

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ดร.บุญชญา วิวิชจร

อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาพระพุทธศาสนา

มจร วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

บทนำ

การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องยาก การเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นเรื่องยากยิ่ง เกิดมาแล้วได้พบพระพุทธศาสนาก็ยิ่งยากนัก อย่าได้เสียโอกาสที่ได้เกิดมาในชาตินี้เลย จงเร่งความเพียรเพื่อทำที่สุตสันแห่งกองทุกข์ในชาติปัจจุบันนี้ด้วยการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดต้องเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะ “หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียได้ด้วยความโศกและความรำไร เพื่อดับทุกข์และโหมันัสเพื่อบรรลุลุยาธธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”^๑

ความหมายของสติปัฏฐาน

“สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติ และปัญญา กำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ นาม-รูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญาให้เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

“พระไตรปิฎก ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติเป็นไฉน สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละสัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ”^๒ สติปัฏฐานแยกออกเป็น ๒ คำ คือ (๑) คำว่า สติ คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่ผล่อการคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้ แม้นานแล้ว (๒) คำว่า ปฏฺฐาน ซึ่งแปลว่า เข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปัฏฐานคือธรรมเป็นที่ตั้งแห่ง

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๒ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓.

สติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็น เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส^๑ มี ๔ อย่างคือ

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก^๒

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม

ความสำคัญของสติ และสติปัฏฐาน

สติเป็นองค์ธรรมที่มีประโยชน์มากในทุกกรณี โดยมีพุทธพจน์ว่า “สติยจ ขวาทิ ภิกขเว สัพพตถิกิ วทามิ”^๓ สติจำเป็นปรารถนา (ใช้ประโยชน์ได้) ในที่ที่ทั้งปวง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเปรียบสติเหมือนเกลือที่ต้องใช้กับข้าวทุกอย่าง โดยเป็นองค์ธรรมเครื่องเหนี่ยวรั้งปราชญ์จิตหนุ่น และประคองจิต^๔

^๑ ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์พรีนติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๙, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๓๑๐-๓๒๐.

^๒ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑.

^๓ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๓๒/๑๕๘.

^๔ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๖๕.

สติในฐานะอัปมาทธรรม หรือความไม่ประมาทนั้น เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งดังจะเห็นในพุทธพจน์หลายครั้งหลายหนที่แสดงให้เห็นว่า สติในฐานะแห่งอัปมาทธรรม (สติ) นี้มีความสำคัญที่สุดในบรรดาธรรมทั้งหลายดังนี้

...ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้าง ชาวโลกกล่าวว่ เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้นินใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทชั้นจิตกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอุปริยมมรรคมีองค์ ๘ ทำอุปริยมมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก^๗

สติปัฏฐาน ถือว่าเป็นหนทางอันมุ่งตรงสู่มรรคผลนิพพาน โดยจัดเป็นหนึ่งในมรรคภาวนา ในพระวินัยจึงห้ามมิให้ภิกษุอดอ้างตนเองว่าเจริญสติปัฏฐาน (จนเจริญสมบุรณ์แล้ว) ซึ่งจะมีนัยให้คนเข้าใจว่า ภิกษุนั้นได้คุณวิเศษอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว^๘

สติปัฏฐาน ถือเป็นหนึ่งในสิ่งที่ทรงคุณค่าเทียบได้กับรัตนอัญมณี ในพระธรรมวินัย^๙

สติปัฏฐาน ทำให้พระศาสนาอยู่ได้ยืนยาวนาน เป็นธรรมเพื่อความไม่เลอะเลือนไม่เสื่อมสูญไปของศาสนา เป็นแก่นแห่งธรรม เป็นเครื่องยึดอายุพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เมื่อก่อนเข้าสู่ปรินิพพานในมหาปรินิพพานสูตรว่า สติปัฏฐาน เป็นหนึ่งในธรรมที่พระองค์แสดงแล้วเพื่อความรู้อย่าง สวากทั้งหลาย พึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี ซึ่งเมื่อทำเช่นนี้ จะช่วยให้พระศาสนานี้ตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน อันเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย^{๑๐}

สติปัฏฐาน เป็นทางสายเอกเพียงสายเดียวที่จะทำให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความพ้นทุกข์สิ้นเชิง หรือถึงพระนิพพานได้ นั่นคือการสรุปว่า การบรรลุธรรม ของทุกท่าน ทุกคน ต้องเป็นการบรรลุธรรมอันเกิดมาจากการเจริญสติปัฏฐานเท่านั้น ดังนั้น หากปราศจากสติปัฏฐานแล้ว จะไม่มีผู้ใดสามารถเข้าถึงการบรรลุธรรมได้เลย^{๑๑}

^๗ ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๔๐/๗๕.

