับเรื่องราวภายนอก ซึ่งก็เท่ากับเป็นการสกัดกั้นจิตใจที่ล่องลอยไปกับอายตนะต่าง ๆ เช่น การเห็น การได้ยิน เป็นต้น การทำเช่นนี้จะเป็นการเปลี่ยนจุดสนใจจากเรื่องอื่น ๆ มาเป็นการทบทวนพิจารณาตนเอง เพื่อมองให้เห็นถึงภายในกายและใจของเราเอง และต้องรักษาระดับการปฏิบัติให้เข้มข้นแต่ไม่ใช่ตั้งเครียด ต้องระมัดระวังทุก ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นการเดิน การนั่ง รวมทั้งอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตลอดทั้งวัน

^{๔๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๐๙.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๙.

ต้องเฝ้าตามดูตามรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ไม่ว่าจะอยู่ในห้องน้ำ ห้องอาหาร ห้องนอน รวมถึงการเดิน และต้องไม่ทำการสื่อสารใด ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาสมาธิของตัวเองได้

๔.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดหิริและโอตตปปะ

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตรมีการกล่าวถึงหิริและโอตตปปะ โดยแนวทางที่จะทำให้หิริโอตตปปะสมบูรณ์ก็ด้วยการมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ จึงได้ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดหิริและโอตตปปะ ดังนี้

พระพุทธองค์ทรงให้ความหมายในหิริโอตตปปะสูตร

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อหิริและโอตตปปะมี อินทริยสังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่ออินทริยสังวรมี ศีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทริยสังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อศีลมี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อสัมมาสมาธิมี ยถาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะมี นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อนิพพิทาและวิราคะมี วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ฉัฉนั้นเหมือนกัน^{๔๖}

หิริโอตตปปะ หรือความละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า “โลกपालธรรม” หรือธรรมที่คุ้มครองโลก เป็นหลักที่จะอำนวยสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลกได้อย่างแท้จริง ถ้าพึงเพียงกฎหมายอย่างเดียวไม่อาจทำให้สังคมสงบสุขได้ เพราะหากขาดหิริโอตตปปะแล้ว คนจะตกเป็นทาสของสิ่งเฝ้ายวน และโอกาสที่จะทำผิดก็เกิดขึ้นได้เสมอ

ในหิริและโอตตปปะนั้น มีวินิจฉัยว่า เหมือนอย่างว่า ก้อนเหล็ก ๒ ก้อน ก้อนหนึ่งแม้เย็นก็เปื้อนคู่ด ก้อนหนึ่งร้อนจัด ใน ๒ ก้อนนั้น วิญญาณเกลียดก้อนที่เย็นเพราะเปื้อนคู่ด จึงไม่จับ อีกก้อนหนึ่งไม่จับเพราะกลัวความร้อน ฉนั้นใด บัณฑิตเกลียด ไม่ทำความชั่วเพราะละอาย กลัวอบายไม่ทำความชั่วเพราะเกรงกลัว ก็ฉนั้นนั้น. หิริตั้งอยู่ในสภาพแห่งความละอายโอตตปปะตั้งอยู่ในสภาพแห่งความกลัว^{๔๗}

หิริโอตตปปะ หรือความละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก พระพุทธศาสนาเรียกว่า “โลกपालธรรม” หรือธรรมที่คุ้มครองโลก เป็นหลักที่จะอำนวยสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลกได้อย่างแท้จริง ถ้าพึงเพียงกฎหมายอย่างเดียวไม่อาจทำให้สังคมสงบสุขได้ เพราะหากขาดหิริโอตตปปะแล้ว คนจะตกเป็นทาสของสิ่งเฝ้ายวน และโอกาสที่จะ

^{๔๖} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๕๘/๔๐๔.

^{๔๗} ขุ.อิติ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๒๙๕.

ทำผิดก็เกิดขึ้นได้เสมอ

โดยสรุป หิริโหดตັปะ หรือความละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นพื้นฐานของของจิตที่บริสุทธิ์ ด้วยการเพียรระวังทางอายตนะทั้ง ๖ ทำให้จิตไม่ติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่น่าปรารถนา หิริโหดตັปะวิธีป้องกันไม่ให้สิ่งที่ไม่น่าปรารถนานั้นมาถึงตน แต่ตามความเป็นจริง สิ่งของทั้งหลายทั้งปวง ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง ไม่สามารถให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ไม่มีแก่นสาร ไม่มีใครที่จะเอามาเป็นเจ้าของครอบครองได้ หิริโหดตັปะจึงเป็นฐานของ อินทรีย์สังวรศีล ดังจะกล่าวต่อไป

๔.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดอินทรีย์สังวรศีล

แนวทางการปฏิบัติอินทรีย์สังวรศีล “ชื่อว่าสังวรสุทธิ อินทรีย์สังวรศีลนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า สังวรสุทธิ เพราะบริสุทธิ์ด้วยสังวร คือ การตั้งจิตอธิษฐานว่า เราจักไม่ทำอย่างนี้อีกเท่านั้น”^{๔๘} ในพระพุทธศาสนานั้นไม่ได้ห้ามการรับรู้อารมณ์ แต่เป็นการฝึกให้มีสติรู้เท่าทัน เมื่อรับรู้อารมณ์ใด ๆ แล้วจะได้ไม่เกิดความยินดียินร้าย หรือหากเกิดความชอบใจไม่ชอบใจขึ้นก็สามารถรู้ทันและทำให้ความชอบใจความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นดับไปได้โดยรวดเร็ว วิธีนี้เป็นการป้องกันตั้งแต่ขั้นต้นที่สุด ทำให้ไม่เกิดบาปอกุศล ไม่เกิดปัญหาและไม่เกิดทุกข์ต่าง ๆ ติดตามมาในทางตรงกันข้าม หากเกิดปัญหาขึ้นมาแล้ว บาบอกุศลหรือเป็นดังมารได้ช่องเข้ามาแล้วก็จะแก้ไขยาก ทั้งที่เป็นคนดี มีความรู้จักผิดชอบชั่วดี แต่ก็ไม่สามารถอดทนต่อความเย้ายวนหรือโทสะที่รุนแรง ทำบาปอกุศลลงไปได้ ดังนั้น การป้องกันไว้ตั้งแต่ขั้นต้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

องค์ธรรมสำคัญที่ใช้ระมัดระวังตั้งแต่ต้นก็ คือ การมีสติ ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ควบคุมจิตไว้ให้อยู่กับหลัก ไม่ให้ถูกอารมณ์ลากจิตออกไป เหมือนเชือกสำหรับดึงจิตไว้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การคุมครองทวาร เมื่อสติเตรียมพร้อมตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่ประมาท หากรับรู้อารมณ์ใด ๆ แล้ว ไม่ปล่อยจิตออกไปสนใจตามนิमितและอนุพยัญชนะ มีสติในกายตั้งมั่นดี อย่างนี้ก็จะทำให้ไม่เกิดความชอบใจไม่ชอบใจ สตินั้นเป็นหลักธรรมในฝ่ายสมาธิ ทำให้มีการใช้กำลังจิตและมีการควบคุมจิตอยู่เสมอ ในการมีสติอย่างนี้จึงเป็นการฝึกให้จิตมีสมาธิไปด้วยในตัว คือ เมื่อมีสติบ่อยๆ ต่อเนื่องในทุก ๆ อิริยาบถ จิตก็จะมี ความตั้งมั่นมากขึ้น ได้รับการคุมครองมากขึ้น เรียกว่ามีทวารที่คุมครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็สามารถนำมาใช้งานด้านปัญญา มองเห็นความจริงได้ เมื่อรับรู้อารมณ์เข้ามาแล้ว พิจารณาอารมณ์นั้น เพื่อเกิดความรู้เท่าทัน เช่น พิจารณาคุณ โทษ ข้อดี ข้อเสียของอารมณ์นั้น และอยู่เหนืออารมณ์นั้นได้ เมื่อมีปัญหา ก็จะย้อนกลับมารักษาคุมครองอินทรีย์ได้ละเอียดและลึกซึ้งขึ้น สามารถป้องกันกิเลสได้มากขึ้น เสริมกันไปอย่างนี้

^{๔๘} วิมहा.อ. (ไทย) ๓/๑/๓/๙๕๒.

ดังนั้น การฝึกให้มีสติอยู่กับตัว มีความรู้ตัว ตื่นตัว เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่เสมอ จึงมีความสำคัญมากในการพัฒนาอินทรีย์สังวรศีล สติที่จะมีมากขึ้นมาได้นั้นก็ด้วยการฝึกกรรมฐานต่าง ๆ ตามรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง โดยเฉพาะการฝึกให้มีสติรู้อยู่ในกายตนเองเสมอที่เรียกว่า กายคตาสติ เมื่อมีสติอยู่กับตนเองก็เหมือนกับมีเสาหรือหลักที่มั่นคงดี การปล่อยจิตให้ล่องลอยไปสนใจอารมณ์ต่าง ๆ ก็น้อยลง นอกจากการฝึกให้มีสติด้วยกรรมฐานต่าง ๆ แล้ว ก็มีเทคนิควิธีการอื่น ๆ ที่จะช่วยให้มีสติมากขึ้น มีความสำรวมระวังดีขึ้น เช่น การรู้จักเลือกอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์หรือสถานที่ซึ่งไม่เหมาะสม ปฏิบัติระเบียบวินัยให้เคร่งครัดไม่ปฏิบัติตามความชอบใจของกิเลส รู้จักใส่ใจให้ถูกต้อง เตือนตนเองอยู่เสมอ หรือตั้งกติกาบางอย่างกับตนเอง เป็นต้น

อินทรีย์ที่ได้รับการพัฒนาขึ้น เป็นการพัฒนาที่ยอดเยี่ยม คือ เมื่อตาเห็นรูปเป็นต้นแล้ว เกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ ก็รู้ชัดอย่างรวดเร็ว เห็นว่าเป็นสิ่งที่หายาบ ความชอบและไม่ชอบดับไป จิตเป็นอุเบกขาได้อย่างรวดเร็ว เปรียบเหมือนคนตาดีกระพริบตา ส่วนผู้ที่พัฒนาอินทรีย์ได้เรียบร้อยแล้ว เป็นผู้ที่สามารถควบคุมอินทรีย์ได้ สามารถใช้งานตามใจปรารถนา

อินทรีย์สังวรศีลจึงเป็นทางแยกที่สำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้ เป็นการเตือนให้มีสติ หยุดยั้งการกระทำตามความเคยชิน ฝึกให้รู้จักสำรวมระวังในการใช้งาน ใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ ให้ถูกต้องเป็นไปเพื่อความสงบจากความยินดียินร้าย ปราศจากอคติในอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อการศึกษาให้เกิดสติปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อใช้ชีวิตไปในโลก ตามองเห็นรูป ก็เป็นไปเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะเข้มแข็งขึ้น มีปัญญาเข้าใจความจริงของโลกเพิ่มขึ้น หูได้ยินเสียง ก็เป็นไปเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะเข้มแข็งขึ้น มีปัญญาเข้าใจความจริงของโลกเพิ่มขึ้น แม้ทางทวารอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกัน สามารถอยู่ในโลกด้วยความรู้เท่าทัน ไม่อยู่ด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิจนกระทั่งพันทุกซ์ เป็นอิสระจากโลกไปในที่สุด

ส่วนหลักของอินทรีย์สังวรศีลนั้น มุ่งการระมัดระวังใจตนเอง ไม่ให้หลงไปยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มาปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หากมีสิ่งใดที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง จัดแจง จัดการหรือนำมาใช้สอย ก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้เกิดเป็นพิษเป็นภัยแก่ตนเองและผู้อื่น การมีสติ สังวร ระมัดระวัง ไม่หลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสธรรมารมณ์ ทำให้ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาบีบคั้นจิตใจของตนเอง ทั้งในแง่ความอยากจะได้ อยากจะมี อยากจะเอาอารมณ์ที่น่าพอใจ ที่เรียกว่าอภิขมา และในแง่ความหงุดหงิด ไม่พอใจต่ออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ที่เรียกว่าโทมนัส

ดังนั้น เราจึงควรที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาอยู่เป็นประจำ การฝึกสมาธิภาวนานั้น เพียงแต่มีสติระลึกกายระลึกใจ มีความรู้สึกตัว ไม่หลงไปในโลกของความคิดนึกปรุงแต่งมากเกินไป กายเป็นอย่างไรก็ให้รู้สึก หายใจเข้า หายใจออก เดิน ยืน นั่ง นอน เขยียด คู้ เกิดความ

ชำนาญ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีสติ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นธรรมารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจ เมื่อมีสติรู้ทันได้ไว กิเลสก็ไม่มีเวลาในการก่อตัวมาก เป็นกิเลสไม่รุนแรงนัก พอมีสติรู้ทันก็จะไม่ทำตามกิเลส จะมี อินทรีย์สังวรศีลที่หนักแน่นขึ้นไปเรื่อย ๆ โดยเฉพาะการปฏิบัติภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีอานิสงส์ทำให้ละความยินดียินร้ายได้โดยตรงทีเดียว เป็นหลักของอินทรีย์สังวรศีลนั่นเอง หากฝึกสติได้ตามหลักมหาสติปัฏฐานแล้ว เมื่อใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะมีสติปิดกั้น ไม่ให้เกิดอกุศลและโทมนัส

โดยสรุป อินทรีย์สังวรศีลจึงเป็นทางแยกที่สำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้ เป็นการเตือนให้มีสติ แล้วจะได้ความสงบปราศจากความยินดียินร้าย อคติในอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อไม่มีกิเลสอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ที่คอยมาบีบคั้นจิตใจ ใจก็จะมี ความสงบและเกิดความสุขในภายในขึ้นมาเอง เป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุมาเร้าหรือกระตุ้นให้เกิด ไม่ใช่สุขที่เกิดจากการได้สมใจกิเลส แต่เป็นความสุขในภายในจิตใจของตนเอง อย่างที่พระพุทธองค์เรียกว่าอภัยสาธุสุข เมื่อบุคคลเป็นดังนี้แล้ว ความสุขก็เป็นไปได้โดยง่ายตาย เพราะเขาได้พบกับแหล่งที่มาของความสุขจากภายใน เป็นผู้มีความสามารถที่จะเป็นสุขโดยไม่อาศัยสิ่งเร้าภายนอก เป็นความสุขที่ไม่ระคนด้วยกิเลส จิตใจสะอาด ปลอดโปร่ง และจะเป็นไปเพื่อเป็นสมาธิและปัญญาต่อไป ซึ่งสภาวะทางจิตที่ดำเนินไปจากนี้ล้วนเต็มไปด้วยความสุข เมื่อมีอินทรีย์สังวรศีลก็จะเป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งธรรมฝ่ายสมาธิล้วนเกี่ยวข้องกับความสุข คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ และทำให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวงได้อีกด้วย การศึกษาให้เกิดสติปัญญาอย่าง ๆ ขึ้นไป การใช้สติสัมปชัญญะนั้นมีความเข้มแข็งขึ้น มีปัญญาเข้าใจความจริงของโลกเพิ่มขึ้น หูได้ยินเสียง ก็จะมีสติสัมปชัญญะเข้มแข็งขึ้น มีปัญญาเข้าใจความจริงของโลกเพิ่มขึ้น แม้ทางทวารอื่น ก็ทำนองเดียวกัน สามารถอยู่ในโลกด้วยความรู้เท่าทัน ไม่อยู่ด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิจนกระทั่งพันทุกข์ เป็นอิสระจากโลกไปในที่สุด

๔.๕ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสัมมาสมาธิ

หมวดสัมมาสมาธิเป็นหลักธรรมสำคัญของอริยมรรค ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ ๔ คือ มรรคสัจ เมื่อกล่าวถึงวิบาก คือ ทุกข์ทั้งมวลในโลกนี้ตามแนวแห่งอริยสัจแล้วมีบ่อเกิดจากแห่งเดียวกัน คือ สมุทัยสัจ ดังนั้น ท่านพระโสภณมหาเถระจึงกล่าวว่า การดับสมุทัยสัจได้ต้องเจริญวิปัสสนาญาณจนเกิดมรรคญาณ อุปมาเหมือนแสงสว่างทำลายความมืดให้หมดไป สมุทัยถูกทำลายโดยเด็ดขาด ด้วยอรหัตตมรรคญาณ ซึ่งเป็นการทำลายสมุทัยสัจได้อย่างสิ้นเชิง^{๔๙}

^{๔๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิกขุ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๔๙), หน้า ๔๐๔.

สัมมาสมาธิในอริยมรรคกับอริยสัจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ดังนี้

๑) สัมมาทิฐิ เป็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ ท้องฟอง ท้องยุบ และจิตเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกัน จัดเป็นทุกขสัจ ตัณหานุสัยนอนดองอยู่ในชั้นธันดานซึ่งเป็นตัวการให้เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในวิภวสังสาร จัดเป็นสมุทัยสัจ ทุกข์กับสมุทัยดับลงไปเมื่อไร เมื่อนั้นจัดเป็น นิโรธสัจ อริยมรรคที่กำหนด รู้ทุกข์ ละสมุทัย มีนิโรธ เป็นอารมณ์ จัดเป็น มรรคสัจ

๒) สัมมาสังกัปปो ดำริชอบ คือ ดำริออกจากรูปนาม ออกจากกองทุกข์ ออกจากกิเลส เช่น ในขณะที่ภาวนาว่า ฟองหนอ ยุบหนอ อยู่เช่นนั้นความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่เกิดขึ้นนั้นได้ชื่อว่าออกจากกิเลส ได้ละกิเลสโดยต้งคพทาน วิกขัมภนปทานแล้วอย่างนี้ เรียกว่า ดำริชอบ คือ ดำริในการออกจากกิเลส และขณะนั้นความพยายามก็ไม่มี ความเบียดเบียนก็ไม่มี อย่างนี้จัดเป็น ความดำริชอบ

๓) สัมมาวาจา วาจาชอบ ในขณะที่ภาวนาในใจว่า ฟองหนอ ยุบหนอ อยู่เช่นนั้นไม่ได้ พุดคำหยาบ ไม่ได้พุดเท็จ ไม่ได้พุดส่อเสียด ไม่ได้พุดเพ้อ อย่างนี้ เรียกว่า วาจาชอบในองค์มรรค

๔) สัมมากัมมันโต การงานชอบ ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น กายทุจริต ๓ ไม่มี เพราะผู้นั้นกำลังทำงาน คือ กรรมฐานอย่างเต็มที่ใจจดจ่ออยู่กับรูปนาม พระไตรลักษณ์ อย่างนี้เรียกว่า การงานชอบในมรรค

๕) สัมมาอาชีโว เป็นอยู่ชอบ ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น ศีล สมาธิ ปัญญา ก็มี ผู้ที่มีชีวิตเป็นอยู่กับไตรสิกขาอย่างนี้ เรียกว่า เป็นอยู่ชอบในองค์มรรค

๖) สัมมาวาจาโม เพียรชอบในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น ย่อมมีความเพียรระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรละบาป เพียรบำเพ็ญกุศล และเพียรรักษากุศลให้ คงอยู่และให้เจริญยิ่งขึ้นไป จนถึงมรรค ผล นิพพาน อย่างนี้เรียกว่า เพียรชอบในองค์มรรค

๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกอยู่กับสติปัญญา ๔ ขณะภาวนาว่าฟองยุบอยู่นั้น สติปัญญา ๔ มีอยู่ครบบริบูรณ์แล้ว อย่างนี้เรียกว่า ระลึกชอบในองค์มรรค

๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ คือ เจริญฌาน ได้แก่ ลักษณะอุปนิชฌาน คือ เพ่งรูปนาม พระไตรลักษณ์อย่างนี้เรียกว่า ตั้งใจชอบในองค์มรรค^{๕๐}

อริยสัจของจริงอันบริสุทธิ์ ไปจากข้าศึก เป็นของจริงที่พระอริยเจ้าได้เข้าถึงแล้ว อริยมรรคนี้เป็นวิชาด้วย เป็นจรณะด้วย สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ๒ องค์นี้เป็นวิชา ที่เหลืออีก ๖ องค์เป็นจรณะ ดุจบุคคลผู้สัญจรเดินทางไปตามปกติ ย่อมพร้อมด้วยจักขุสามารถในการเห็น และพร้อมด้วยเท้าสามารถในการเดินไป จักขุที่สามารถในการเห็นนั้นเปรียบกับปัญญา

^{๕๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ศ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๖๑๐ - ๖๑๑.