^๘ คุรยละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๗๐/๒๕๖.

^๙ คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๑๐} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๐. และ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๗๗/๑๓๘.

^{๑๑} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

สติปัญญา เป็นธรรมเครื่องก่อให้เกิดสมาธิ ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติกรรมฐานทั้งหลายต้องการบรรลุสมาธินั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเจริญสติปัญญา เพราะหากขาดสติ สัมมาสมาธิย่อมไม่เกิด^{๑๒}

สติปัญญา เป็นธรรมที่เหมาะสมกับทุกคน แม้พระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วท่านก็มีจิตตั้งมั่นในสติปัญญา ๔ และแม้คฤหัสถ์นุ่งห่มผ้าขาวก็ควรฝึกหัดจิตให้ตั้งมั่นในสติปัญญา ๔ อยู่เนื่อง ๆ ในกาลที่สมควร^{๑๓}

สติปัญญา เป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคเจ้าเพราะการบอกให้สาวกดำเนินตามทางสติปัญญา ๔ นี้เอง สาวกของพระพุทธเจ้าจำนวนมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมี^{๑๔}

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัญญา

หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่างๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก มีพระบาลีรับรองว่า

“กาเย กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา”^{๑๕} แปลว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ”^{๑๖}

ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัญญานี้ มีอารมณ์สมถะ ๓ ปัพพะ คือ ๑. อานาปานปัพพะ ๒. ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ๓. ธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะหมวดที่เป็นวิปัสสนาล้วน อันได้แก่ อิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญูปัพพะ และธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา ดังนี้

๑) อิริยาบถปัพพะ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระพุทธดำรัสตรัสวิธีปฏิบัติไว้ว่า “ปุณ จปรี ภิกขเว ภิกขุ คจจนโต วา คจจามิติ ปชานาติ”^{๑๗}

^{๑๒} คุรยลละเฮียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓.

^{๑๓} คุรยลละเฮียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒/๒.

^{๑๔} คุรยลละเฮียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๑.

^{๑๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๗๗.

แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน”^{๑๘} แม้ในอริยาบถ คือ ยืน นั่ง และนอน ก็มีพระดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้

ในคัมภีร์อรรถกถา แสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถหลักไว้ว่า การเดิน ความว่า เดินไปโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิต เพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ จะรู้ชัด (อริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า เราจักเดิน จิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหววาโยเกิด. การเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดิน.^{๑๙}

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเทียบการเดินจกรม ๖ ระยะ^{๒๐} โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้

- ๑ ระยะ กำหนด ขว้างงอ – ซ้ายงอ
- ๒ ระยะ กำหนด ยกงอ – เขยิบงอ
- ๓ ระยะ กำหนด ยกงอ – ย่างงอ – เขยิบงอ
- ๔ ระยะ กำหนด ยกสั้นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – เขยิบงอ
- ๕ ระยะ กำหนด ยกสั้นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – ลงงอ – ถูกงอ
- ๖ ระยะ กำหนด ยกสั้นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – ลงงอ – ถูกงอ – กดงอ^{๒๑}

๒) สัมปชัญญูปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉับ การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุก ๆ อริยาบถที่เคลื่อนไหวทางร่างกาย มีพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนฺเต ปฏิกนฺเต สมฺปชานการี โหติ”^{๒๒} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ”^{๒๓} ในอริยาบถ

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔

^{๑๙} ม.ม.อ. (บาลี) ๑๗/๑๓๔/๖๘๔ - ๖๘๕.

^{๒๐} พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๙.

^{๒๑} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

^{๒๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ย่อย ๆ อื่น ก็มีพุทธตำราสูตรส่วในลักษณะเดียวกันนี้ ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า ภิกษุยอมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้วัยวะเข้า เขยียดวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่^{๒๔}

ในอรรถกถาอธิบายสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

ประการที่ ๒ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสปปายะหรือไม่เป็นสปปายะ เรียกว่า สปปายสัมปชัญญะ

ประการที่ ๓ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โจรสัมปชัญญะ

ประการที่ ๔ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้นๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๒๕}

๓) ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังมีพระพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายิ ยถาจิตติ ยถาปณิหิติ ธาตุ โส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมิ กายเ ปริธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ”^{๒๖} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๒๗}

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

^{๒๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๓๖/๒๑๒. และ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑๓๕/๖๐๘ - ๖๐๙.