คือ วิชา เท่าที่สามารถในการเดินนั้น เปรียบด้วยจรณะ

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาดอ) ได้อธิบายสรุปเกี่ยวกับการตามรู้ร้อยยั้ง^{๕๑} ไว้ในหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม ๑ มีใจความว่า

ในหมวด สิกขา ๓ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ได้จัดสัมมาสมาธิ อยู่ใน อธิจิตตสิกขา มีเนื้อความดังนี้^{๕๒}

๑) อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเข้ามาไว้ด้วยกัน

๒) อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

๓) อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามาไว้ด้วยกัน

อริยมรรคมีองค์ ๘ จัดเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยประการดังกล่าวมานี้

โดยสรุป สัมมาสมาธิ ได้แก่ การถือเอาอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ทำให้แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์นั้น แบบสมถะสมาธิ สัมมาสมาธินั้น เป็นสมาธิที่มีรากฐานจากการกำหนดรู้ ในมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในอริยมรรค ๘ คือ หนทางแห่งการดำรงชีวิตอย่างรู้แจ้ง มีสติเป็นพื้นฐานด้วยการฝึกสติสามารถพัฒนาสมาธิจิตซึ่งจะช่วยให้บรรลุถึงปัญญา เพราะสัมมาสมาธิจึงสามารถบรรลุถึงสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ และสัมมาวายามะ ปัญญาความเข้าใจซึ่งพัฒนาขึ้นนั้นสามารถกำจัดความไม่รู้ (อวิชชา) ได้ในที่สุด

^{๕๑} พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A., Ph.D.), ตรวจชำระ, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐๙.

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม, ๒๕๕๕.), หน้า ๙๑๔-๙๑๕.

๔.๖ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดยถาภูตญาณทัสสนะ

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดยถาภูตญาณทัสสนะข้อความส่วนนี้ คำว่า "ยถาภูตญาณทัสสนะ"^{๕๓} ก็แปลว่า "รู้เห็นตามความเป็นจริง" ลักษณะการเห็นตามมี

- รูปร่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน
- รูปร่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นภายในหรือภายนอก
- รูปร่างใดอย่างหนึ่งที่หยابหรือละเอียด
- รูปร่างใดอย่างหนึ่งที่เลวหรือประณีต
- รูปร่างใดอย่างหนึ่งที่ไกลหรือใกล้

ในขณะที่ ตากระทบกับรูป เกิดการเห็นก็เป็นอาการของขั้น ๕ ตา เป็นรูปารมณห์ หรือสิ่งที่เห็น แสงสว่างทั้งหมดเป็นรูปธรรม ที่เรียกว่ารูปขั้น ๕ ส่วนจิตรู้การเห็นโดยอาศัยรูปธรรมทั้ง ๓ นี้ คือ นามธรรม ก็เรียกว่านามขั้น ๔ ซึ่งการเห็นเป็นเพียงอาการความเป็นไปของรูปธรรมกับนามธรรมเท่านั้น หาใช้สิ่งอื่นใดนอกจากรูปกับนาม หาใช้สัตว์ บุคคล เรา เขา แท้จริงแล้วรูปหรือสิ่งที่เห็น เป็นรูปธรรม จิตที่รู้การเห็นเป็นนามธรรม เกิดปัญญาแยก รูปแยก นาม เป็นความรู้ความเห็นที่ปราศจากอัตตานุทิฏฐิ และสักกายทิฏฐิ เรียกว่า “นามรูปปริจเฉทญาณ” และรูปธรรมทั้ง ๓ นี้ คือ ธรรมซึ่งเป็นเหตุ เมื่อธรรมซึ่งเป็นเหตุทั้ง ๓ กระทบกัน ทำให้เกิดจิตรู้การเห็น คือ นามธรรมซึ่งเป็นผล ทำให้เกิดนามธรรมและรูปธรรมซึ่งเป็นเหตุและเป็นผลซึ่งกันและกัน

รูป คือ ธรรมซึ่งเป็นเหตุ ทำให้เกิดนาม คือ ธรรมซึ่งเป็นผล

นาม คือ ธรรมซึ่งเป็นเหตุ ทำให้เกิดรูป คือ ธรรมซึ่งเป็นผล

ธรรมซึ่งเป็นเหตุ มีทั้งรูปและนาม ธรรมซึ่งเป็นผล ก็มีทั้งรูปและนาม

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องจะเกิดความรู้ที่บริสุทธิ์ ถูกต้องว่า แท้จริงแล้วรูปและนามเกิดขึ้นและดำเนินไปด้วยความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน ความรู้เช่นนี้เรียกว่า “ปัจจยปริคคหญาณ”^{๕๔} ในธรรมทั้งหลายมีความไม่เดือดร้อนเป็นต้น นี้ ความไม่มีความเดือดร้อนแห่งจิต ด้วยอำนาจแห่งบุญที่ได้กระทำไว้ และบาปที่มีได้กระทำไว้ ชื่อว่า ความไม่เดือดร้อน ปิติอย่างอ่อน ไม่รุนแรง ชื่อว่าปราโมทย์ ปิติอย่างแรง มีกำลัง ชื่อว่าปิติ ความระงับความกระวนกระวายในกายและจิต ชื่อว่า ปัสสัทธิ สุขทางกายทางจิต ชื่อว่าสุข จริง อยู่ สุขทั้ง ๒ อย่างนั้น ย่อมเป็นอุปนิสัยปัจจยแห่งสมาธิ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ชื่อว่าสมาธิ วิปัสสนาอย่างอ่อน ชื่อว่ายถาภูตญาณทัสสนะ

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๐๗.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๒/๖๘๘/๓๖๖.

โดยสรุป แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดยถาภูตญาณทัสสนะเป็นชื่อของญาณที่รู้ความเกิดและความเสื่อม จริงอยู่ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ย่อมเป็นอุปนิสัยปัจจัยแห่งวิปัสสนาอย่างอ่อน วิปัสสนาอย่างแรง ซึ่งจัดเป็นขั้นยอด เป็นเหตุให้ถึงความปลีกตัวเสียชื่อว่านิพพิทา อริยมรรค ชื่อว่าวิราคะ อรหัตผล ชื่อว่าวิมุตติ

๔.๗ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดนิพพิทาและวิราคะ

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดนิพพิทาและวิราคะ ในปุณโณวาทสูตร พระพุทธเจ้าได้บอกทาง หรือ หนทางในการปฏิบัติเพื่อจะได้พ้นจากทุกข์แก่ท่านพระปุลณะโดยการกำหนดอายตนะเป็นอารมณ์วิปัสสนา ดังปรากฏเนื้อความว่า

รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดรูปนั้นอยู่ เมื่อไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดรูปนั้น ความเพลิดเพลिनย่อมดับ ทุกข์จึงดับ

เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดเสียงนั้นอยู่ เมื่อไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดเสียงนั้น ความเพลิดเพลिनย่อมดับ ทุกข์จึงดับ

กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดกลิ่นนั้นอยู่ เมื่อไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดกลิ่นนั้น ความเพลิดเพลिनย่อมดับ ทุกข์จึงดับ

รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดรสนั้นอยู่ เมื่อไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดรสนั้น ความเพลิดเพลिनย่อมดับ ทุกข์จึงดับ

โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดโผฏฐัพพะนั้นอยู่ เมื่อไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดโผฏฐัพพะนั้น ความเพลิดเพลिनย่อมดับ ทุกข์จึงดับ

ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าบุคคลไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดธรรมารมณ์นั้นอยู่ เมื่อไม่เพลิดเพลिन ไม่เขยชม ไม่ยึดติดธรรมารมณ์นั้น ความเพลิดเพลिनย่อมดับ ทุกข์จึงดับ^{๕๕}

โดยสรุป พบว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาโดยการพิจารณาอายตนะให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนา ไม่ควรเข้าไปหลง เมื่อไม่เข้าไปหลงยินดีพอใจก็จะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวได้ ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดความเบื่อหน่าย จิตก็ย่อมจะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย การที่จะหลุดพ้น

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๙๕/๔๔๗.

ไปได้ก็ต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเดิน ตามทางมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางดับทุกข์

๔.๘ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดวิมุตติญาณทัสสนะ

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดวิมุตติญาณทัสสนะ คือ แนวทางให้เกิด ความบริสุทธิ์ หรือความหมดจดจากกิเลส ที่เป็นไปทางกาย ทางจิต และทางปัญญา คือ หมดจด จากกิเลส ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด มี ๗ ชั้น เรียกอีกอย่าง คือ วิสุทธิ ๗ มี ได้แก่ ศีลวิสุทธิ, จิตตวิสุทธิ, ทิณฺณวิสุทธิ, กังขาวิตรณวิสุทธิ, มัคคามัคคญาณทัสสนะวิสุทธิ, ปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิ, ญาณทัสสนะวิสุทธิ ในวิสุทธิทั้ง ๗ ที่จัดเป็นปัญญาวิสุทธิมี ๕ ระดับ คือ ตั้งแต่ทิณฺณวิสุทธิ จนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ^{๕๖}

ในแต่ละวิสุทธิ เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน จะเจริญเพียงอย่างเดียวหรือจะข้ามขั้นกัน ไม่ได้ ต้องเจริญอย่างต่อเนื่องกัน และไม่อาจเกิดขึ้นเองโดยลำพัง กล่าว คือ ศีลวิสุทธิ ต้องเป็น ปัจจัยแก่ จิตตวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิก็เป็นปัจจัยแก่ปัญญาวิสุทธิ การที่จะเป็นวิสุทธิหรือไม่เป็น วิสุทธินั้นขึ้นอยู่กับกายโยนิโสมนสิการ

๑. ศีลวิสุทธิ หมายถึง ศีลเพื่อละกิเลส มิใช่ศีลเพื่อกิเลส ศีลแต่ละข้อล้วนมาจาก อานาจจิตใจ มิใช่มาจากร่างกาย หรือจากอานาจภายนอก ศีลมีทั้งที่บริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์ ที่ไม่ บริสุทธิ์ คือ ศีลที่รักษา เพราะต้องการไต่บุญ อยากร่ำรวยทรัพย์สิน พรารณาไปเกิดอีกในที่ใด ๆ เป็นต้น ส่วนศีลที่เป็นวิสุทธินั้นต้องเป็นศีลที่ถือ เพื่อพรารณาพระนิพพานเท่านั้น ศีลที่จัดเป็น ศีลวิสุทธิมี ๔ อย่าง คือ ปาติโมกข์สังวรศีล, อินทริยสังวรศีล, อาชีวะปารีสุทธิศีล และ ปัจจย- สันนินิสิตศีล

ปาติโมกข์สังวรศีล เป็นความบริสุทธิ์ในการประพฤติตามธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ บัญญัติไว้ พระภิกษุที่มาบวชในพระพุทธศาสนา มิใช่บวชเพื่อลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แต่บวช เพื่อประพฤติพรหมจรรย์ ให้พ้นจากทุกข์ พ้นจากสังสารวัฏของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เท่านั้น ปาฏิโมกข์สังวรศีลนี้จะบริสุทธิ์ได้ ก็ด้วยกำลังของศรัทธาที่จะพ้นทุกข์จริง ๆ จึงจะรักษาได้ เป็น ศีลของพระภิกษุโดยตรง ส่วนฆราวาสจะใช้เพียงศีล ๕ หรืออุโบสถศีลเท่านั้น

อินทริยสังวรศีล คือ ความบริสุทธิ์ในการสำรวมทวารทั้ง ๖ ในขณะตาเห็นรูป หูได้ ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายถูกต้อง ใจรู้ธรรมารมณ์ โดยการสำรวมไม่ให้อภิขมาและ โทมนัสเข้าอาศัยได้ กิเลส คือ ความรัก ความโกรธ ความหลง เข้าครอบงำไม่ได้ อินทริยสังวรนี้ จะบริสุทธิ์ได้ก็ด้วยกำลังของสติ

อาชีวะปารีสุทธิศีล คือ ความบริสุทธิ์ในการเลี้ยงชีพ สิ่งใดที่ไม่ถูกต้องด้วยพระธรรม วินัย จะไม่ก้าวล่วงเด็ดขาด ถึงแม้ชีวิตต้องตกต่ำหรือตายไปก็ยอม แต่ไม่ยอมผิดศีล โดยส่วนมาก

^{๕๖} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔๐-๔๑.

แล้วคนเรามากจะผิดศีลเพราะเห็นแก่ลาภ เห็นแก่ยศ เห็นแก่ญาติ และเห็นแก่ชีวิต แต่อาชีวปาริสุทธิศีลนี้ไม่ยอมมีที่สุด แม้เพราะลาภ ยศ หรือญาติ หรือเพราะชีวิต เพราะชีวิตเป็นไปเพื่อทุกข์ จึงรักษาพระธรรมวินัยดีกว่า เพราะพระธรรมวินัยช่วยสงเคราะห์แก่สัตว์โลก ให้ถึงความพ้นทุกข์ อาชีวปาริสุทธิศีลนี้จะบริสุทธิ์ได้ก็ด้วยกำลังของวิริยะ ปัจจัยสันนิสิตศีล คือ ความบริสุทธิ์ในการรับปัจจัย ขณะที่พระภิกษุจะรับปัจจัย ๔ ต้องพิจารณาเสียก่อนว่า ควรแก่สมณะหรือไม่ ถ้าไม่ควรก็ไม่รับ การใช้เครื่องนุ่งห่มก็เช่นกันต้องพิจารณาก่อนว่า นุ่งห่มเพื่ออะไร มิใช่เพื่อความสวยงาม แต่เพื่อกันความหนาว ความร้อน แผลงต่าง ๆ เป็นต้น อันเป็นเหตุไม่สะดวก แก่การเจริญสมณะธรรม ปัจจัยสันนิสิตศีลจะบริสุทธิ์ได้ก็ด้วยกำลังของปัญญา

๒. จิตตวิสุทธิ หมายถึง จิตที่มีความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส จิตตวิสุทธิว่าโดยอรรถ ได้แก่ สมาธิวิสุทธิ จิตตวิสุทธิหรือสมาธิวิสุทธิ ต้องเป็นไปเพื่ออานิสงส์ที่เป็นปัจจัยแก่การพ้นทุกข์เท่านั้น สมาธินี้จึงชื่อว่าบริสุทธิ์ ถ้าทำสมาธิเพื่อจะได้มีความสุข ต้องการให้จิตสงบ ความเข้าใจเช่นนี้ สมาธินั้นก็ไม่บริสุทธิ์ เพราะไม่ต้องการพ้นทุกข์^{๕๗}

หน้าที่ของสมาธิในสติปัฏฐานนั้น คือ การทำลายอภิชณาและโทมนัส หรือทำลายความยินดียินดีร้ายที่อยู่ในจิตใจ ซึ่งศีลไม่สามารถทำลายความรู้สึกนึกคิดได้ ศีลเพียงแต่กันไม่ให้แสดงออกทางกาย ทางวาจาเท่านั้น นិเวรณธรรมเกิดขึ้นในระดับจิตใจขณะที่คิดนึกถึงเรื่องราวที่เป็นอดีตหรืออนาคต ถ้าขณะใดจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันแล้ว นิเวรณจะเกิดไม่ได้เลย

สมาธิมีอยู่ ๓ ชั้น คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ขณิกสมาธิเป็นได้ทั่วไปในอารมณ์ทั้ง ๖ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ขณะย้ายอารมณ์ไปตามทวารทั้ง ๖ ด้วยเหตุใดก็ตาม ขณิกสมาธิจะติดตามไปด้วยเสมอ ขณิกสมาธิดังกล่าวนี้นี้จึงเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนา เพราะการเปลี่ยนอารมณ์ที่เป็นไปตามเหตุผลนั่นเอง ที่เป็นเหตุให้เห็นถึงความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์และของจิตได้ถ้าหากไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์แล้ว ยากที่จะเข้าใจถึงสภาวะของความเกิด ความดับ ของจิตได้

ความเกิดของจิตในอารมณ์หนึ่ง ๆ นั้น รวดเร็วมากจนไม่ทันเห็นความดับของจิตได้ จึงคิดว่าอารมณ์มีอยู่ ดังนั้น สมาธิที่แน่วแน่มิใช่เป็นบาทแก่วิปัสสนา และไม่เป็นเหตุให้เห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของจิตและอารมณ์ ความสามารถในการรู้ทุกขันธ์ในจิตหรือในอารมณ์นั้น ไม่อาจรู้ได้ด้วยสมาธิ แต่จะรู้ได้ด้วยปัญญา จิตที่ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน จึงเป็นบาทให้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์ได้ ผู้บำเพ็ญเพียรจะโดยสมณะก็ดี หรือวิปัสสนากัถิ สิ่งสำคัญอยู่ที่อารมณ์ที่ใช้ในการพิจารณา จึงต้องศึกษาเรื่องอารมณ์ว่าอารมณ์อย่างไร จึงจะเป็นปัจจัยแก่วิปัสสนา และอารมณ์อย่างไรเป็นปัจจัยแก่สมณะ

สมาธิที่เป็นจิตตวิสุทธิ จะต้องเป็นไปในอารมณ์ของสติปัฏฐาน เพราะทำลายกิเลส คือ อภิชณาและโทมนัส ถ้าสมาธิไม่มีสติปัฏฐานเป็นอารมณ์แล้ว จะทำให้เกิดความสงบ

^{๕๗} พุ.ปฎิ.อ. (ไทย) ๓/-/-/๗๒.

มีความสุข มีความพอใจในความสงบหรือความสุขนั้น ความพอใจเป็นกิเลสอย่างหนึ่งอาศัยสมาธิเกิดขึ้น สมาธิเช่นนี้จึงไม่สามารถทำลายอารมณ์วิปลาสได้

สำหรับการเจริญวิปัสสนาของผู้ที่ได้ฌาน มีวิธียกองค์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา นั้น ในองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา ผู้ที่ได้ฌานมักจะติดในสุข และเพลิดเพลินในสุข ความสุขนี้เกิดจากปิติเป็นเหตุ ฉะนั้น การยกองค์ฌานจึงอาศัยการเพ่งปิติซึ่งเป็นองค์ฌาน และเป็นนามธรรมนั่นเอง ธรรมชาติของปิตินั้นจะเพ่งหรือไม่เพ่งก็มีการเกิดดับ แม้จิตที่เป็นสมาธิก็มีการเกิดดับ ปิติซึ่งอาศัยจิตที่ได้ฌานแล้ว ยิ่งเกิดดับรวดเร็วมาก ปิตินั้นแหละจะแสดงความเกิดดับให้ปรากฏแก่ผู้เพ่งพิจารณา เมื่อเห็นว่าปิตีมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ว จิตก็จะดำเนินไปในอารมณ์ของวิปัสสนาด้วยอำนาจของการเพ่งลักษณะของปิติ (ไม่ใช่เพ่งอารมณ์บัญญัติ) วิปลาสก็จับในอารมณ์นั้นไม่ได้