^{๒๕} ที.สี.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๖๖. และ อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๒๓/๓๗๒ - ๓๗๓.

^{๒๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัดกล่าวคือ

(๑) ปฐวีธาตุ	ธาตุดิน	มีลักษณะแข็งหรืออ่อน
(๒) อาโปธาตุ	ธาตุน้ำ	มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม
(๓) เตโชธาตุ	ธาตุไฟ	มีลักษณะเย็นหรือร้อน
(๔) วาโยธาตุ	ธาตุลม	มีลักษณะหยาบหรือตึง ^{๒๘}

๒. เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนี เวทยามาโน สุขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ. ทุกฺขํ วา เวทนี เวทยามาโน ทุกฺขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ. อทุกฺขมสุขํ วา เวทนี เวทยามาโน อทุกฺขมสุขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ.^{๒๙} “ภิกษุในพระศาสนา เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๓๐} การพิจารณาเวทนามีวิธีกำหนดรู้ ๔ อย่างคือ^{๓๑}

- ๑) ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนด คือใช้สติระลึกว่า “สุขหนอ”
- ๒) ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” หรือ “ไม่สบายหนอ”
- ๓) ถ้าเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า “เฉยหนอ”
- ๔) ถ้าสุขเจือด้วยอามิสคือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องหรือสุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณ ทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”
- ๕) นิรามิส วา สุขํ วา เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือกามคุณก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”
- ๖) สามิส วา ทุกฺขํ วา เมื่อรู้รสของทุกขเวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า “ไม่สบายหนอ”
- ๗) นิรามิส วา ทุกฺขํ วา จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้ทุกขเวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า “ทุกข์หนอ”

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๘.

^{๒๙} ดุรายละเอียดโน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๓๐} ดุรายละเอียดโน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๓๑} ดุรายละเอียดโน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

๘) สามิสฺสึ วา อทุกขมทุกฺขํ วา เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

๙) นิรามิสฺสึ วา อทุกขมสุขํ วา เมื่อรู้รสไม่สุขไม่ทุกข์ไม่อิงกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนด เวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มไปที่ละ ๑๐-๒๐-๓๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมา นั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่าเสมอกัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหริตี อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วินยย โลก อภิขมา โทมนสฺส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิขมาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๓๒} ซึ่งหมายถึง สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ 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

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

- ๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตฺตฺรจิตฺ) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
 ๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตฺตฺรจิตฺ) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
 ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมฺมาหิตฺตจิตฺ) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
 ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมฺมาหิตฺตจิตฺ) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
 ๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตฺตจิตฺ) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
 ๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตฺตจิตฺ) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๑๓}

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอ ๆ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่งมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ ดังนี้ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะน้อมว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอ ๆ ๆ” จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้ มิได้สื่อความหมายที่เป็นค้นหาแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยกรูปแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสน

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

และพุ่งชนมากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการผื่นคัน ของศิระชะ ได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิดแต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔^{๓๔} พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมฺบชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิขมาโทมนสฺส” มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชมา และ โทมนัสในโลกเสียได้^{๓๕}

๑) นีวรณ ๕

นีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฌาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรม ดังนี้

๑) กามฉันทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจใน กามคุณอารมณ์

๒) พยาบาทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาท จองล้างจองผลาญผู้อื่น

๓) ถีนมิตถนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และท้อถอย ต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

๔) อุทัจจกุกุกุจนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน และรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

^{๓๔} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๓๐/๓๑๖-๓๓๘.

^{๓๕} คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

๕) วิจิกจณานิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)^{๓๖}

๒) ชั้น ๕

คำว่า “ชั้น” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

- | | |
|--|--|
| ๑) รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘ | ๒) เวทนาชั้น ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง |
| ๓) สัญญาชั้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง | ๔) สังขารชั้น ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง |
| ๕) วิญญาณชั้น ได้แก่ จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง | |

๓) อายุตนะ ๑๒

อายุตนะ คือ ที่ต่อ ที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่ อายุตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ คือ

- | | |
|---------------|----------------------------|
| ๑) จักขวยตนะ | ๑) รูปอายุตนะ |
| ๒) โสตายตนะ | ๒) สัททอายุตนะ |
| ๓) ฆานายตนะ | ๓) คันธอายุตนะ |
| ๔) ชิวหายตนะ | ๔) รสอายุตนะ |
| ๕) กายอายุตนะ | ๕) โผฏฐัพพะอายุตนะ |
| ๖) มนายตนะ | ๖) ัมมายุตนะ ^{๓๗} |

อายุตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายุตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และอายุตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมามารมณ สักแต่ว่าอายุตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาตมธรรม คือ ชั้น อายุตนะธาตุ สัจจะ เท่านั้น^{๓๘} โดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑. และ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔ - ๓๐๕/๒๕๕

๔) โภชณงค์ ๗

โภชณงค์เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วย การเจริญสติปัญญา ๔ บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้ โดยการนั่งหลับตา โดยคิดว่า หรือการอ่านพระไตรปิฎก หรือปรารภนาเองว่าสภาวะธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญ ๆ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อในภาษาบาลีว่า โภชณงค์ เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ อริยสัง ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค^{๙๙}

โภชณงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ คือ

- ๑) สติสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้
- ๒) ฉัมมวิจยสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพียรธรรม
- ๓) วิริยสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
- ๔) ปิตติสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอึดใจ
- ๕) ปัสสัทธิสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายใจ
- ๖) สมาธิสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น
- ๗) อุเบกขาสัมโพชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง^{๑๐}

๕) อริยสัง ๔

อริยสัง คือ ความจริงแท้ตามธรรมชาติ ที่ทำให้ผู้เข้าแล้วถึงกลายเป็นพระอริยะ เป็นสังจะที่พระอริยะพึงรู้^{๑๑} พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดง สังธรรมอันทำให้เป็นพระอริยะ^{๑๒} ไว้ ๔ ประการเท่านั้น ไม่ขาดไม่เกิน คือ

๑) ทุกขอริยสัง ความจริงแท้ที่ปรากฏให้จิตรับรู้ คือ ทุกข์ ทุกข์ในที่นี้ หมายถึงสภาพธรรมที่ปรากฏ คือ ธรรมชาติทั้งปวงที่ถูกรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ซึ่งล้วนตกอยู่ในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลา คงทนสภาพอยู่ไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส อารมณ์สัมผัส และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ แม้ แต่ความสุขก็เป็นทุกข์ เพราะเกิดแล้วก็มีอาการเปลี่ยนแปลง ดับไปทุกครั้ง

^{๙๙} ชินโอสถ หัสบำเรอ, วิธีการสร้างโปรแกรมจิตเพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์, (กรุงเทพมหานคร: นิตยสารโลกทิพย์), หน้า ๑๐๙.

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

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.มุลฎีกา (บาลี) ๑/๑๘๙/๕๘

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘.

๒) สมุทัยอริยสัง ความจริงแท้ที่ว่า ความทุกข์ทั้งหมดที่สรรพสัตว์ประสบอยู่ หรือรับรู้ทางอายตนะ ๖ อยู่ ณ นั้น ล้วนเกิดจากเหตุทั้งสิ้น ไม่ได้เกิดขึ้นเอง หรือใครบันดาลให้เกิดขึ้น เหตุปัจจัยนั้นคือ ตัณหาและอัสวกิเลส ที่หมักคองอยู่ในชั้นธสันดานของสัตว์แต่ละตนนั่นเอง

๓) นิโรธอริยสัง ความจริงแท้ที่ว่า ภาวะที่ไม่มีทุกข์ใดๆ เลย มีอยู่จริง เป็นธรรมชาติที่พ้นไปจากรูป-นามสังขารที่เป็นทุกข์ (อันเป็นสังขตธรรม) และกิเลสตัณหาอย่างสิ้นเชิงแล้ว ชนิดที่ไม่อาจกลับมาให้เป็นทุกข์ได้อีกเลย นั่นคือ “พระนิพพาน” (อันเป็นอสังขตธรรม, ออกัตถุญธรรม)

๔) มรรคอริยสัง ความจริงแท้ที่ว่า ทางปฏิบัติให้เข้าถึงพระนิพพานมีอยู่จริง และสามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคือ การเจริญภาวนา ตามแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา ทำมรรคมืองค์ ๘ ให้เกิดขึ้น^๓ หมายความว่า เป็นทุกข์ต่อตัวเรา แต่หมายถึงมีลักษณะเป็นทุกข์ในสภาวะลักษณะของสิ่งนั้น ๆ เอง ลักษณะทุกข์ในที่นี้ก็คือ มีคงสภาพ