ดังนั้น ถ้าฌานใดที่เพ่งลักษณะ หรือสมาธิใดที่พิจารณาลักษณะที่กำลังเปลี่ยนแปลง (ลักษณะอุปนิชฌาน) สมาธิ นั้นชื่อว่า เป็นบาทของวิปัสสนา และเรียกสมาธิ นั้นว่า จิตตวิสุทธิ ส่วนสมาธิใดที่เพ่งอารมณ์บัญญัติ (อารมณ์อุปนิชฌาน) ไม่เพ่งลักษณะ ไม่จัดว่าเป็น จิตตวิสุทธิ

๓. ทิฏฐิวิสุทธิ หมายถึง ปัญญาที่มีความเห็นถูก หรือรู้ถูกตามความเป็นจริงโดยปราศจากกิเลส คือ เห็นนามและรูว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจใดได้แก่ นาม-รูปปริจเฉทญาณ การเห็นเช่นนี้เป็นภาวณาปัญญา ถ้าเพียงแต่คาดคะแนคิดนึก (สุตามยปัญญา) หรือการวิพากษ์วิจารณ์ (จินตามยปัญญา) จะเข้าถึงวิสุทธิไม่ได้เลย ทิฏฐิวิสุทธิ เป็นผลซึ่งเกิดจากการทำเหตุได้ถูกต้อง จึงควรศึกษาถึงเงื่อนไขการกำหนดนาม-รูปอันเป็นตัวกรรมฐานว่าจะพิจารณาอย่างไร จะโยนิโสมนสิการอย่างไร จึงจะถูกต้อง ถ้าทำเหตุถูกต้องตามควรแก่ผลแล้ว ผลนั้นก็จะเกิดขึ้นได้ การพิจารณานามรูปจะถูกต้อง ก็เนื่องมาจากการศึกษาปริยัติมาอย่างถูกต้องตามปัญญาบารมีของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ จึงจะผ่านอุปสรรค คือ ตัณหามานะ ทิฏฐิ ที่เป็นศัตรูสำคัญที่ กีดขวางมิให้พบเหตุหรือทำเหตุที่ถูกได้

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นปัญญาที่ต่อเนื่องมาจากทิฏฐิวิสุทธิ มีความเชื่ออย่างแน่อนแล้วว่า ในอดีตมีการเวียนว่ายตายเกิด มาแล้ว และในอนาคตก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกถ้ายังทำเหตุของการเกิดอยู่ ผู้ปฏิบัติจะ หมดความสงสัยในเรื่องภพชาติ ทั้งชาติที่แล้วมา ชาตินี้ หรือชาติหน้า จากทิฏฐิวิสุทธิที่เกิดด้วย นาม-รูปปริจเฉทญาณที่รู้เพียงความแตกต่างของนามและรูป แต่ไม่รู้ว่านามและรูปเหล่านั้นมาจากไหน

ในกัขาวิตรณวิสุทธิที่หมดความสงสัยได้ เพราะเมื่อกำหนดนาม-รูปจนเข้าใจมากขึ้นแล้ว ก็รู้ว่านาม-รูปเหล่านั้นเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุปัจจัย (ปัจจัยปริคคญาณ) คือ รูปอันใดเกิดขึ้น (อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน) ก็รู้ว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุใด (เพราะมีจิตเป็นตัวรู้และสังขาร) นามอันใดเกิดขึ้น (ความคิด ความรู้สึก ชอบ หรือชัง) ก็รู้ว่าเกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร (เพราะมีการกระทบ

อารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ เป็นต้น) ไม่เกี่ยวกับการสร้างหรือการลดบันดาลให้เกิดขึ้น สามารถตัดสินได้ว่าแม้ชาติก่อนตนก็เกิดด้วยเหตุ ปัจจัย ปัจจุบันก็เกิดมาได้ด้วยเหตุ ปัจจัย และความสันตที่มืออยู่ก็กำลังสร้างเหตุเพื่อการเกิดในชาติหน้า อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ชาติหน้าจึงมีเหตุปัจจัยที่กำลังรอส่งผลเช่นกัน แม้คนอื่นหรือสัตว์อื่น ก็ไม่พ้นไปจาก เหตุปัจจัยเช่นนี้เหมือนกัน

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี คือ ปัญญาที่รู้โดยถูกต้องแน่นอนแล้วว่า วิธีการใดใช้ทาง หรือวิธีการใดไม่ใช้ทาง ที่จะดำเนินไปสู่การดับภพชาติของตน หรือพระนิพพาน ความรู้ความเข้าใจที่สามารถตัดสิน วิธีการต่าง ๆ ได้นี้ ชื่อว่าปัญญานั้นบริสุทธิตีแล้ว จากความเข้าใจผิดด้วยอำนาจตัณหาและทิฐิ เมื่อกำจัดความเข้าใจผิดได้ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี นับตั้งแต่ อุทฺทยัพพญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณที่แท้จริงเป็นต้นไป^{๕๘}

ปัญญาในอุทฺทยัพพญาณเป็นปัญญาอันเป็นปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่อาจจะยังไม่สมบูรณ์พอที่จะรู้เท่าทัน ในอารมณ์ของกิเลส คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง มีโอกาสเป็นต้นที่เกิดจากกำลังของสมาธิ ถ้าอารมณ์ของสมาธิมีมากกว่าก็จะดึงจิตให้ตกจากอารมณ์วิปัสสนา ทำให้เห็นแสงสว่าง หรือรู้สึกสงบ เยือกเย็น เป็นต้น ทำให้เข้าใจผิดว่าตนเองเข้าถึงธรรมที่ไม่มีกิเลสแล้ว ตนเข้าถึงนิพพานแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา อาจจะเข้าอาศัยได้ ความรู้สึกนี้เป็นข้าศึกแก่อารมณ์วิปัสสนาที่ถือว่าไม่ใช่เรา เหตุนี้ความรู้สึกเป็นตัวเราจึงเป็นกิเลสของวิปัสสนา ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองตกไปจากวิสุทธิตี และมักทำให้หลงทาง

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิตี คือ ปัญญาที่เข้าถึงความรู้สึกในทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพานโดยถูกต้องแล้ว ทางในที่นี้หมายถึง อารมณ์อันเป็นปฏิบัติที่ถูกต้อง ตัณหาแลทิฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้ อารมณ์ของ วิปัสสนา คือ ไตรลักษณ์ในนาม-รูป เป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อเนื่องไปถึงโคตรภูญาณ

วิปัสสนาปัญญาตั้งแต่อุทฺทยัพพญาณที่ปราศจากวิปัสสนูปกิเลสจนถึงโคตรภูญาณจัดเข้าอยู่ในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิตี ดังนั้น วิสุทธิตีขั้นนี้จึงประกอบด้วยวิปัสสนาญาณลักษณะต่าง ๆ รวม ๑๐ ญาณ ได้แก่ อุทฺทยัพพญาณที่ปราศจาก วิปัสสนูปกิเลส ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิกัมมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ

อานิสงส์ที่จัดอยู่ในวิสุทธิตีขั้นนี้ โดยเฉพาะผู้ที่ผ่านวิปัสสนาปัญญาขั้นภังคญาณ หรือภังคานุปัสสนาญาณแล้ว จะได้รับอานิสง ๘ ประการ คือ

๑. ละความใคร่ในภพต่าง ๆ เพราะรู้แล้วว่าไม่ใช่ความสุข
๒. ละความใคร่ในชีวิต เพราะเห็นแล้วว่าชีวิตเป็นไปเพื่อทุกข์และการแก้ไขเท่านั้น
๓. หมั่นประกอบความเพียร เพื่อจะได้พ้นจากทุกข์

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน ธนิต อัญโพนี, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๒๘.

๔. เลี้ยงชีพด้วยความบริสุทธิ์ ถูกต้องตามพระธรรมวินัย
๕. ไม่ชวนชวายเป็นทางที่ผิด ให้ผิดไปจากพระธรรมวินัย
๖. มีความกล้าหาญ ไม่ยอมผิดศีล ไม่เกรงกลัวต่อสิ่งที่จะทำให้เสียศีลธรรม
๗. มีขันติอดทน ไม่เป็นไปกับกิเลสของคนอื่น เป็นคนสอนง่าย เลี้ยงง่าย ไม่ถือรั้น
๘. อดกลั้นต่อความยินดียินร้ายไม่ตอบสนองกิเลสของตนเองในอารมณ์ต่าง ๆ

คุณธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ เป็นอานิสงส์อันเนื่องมาจากปัญญาของผู้ปฏิบัติที่เข้าถึง ภัจจันุปัสสนาญาณดังกล่าว อาศัยคุณธรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยให้บรรลุถึงธรรมที่ดับทุกข์ ถ้าผู้ใด ยังไม่ได้รับอานิสงส์นี้แล้ว ก็ยากจะดำเนิน ถึงพระนิพพานได้ อานิสงส์ดังกล่าวมิใช่เกิดจากทาน หรือจากศีล หรือจากสมาธิ แต่จะต้องได้มาจากเหตุโดยตรง คือ จากวิปัสสนาเท่านั้น

จะเห็นว่า วิปัสสนาญาณแต่ละลักษณะทำให้เกิดวิสุทธิได้ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ก็เพราะ ญาณปัญญาแต่ละข้อมีอำนาจไม่เท่ากันนั่นเอง วิปัสสนาบางข้อก็มีอำนาจให้เกิดวิสุทธิได้เต็มข้อ เช่น นาม-รูปปริจเฉทญาณ ทำให้เกิดทวิวิสุทธิเต็ม ปัจจัยปริคคญาณ ทำให้เกิดกิงขาวิตรณวิสุทธิ ส่วนอุทยัพพญาณที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลสจัดอยู่ในขั้นมัคคาคัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ถ้าปราศจากวิปัสสนูปกิเลสจะจัดอยู่ในขั้นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นต้น แต่วิปัสสนาบางข้อ ต้องรวมกันหลายข้อ จึงจะสามารถ ทำให้เกิดวิสุทธิได้เพียงข้อเดียว เช่น อุทยัพพญาณส่วน หลัง จนถึงโคตรภูญาณ รวม ๑๐ ญาณ ทำให้เกิดปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เพียงข้อเดียว

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาในมัคคญาณที่เห็นแจ้งพระนิพพาน เป็นปัญญา ขั้นสูงสุดของการเจริญวิปัสสนา หรือเจริญมหาสติปัฏฐาน จนเห็นอริยสัจจ์ทั้ง ๔ ครบถ้วน ตั้งแต่ วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๖ นั้น^{๕๙}

รู้ริยสัจจ์เพียง ๒ สัจจะ คือ รู้ทุกข์สัจจ์กับสมุทัยสัจจ์ ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิเป็น โลกุตตรวิสุทธิ เพราะรู้แจ้งอริยสัจจ์ครบทั้ง ๔ ทั้งนี้วิสุทธิแต่ละวิสุทธิจะเป็นปัจจัยแก่กันและกัน ตามลำดับ ไม่มีการข้ามขั้นกัน

โดยสรุป แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดวิมุตติญาณทัสสนะ ตั้งแต่ วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๗ เป็นกระแสการปรุงแต่งแห่งการเกิดวิมุตติญาณทัสสนะขึ้น ดัง หลักธรรมที่ส่งผลตั้งแต่สติสัมปชัญญะ หิริและโอตตปปะของผู้มีสติสัมปชัญญะถึงพร้อมแล้ว ก็ เป็นหิริโอตตปปะถึงพร้อมด้วย เมื่อหิริและโอตตปปะมี, อินทริยสังวรศีลของผู้ถึงพร้อมแล้วด้วย หิริและโอตตปปะ ก็เป็นอินทริยสังวรถึงพร้อมด้วย เมื่ออินทริยสังวรศีลมี, สีลของผู้ถึงพร้อมแล้ว ด้วยอินทริยสังวรศีลก็เป็นสีลถึงพร้อมด้วยเมื่อ สีลมี, สัมมาสมาธิของผู้ถึงพร้อมแล้วด้วยสีล ก็เป็นสัมมาสมาธิถึงพร้อมด้วย เมื่อ สัมมาสมาธิมี, ยถาภูตญาณทัสสนะของผู้ถึงพร้อมแล้วด้วย สัมมาสมาธิ ก็เป็นยถาภูตญาณทัสสนะถึงพร้อมด้วย เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะมี, นิพพิทา วิราคะ ของผู้ถึงพร้อมแล้วด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ ก็เป็นนิพพิทาวีราคะถึงพร้อมด้วย เมื่อนิพพิทา

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๒๒๘.

วิราคะมี, วิมุตติญาณทัสสนะ ถึงพร้อมแล้วด้วยนิพพิทาวิราคะ ก็เป็นวิมุตติญาณทัสสนะถึงพร้อม ทั้งหมดเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนามีพระพุทธประสงค์ก็เพื่อให้สัตว์ทั้งหลายเข้าถึงปัญญาที่เชื่อว่าญาณทัสสนวิสุทธิเท่านั้น และธรรมทั้งหลายในคำสอนก็สงเคราะห์อยู่ในอริยสัจจ์ทั้งหมด

๔.๙ สรุปท้ายบท

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร ซึ่งมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแค่เพียงยกหัวข้อธรรม สติสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นหมวดที่ว่าด้วยการที่ต้องมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา เพราะการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติ ถ้าหากว่ามีการเผลอเท่ากับขาดสติอันจะทำให้การปฏิบัติพัฒนาไปได้ยากและช้าเกิน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเราจะไม่สามารถปฏิบัติธรรมเฉพาะหมวดใดหมวดหนึ่ง แต่ต้องปฏิบัติทุกหมวดรวมกัน และที่เลือก พระผู้มีพระภาคตรัสในพระสูตรถึงการมีสติและสัมปชัญญะเป็นเหตุ การมีสติและสัมปชัญญะย่อมทำให้หิริและโอตตปปะสมบูรณ์ สติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ เป็นต้น มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเชื่อว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ การมีสติและสัมปชัญญะย่อมทำให้หิริและโอตตปปะมีความสมบูรณ์ เพราะหิริ (ความละอายต่ออกุศล) และ โอตตปปะ (ความเกรงกลัวต่ออกุศล) ต่างก็เป็นสภาพธรรมฝ่ายดีด้วยกันทั้งคู่ คือ เป็นโสภณสาธารณเจตสิก ที่เกิดร่วมกับจิตฝ่ายดีทุกประเภท และเกิดพร้อมกันทุก ๆ ครั้ง ความละอาย และความเกรงกลัวต่ออกุศล กลัวต่อผลของบาปอกุศลที่จะเกิดขึ้น เพราะบาปอกุศลนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนในภายหลัง กุศลจิต มีหลายชั้น เพราะฉะนั้น หิริ โอตตปปะ จึงมีหลายระดับ ตามระดับชั้นของจิตด้วย เริ่มตั้งแต่เกิดร่วมกับกุศลจิตในชีวิตประจำวันจนกระทั่งสูงสุด

การมีหิริและโอตตปปะย่อมทำให้อินทริยสังวรมีความสมบูรณ์ ความสำรวมอินทริย์ที่อบรมสติพร้อมทั้งปัญญาคอยพิจารณาระลึกรู้ ให้ทราบอยู่ ให้รู้ อยู่ ให้เห็นอยู่ ดังนี้ ได้ชื่อว่า สำรวมอินทริย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและমনะ คือ ใจ คือ อินทริยสังวร ความสำรวมอินทริย์ ย่อมป้องกันอาสวะได้ ย่อมละได้ ด้วยอินทริยสังวร การมีอินทริยสังวรย่อมทำให้ศีลมีความสมบูรณ์ ความหมายของศีลนั้นแปลได้หลายความหมาย โดยศัพท์แปลว่า ความปกติกายวาจา กล่าว คือ ความปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ, ศีลเป็นข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจา และอาชีพ และยังมักใช้เป็นคำเรียกออย่างง่ายสำหรับคำว่า "อริศีลสิกขา" อันได้แก่ข้อปฏิบัติขั้นต้นเพื่อการฝึกตนในทางพระพุทธศาสนาด้วย ความมีศีลย่อมทำให้สัมมาสมาธิมีความสมบูรณ์ สัมมาสมาธิจึงเป็นข้อสำคัญ เพราะจิตที่เป็นสมาธินั้น คือ จิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในทางที่ถูกที่ชอบ ย่อมเป็นที่รองรับของกุศลธรรมทั้งหลายได้ด้วย พึงพิจารณาเทียบกันดูว่าเหมือนอย่างการแบมือของบุคคล เมื่อบุคคลแบมือ และวางของอะไรลงไป ในมือ ถ้ามือสะบัดแกว่ง ของที่มี

อยู่ในมือนั้นก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ก็จะต้องตกลงไป แต่ถ้ามือสงบนิ่ง ของที่ตั้งอยู่ในมือนั้นก็ตั้งอยู่ได้ ฉันทิดก็ดี จิตที่ตื่นนกระสับกระส่าย ด้วยกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ตั้งอยู่ในจิตไม่ได้ แต่ว่าจิตที่สงบ แน่วแน่ กุศลธรรมทั้งหลายจึงตั้งอยู่ในจิตได้ ที่กล่าวมา คือ ในฝ่ายดี แม้ในฝ่ายชั่วก็เหมือนกัน ถ้าจิตไม่ตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำ แม้ความชั่วเองไม่ตั้งอยู่ในจิต การมีสัมมาสมาธิยอมทำให้ ญาณทัสสนะมีความสมบูรณ์ เป็นการประจักษ์แจ้งนามรูปพร้อมทั้งเหตุปัจจัยที่ทำให้นาม รูปเหล่านั้นเกิดขึ้นตามความเป็นจริงการมีญาณทัสสนะยอมทำให้นิพพิทาและวิราคะ เกิดขึ้น หมายถึง ความหน่ายในสังขาร คือ ความหน่ายในเบญจขันธ์ซึ่งเกิดด้วยปัญญาโดย พิจารณาเห็นว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

เมื่อพิจารณาได้ดังนี้ ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายในทุกขันธ์ ไม่มัวเมาเพลิดเพลินยึดมั่น หมกมุ่นอยู่ในสังขารอันยั่วยวนเส่นหา เข้ามาสู่สภาวะของวิราคะ หมายถึง ความสิ้นกำหนด เป็น ยอดแห่งธรรมทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขตะ คือ อันธ์ธรรมตา ทั้งที่เป็นอสังขตะ คือ อันธ์ธรรมตา มิได้ ปรุ่งแต่ง, ความสิ้นกำหนดราคะ หรือ ความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา อันจะทำให้ติดข้องและอยู่ กับกามมารมณ ซึ่ง เป็นมารและบ่วงแห่งมาร การถึงซึ่งความสิ้นกิเลสตัณหาที่เป็นวิราคะนี้ ถ้าพูด ให้เข้าใจง่ายกว่านี้ ก็ คือ การบรรลุถึงนิพพาน การมีนิพพิทาและวิราคะยอมทำให้วิมุตติ ญาณทัสสนะมีความสมบูรณ์ วิมุตติญาณทัสสนะ คือ ปัญญาที่รู้แจ้งว่าหลุดพ้นแล้วจากกิเลส โดยตรง คือ ปัจจเวกขณญาณ ของพระอรหันต์ คือ พระอรหันต์

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะของผู้นับถือศาสนาพุทธในประเทศไทย (๑) เพื่อศึกษาสติสัมปชัญญะ (๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะ โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิธรรมคถา เอกสารและตำราอื่นที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ดังสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า จากที่ได้ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะแล้ว สามารถประมวลได้ว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงผลแห่งความไม่มีสติสัมปชัญญะและความมีสติสัมปชัญญะ โดยมีความไม่มีสติและสติสัมปชัญญะเป็นจุดเริ่มต้นในการศึกษาครั้งนี้ จึงได้ศึกษาความหมายของหลักธรรมสำคัญในสติสัมปชัญญะ

จากการศึกษาสติสัมปชัญญะ พบว่า หมายถึงพระสูตรที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ คือ อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต ทุติยปิณฑาสก สติวรรค มีเนื้อหาแสดงถึงผลแห่งการมีสติสัมปชัญญะและความมีสติสัมปชัญญะ คือ ทรงแสดงธรรมแบ่งเป็น ๒ ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายอกุศลและฝ่ายกุศล ฝ่ายละ ๘ ประการ ฝ่ายอกุศลเป็นตัวเหตุยอมทำให้กุศลฝ่ายกุศลเป็นตัวเหตุให้กุศลสมบูรณ์ ศึกษาสติสัมปชัญญะก็เพราะว่าเป็นหมวดที่สนับสนุนทุกหมวดให้เกิดความต่อเนื่องในการปฏิบัติได้โดยง่าย การที่มีสติสัมปชัญญะจึงเป็นสมาธิในวิปัสสนาทำหน้าที่เห็นสภาวธรรมทั้งหลาย ถ้าปราศจากสติสัมปชัญญะไปอย่างสิ้นเชิง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็ขาดการมนสิการถือเป็นความล้มเหลว ย่อมเกิดข้อผิดพลาดในกระบวนการคิด ไม่ใช่เส้นทางที่จะนำไปสู่สภาวะที่ถูกต้อง คือ ปรมัตถสัจจะ ที่เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุดเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์และสังสารวัฏเป็นการพัฒนาจิต เพื่อให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสโดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอกหนทางเดียวที่ทำให้เกิดปัญญา จิตบริสุทธิ์หมดจดพ้นจากทุกข์และสังสารวัฏ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา สติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติ

พิจารณากำหนดรู้ที่อยู่ทุกขณะถึงอาการที่เกิดขึ้นของกาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรต้องกำหนดที่กายก่อนเป็นสิ่งสำคัญ คือ มีสติกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อขยายเป็นปรมัตถ์โวกหารก็ได้ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เรียกรวมกันว่า วิปัสสนาภูมิ และเมื่อย่อลงก็เหลือเพียงรูปและนาม

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร กล่าวถึงการมีสติสัมปชัญญะ มีหิริและโอตตปะย้อมทำให้อินทรีย์สังวรมีความสมบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่อบรมสติพร้อมทั้งปัญญาคอยพิจารณาระลึกรู้อยู่ให้เห็นอยู่ ดังนี้ ได้ชื่อว่าเป็นสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและমনะ คือ ใจ คือ อินทรีย์สังวร ความสำรวมอินทรีย์ย่อมป้องกันอาสวะได้ ย่อมละได้ ด้วยอินทรีย์สังวร การมีอินทรีย์สังวรย่อมทำให้ศีลมีความสมบูรณ์ ความหมายของศีลนั้นแปลได้หลายความหมาย โดยศัพท์แปลว่า ความปกติกายวาจา กล่าว คือ ความปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ, ศีลเป็นข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดีขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ และยังมักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า "อธิศีลสิกขา" อันได้แก่ข้อปฏิบัติขั้นต้นเพื่อการฝึกตนในทางพระพุทธศาสนาด้วย ความมีศีลย่อมทำให้สัมมาสมาธิมีความสมบูรณ์ สัมมาสมาธิจึงเป็นข้อสำคัญ เพราะจิตที่เป็นสมาธินั้น คือ จิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในทางที่ถูกที่ชอบ ย่อมเป็นที่รองรับของกุศลธรรมทั้งหลายได้ด้วย พึงพิจารณาเทียบกันดูว่าเหมือนอย่างการแบมือของบุคคล เมื่อบุคคลแบมือ และวางของอะไรลงไปใต้มือ ถ้ามือสะบัดแกว่ง ของที่มีอยู่ในมือนั้นก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ก็จะต้องตกหล่นไป แต่ถ้ามือสงบนิ่ง ของที่ตั้งอยู่ในมือนั้นก็ตั้งอยู่ได้ ฉะนั้นใดก็ดี จิตที่ดีมีนระสับกระส่าย ด้วยกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ตั้งอยู่ในจิตไม่ได้ แต่ว่าจิตที่สงบแน่วแน่ กุศลธรรมทั้งหลายจึงตั้งอยู่ในจิตได้ ที่กล่าวมา คือ ในฝ่ายดี แม้ในฝ่ายชั่วก็เหมือนกัน ถ้าจิตไม่ตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำ แม้ความชั่วเองไม่ตั้งอยู่ในจิต การมีสัมมาสมาธิย่อมทำให้ยถาภูตญาณทัสสนะมีความสมบูรณ์ เป็นการประจักษ์แจ้งนามรูปพร้อมทั้งเหตุปัจจัยที่ทำให้นามรูปเหล่านั้นเกิดขึ้นตามความเป็นจริงการมียถาภูตญาณทัสสนะย่อมทำให้นิพพิทาและวิราคะเกิดขึ้น หมายถึงความหน่ายในสังขาร คือ ความหน่ายในเบญจขันธ์ซึ่งเกิดด้วยปัญญาโดยพิจารณาเห็นว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

๕.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ในปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีปรากฏทั้งในประเทศ และต่างประเทศ มีมากมายหลายสำนักซึ่งมีทั้งความแตกต่างหลากหลายทั้งในด้านจุดมุ่งหมาย และวิธีการปฏิบัติ ย่อมมีบางแนวทางที่บิดเบือนหรือผิดเพี้ยนไปจากจุดมุ่งหมาย และวิธีการปฏิบัติที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญ คือ การมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์

ไม่มีการส่งเสริมการลงมือปฏิบัติ เพื่อละ รากะ โทสะ โมหะ มุ่งเพียงแต่วิธีการปฏิบัติโดยรูปแบบ ในด้านวัตถุ เท่านั้น ดังนั้นข้อเสนอแนะในที่นี้ก็คือควรมีการวางรากฐานให้ สำนัก หรือวัด และ กลุ่มปฏิบัติต่าง ๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้ในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้นลงมือปฏิบัติจริงจัง ไม่ มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตาม ๆ กันเพียงอย่างเดียว ก็จะเป็นแนวทางให้การปฏิบัตินั้นมี ความก้าวหน้า ในแนวทางที่ถูกต้อง และเกิดการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริงตามแนวทางใน พระพุทธศาสนา

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร” ผู้วิจัยเห็นว่า มีประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็น ที่น่าจะนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม คือ

๑. ศึกษาสภาวะปรมาตม์เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร
๒. ศึกษาอินทรีย์สังวรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร
๓. ศึกษาการบรรลุธรรมในสติสัมปชัญญะสูตร

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ:

- ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙.
- ชุตินนทน์ เพ็ญมณี. สติปัญญา ๔ ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์. เชียงใหม่: พิมพ์ที่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙.
- นายแพทย์ชินโอสธ หัสบำเรอ. วิธีการสร้างโปรแกรมจิตเพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์. กรุงเทพมหานคร: นิตยสารโลกทิพย์, (ม.ป.ป.).
- แปลก สนธิรักษ์ ป.ธ.๙. พจนานุกรมบาลี-ไทย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๐๖.
- พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). วิปัสสนาภูมิ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.
- พระญาณธชะ. ปรมัตถทีปนี. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

- พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.
- _____ . **วิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.
- _____ . **วิปัสสนากรรมฐาน. ภาค ๒. ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.
- _____ . **คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ประยูรวงศ์ พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.
- พระธรรมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A. Ph.D.). **งานวิจัยการศึกษาเชิงวิเคราะห์ พระคาถาธรรมบท.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ พิทักษ์อักษร, ๒๕๔๕.
- พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ.๙). **อภิธรรมัตถวิภาวินีแปล.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ ป.ธ.๙). **วิปัสสนาภาวนา.** นครปฐม: โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ผลิธรรม ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม, ๒๕๕๕.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ - เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุดิ),** พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖.
- พระพุทธโฆสเถระ. **วิสุทธิมรรค.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระภททันตะ อาสภเถระ. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔.** ชลบุรี: สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกาศรม, ๒๕๔๑.
- _____ . **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย,** พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อรินทร์พรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔)
- พระมหากัจจายนเถระ. **พระคันธสาราภิงค์ แปลอธิบาย. เนตติปกรณ์.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์. ชุดศัพท์วิเคราะห์.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘.
- พระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส **หลักบาลีไวยากรณ์ วจวิภาค ภาคที่ ๒ อาขยาตและ กิตก์.** ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: มามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๙๐.

พระมหาสมปอง มุทิโต แปลและเรียบเรียง. **คัมภีร์อภิธานวราณา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙) ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. หจก. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, พ.ศ.๒๕๔๙.

_____ **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A., Ph.D.). ตรวจชำระ. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระอัครวงษเถระ. **สัททนิธิตาตุมาลา คัมภีร์หลักบาสิมหาไวยากรณ์**. แปลโดย พระมหานิมิตร ธรรมสาโร ป.ธ.๙. และ จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธรรมาจารย์ อัครมหาภิกษุญาณาจารย์. **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอริรินทร์ พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

พันตรี ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคอ - ไทย**. กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, ๒๕๔๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๕๖.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวงศ์ปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **บาลีไวยากรณ์ วจิวภาคที่ ๒ หลักสูตรตรี**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

อุ ปันธิตาภิวังสะ **พระกัมมัฏฐานาจารย์**. IN THIS VERY LIFE **รู้แจ้งในชาตินี้**. แปลโดย พระสว่าง ดิग्ขวิโร. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ. **วิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรชั้นมัชฌิมอภิธรรมิกะโท**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๘.

_____ **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และ ๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๐.

(๒) วิทยานิพนธ์:

พระครูนิวริฐสาธุวัตร (ทองลำ ยโสโร). “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธานุชาตเถรวาที”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาประเชิญ ปณณวฺโธ (ศรีเหรา). “ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะ
กรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหาสุเรศ สุเรโส (แจ่มแจ่ม). “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการกำหนดรูปนามในอิริยาบถปัพพะในการเข้า
ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

พระทองศักดิ์ ปภาโต (ปิยะสุข). “ศึกษารูปนามตามที่ปรากฏในไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา
ภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระพงษ์สิทธิ์ พาทีโย (เทพอรินันท์). “ศึกษาหลักธรรมในอนุปทสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนา
ภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระอุทิศ จารุณโม (ชื่นชม). “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

แม่ชีสุดา ไรจนอุทัย. “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๓.

นางสาวพัชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล. “ศึกษาสัญลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก
สติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๒.

ศรีสด แสงสว่าง. “ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะ
กรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

(๓) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุจ จานีโย). **สุขสงบด้วยศีล**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา
และสถาบันบันลือธรรม, (ม.ป.ป.).

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. **ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน
ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (ป.ว.ภ.)**. มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส,
๒๕๕๙. (เอกสารเย็บเล่ม)

ภาคผนวก ก

สถิติสมัชชาคุณสุตต (ภาษาบาลี)

๑. สติสมุขณฺณสุตฺต

[๘๑] สติสมุขณฺณเเว ภิกฺขเว อสฺติ สติสมุขณฺณวិปนฺนสฺส หตฺถุปนฺนํ
โหติ หิโรตฺตปฺป, หิโรตฺตปฺเป อสฺติ หิโรตฺตปฺปวิปนฺนสฺส หตฺถุปนฺนโส โหติ

๑ ฉ.ม. พลวา

(๘) ๔. สติวคฺค ๒. ปุณฺณนิบฺบตฺต

อินฺทริยสํวโร, อินฺทริยสํวเร อสฺติ อินฺทริยสํวรวิปนฺนสฺส หตฺถุปนฺนํ โหติ สິลํ,
สึเล อสฺติ สึลวิปนฺนสฺส หตฺถุปนฺนโส โหติ สมฺมาสมาริ, สมฺมาสมาริมฺหิ อสฺติ
สมฺมาสมาริวิปนฺนสฺส หตฺถุปนฺนํ โหติ ยถาภูตฉาณทสฺสนํ, ยถาภูตฉาณทสฺสเน อสฺติ
ยถาภูตฉาณทสฺสนวิปนฺนสฺส หตฺถุปนฺนโส โหติ นิพฺพิทาวิราโค, นิพฺพิทาวิราเค อสฺติ
นิพฺพิทาวิราควิปนฺนสฺส หตฺถุปนฺนํ โหติ วิมุตฺติฉาณทสฺสนํ. เสขฺยถาปิ ภิกฺขเว รุกฺโข
สาขาปฺลาสวิปนฺโน ตสฺส ปฺปฏิกายิ น ปาริปุริ คจฺจติ, ตโจปิ เมคฺคปิ สาโรปิ
น ปาริปุริ คจฺจติ. เอวเมว โข ภิกฺขเว สติสมุขณฺณเเว อสฺติ สติสมุขณฺณวិปนฺนสฺส
หตฺถุปนฺนํ โหติ หิโรตฺตปฺป, หิโรตฺตปฺเป อสฺติ หิโรตฺตปฺปวิปนฺนสฺส หตฺถุปนฺนโส
โหติ ๗ เป ๗ วิมุตฺติฉาณทสฺสนํ.

สติสมุขณฺณเเว ภิกฺขเว สติ สติสมุขณฺณสมุปนฺนสฺส อุปนฺนสสมุปนฺนํ
โหติ หิโรตฺตปฺป, หิโรตฺตปฺเป สติ หิโรตฺตปฺปสมุปนฺนสฺส อุปนฺนสสมุปนฺนโห โหติ
อินฺทริยสํวโร, อินฺทริยสํวเร สติ อินฺทริยสํวรสมุปนฺนสฺส อุปนฺนสสมุปนฺนํ โหติ สິลํ,
สึเล สติ สึลสมุปนฺนสฺส อุปนฺนสสมุปนฺนโห โหติ สมฺมาสมาริ, สมฺมาสมาริมฺหิ สติ
สมฺมาสมาริสมุปนฺนสฺส อุปนฺนสสมุปนฺนํ โหติ ยถาภูตฉาณทสฺสนํ, ยถาภูตฉาณทสฺสเน
สติ ยถาภูตฉาณทสฺสนสมุปนฺนสฺส อุปนฺนสสมุปนฺนโห โหติ นิพฺพิทาวิราโค, นิพฺพิทาวิราเค
สติ นิพฺพิทาวิราคสมุปนฺนสฺส อุปนฺนสสมุปนฺนํ โหติ วิมุตฺติฉาณทสฺสนํ. เสขฺยถาปิ
ภิกฺขเว รุกฺโข สาขาปฺลาสสมุปนฺโน ตสฺส ปฺปฏิกายิ ปาริปุริ คจฺจติ, ตโจปิ
เมคฺคปิ สาโรปิ ปาริปุริ คจฺจติ. เอวเมว โข ภิกฺขเว สติสมุขณฺณเเว สติ
สติสมุขณฺณสมุปนฺนสฺส อุปนฺนสสมุปนฺนํ โหติ หิโรตฺตปฺป, หิโรตฺตปฺเป สติ
หิโรตฺตปฺปสมุปนฺนสฺส อุปนฺนสสมุปนฺนโห โหติ ๗ เป ๗ วิมุตฺติฉาณทสฺสนนฺติ. ปจฺม.

ภาคผนวก ข

สถิติสัมพัทธ์ (ภาษาไทย)

๔. สติวรรค

หมวดว่าด้วยสติสัมปชัญญะ

๑. สติสัมปชัญญสูตร

ว่าด้วยผลแห่งสติสัมปชัญญะ

[๘๑] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะไม่มี หิริและโอดตปปะของบุคคลผู้มีสติสัมปชัญญะวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่อหิริและโอดตปปะไม่มี อินทริยสังวรของบุคคลผู้มีหิริและโอดตปปะวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่ออินทริยสังวรไม่มี ศีลของบุคคลผู้มีอินทริยสังวรวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่อศีลไม่มี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้มีศีลวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่อสัมมาสมาธิไม่มี ยถาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้มีสัมมาสมาธิวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะไม่มี นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้มียถาภูตญาณทัสสนะวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่อนิพพิทาและวิราคะไม่มี วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้มีนิพพิทาและวิราคะวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ต้นไม้ที่มีกิ่งและใบวิบัติแล้ว สะเก็ด เปลือก กระจพี แม่แก่นของต้นไม้ นั้น ย่อมไม่ถึงความบริบูรณ์ แม้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะไม่มี หิริและโอดตปปะของบุคคลผู้มีสติสัมปชัญญะวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว เมื่อหิริและโอดตปปะไม่มี อินทริยสังวรของบุคคลผู้มีหิริและโอดตปปะวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว ฯลฯ วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้มีนิพพิทาและวิราคะวิบัติ ชื่อว่ามีเหตุถูกขจัดแล้ว ฉะนั้น เหมือนกัน

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอดตปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอดตปปะมี อินทริยสังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอดตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่ออินทริยสังวรมี

พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต

ศีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทริยสังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อศีลมี สัมมาสมาธิ
ของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อสัมมาสมาธิมี ยถาภูต-
ญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อ
ยถาภูตญาณทัสสนะมี นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ
ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อนิพพิทาและวิราคะมี วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์
ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ สะเก็ด เปลือก กระจี๊ แม้แก่นของ
ต้นไม้นั้น ย่อมถึงความบริบูรณ์ แม้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์
ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะมี อินทริยสังวรของ
บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ฯลฯ วิมุตติญาณทัสสนะ
ของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ฉะนั้นเหมือนกัน

สติสัมปชัญญะสูตรที่ ๑ จบ

๒. ปุณณิยสูตร

ว่าด้วยพระปุณณิยะ^๑

[๘๒] ครั้งนั้น ท่านพระปุณณิยะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวาย
อภิवाทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอแลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พระธรรมเทศนาของ
พระตถาคตแจ่มแจ้งในบางคราว แต่ในบางคราว กลับไม่แจ่มแจ้ง”

^๑ ดู อภ.ทสก. (แปล) ๒๔/๘๓/๑๘๓-๑๘๔

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระครูสุนทรกาญจนาคม สุพพฺจโจ (แก้วเกิด)

วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๑

ภูมิลำเนา : ๒๐ หมู่ที่ ๓ ตำบลยางม่วง อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๕๖ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) คณะสังคมศาสตร์
สาขาวิชา การจัดการเชิงพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ห้องเรียนวัดไชยชุมพลชนะสงคราม จังหวัดกาญจนบุรี

การศึกษาทางธรรม

พ.ศ. ๒๕๒๓ : นักรธรรมชั้นเอก
วัดห้วยตะเคียน ตำบลยางม่วง อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๕๗ : ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๔ เดือน
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๕๗ : ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๓๐ วัน
ณ วัดนาหลวง (อภิญาเทสิตธรรม) อำเภอบ้านฝืด จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๕๘ : ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๒ เดือน ณ
Mahasi Sasana Yeiktha Meditaion Centre, Yangon, Myanmar

พ.ศ. ๒๕๕๘ : เป็นพระวิปัสสนาจารย์อบรมพระนวกะ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัด
กาญจนบุรี

บรรพชา/อุปสมบท : ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

สังกัดวัด : วัดราษฎร์ศรัทธาธรรม (หนองอีเห็น)
ตำบลหนองตากยา อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี

ตำแหน่งหน้าที่ : เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ศรัทธาธรรม (หนองอีเห็น)
ตำบลหนองตากยา อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี
: เจ้าคณะตำบลหนองตากยา เขต ๒ อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี
: เป็นพระอุปัชฌาย์

ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖

ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๙

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดราษฎร์ศรัทธาธรรม (หนองอีเห็น)
ตำบลหนองตากยา อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๑๐

โทรศัพท์ : ๐๘๑-๗๙๔-๙๒๔๘

E-mail : Thesis - 5411405914 @gmail.com