เพราะไม่รู้ปัญหาจึงจมอยู่กับปัญหา เพราะไม่รู้ที่มาของปัญหาจึงหาหนทางแก้ไม่พบ เพราะไม่รู้ที่สุดของปัญหาจึงหมกมุ่นใจที่จะแก้ปัญหา เพราะไม่รู้ว่ทุกปัญหามีทางแก้ของปัญหาเอง จึงไม่เข้าถึงทางแก้ปัญหาที่ถูกตรงที่สุด นี่คือสังขธรรมที่มนุษย์ชาติประสบเสมอมา และเพราะไม่รู้ว่ภาวะที่หมดปัญหาอย่างสิ้นเชิง ไม่มีแม้กระทั่งความหิวระหายทั้งทางร่างกายและจิตใจใด ๆ อีกเลย มีอยู่จริง มนุษยชาติจึงไม่แสวงหาพระนิพพาน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอริยสัง ๔ เพื่อให้รู้ความจริงว่า ชีวิตทุกข์จริงๆ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดดับไป

๖) มรรคมืองค์ ๘

เมื่อดำเนินตามไตรสิกขาสมบูรณ์แล้ว จัดว่เป็นการเจริญมรรคมืองค์ ๘ ไปในตัว^๔ ดังที่พระภิกษุณีธัมมทินนากล่าวไว้ว่า “สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะจัดเข้าในศีลขันธ์ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิจัดเข้าในสมาธิขันธ์ สัมมาทิฎฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเข้าในปัญญาขันธ์”^๕

^๓ ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๗/๕๗., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๔/๕๙.

^๔ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐๘/๕๔.

^๕ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓. ดูเพิ่มเติม หน้า ๔๘๘.

มรรค แปลว่า ธรรมที่ฆ่ากิเลส วิเคราะห์ว่า กิเลส มาเรณโต คจฺจนฺติ นิพพานตฺถิเกหิ มคฺคิยตีติ วามคฺโค, สมมาทิสฺสอภิปาย อฏฺฐ ธมฺมา.^{๕๖} ชื่อว่า มรรค เพราะฆ่ากิเลสทั้งหลายได้ หรือเพราะผู้ต้องการพระนิพพานจะต้องแสวงหา มรรคมงคลประกอบ ๘ ประการ ดังนี้

๑) สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความรู้ชอบ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒) สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความดำริชอบ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำรินอนไม่เบียดเบียน

๓) สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ แปลว่า การกระทำชอบหรือการงานชอบ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามาได้ให้ งดเว้นจากการประพฤตินอกใจ^{๕๗}

๕) สัมมาอาชีวะ แปลว่า เลี้ยงชีพชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดจากทำนองคลองธรรม ทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อนด้วยวิธีต่าง ๆ หาเลี้ยงชีวิตด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน

๖) สัมมาวายามะ แปลว่า เพียรชอบหรือพยายามชอบ คือ มีฉันทะ ปรารถนาความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้เพื่อมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่งไพบูลย์เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว^{๕๘}

๗) สัมมาสติ แปลว่า ตั้งสติชอบ ระลึกชอบ คือ ตั้งสติในทางที่ถูกต้องตรงต่อการบรรลุ มรรคผล ได้แก่ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่...มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

๘) สัมมาสมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่นชอบ คือ การฝึกอบรมจิตให้สงบจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เป็นต้น^{๕๙}

^{๕๖} ดุรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘

^{๕๗} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

^{๕๘} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๙๙/๓๔๘.

^{๕๙} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

กุลบุตรผู้ต้องการพ้นทุกข์ต้องเจริญให้มากซึ่งมรรคมืองค์ ๘ นี้เท่านั้น จึงจะบรรลุปฏิบัติวิเวก สัทธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า“มรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐเหล่านี้คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (เจรจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ), และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ), และทั้งหมดนี้และคือข้อปฏิบัติ เพื่อการบรรลุธรรม^{๕๐}

๗) ความเป็นพระอริยบุคคล

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ในจุฬาสีหนาทสูตร ยังสามารถจัดแบ่งตามภูมิแห่งความเป็นพระอริยบุคคลได้ ๔ ระดับ คือ ๑ พระโสดาบัน ๒ พระสกทาคามี ๓ พระอนาคามี ๔ หมายถึง พระอรหันต์^{๕๑}

๑) **พระโสดาบัน** หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสมรรคหรือผู้เดินตามทางถูกต้องอย่างแท้จริง คือ ปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริง การบรรลุธรรมระดับนี้ผู้ได้บรรลุทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา สามารถละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส พระอริยบุคคลผู้บรรลุระดับที่ ๑ มีชื่อว่า พระโสดาบัน

๒) **พระสกทาคามี** หมายถึง ผู้จะกลับมาสู่โลกนี้อีก ครั้งเดียว ก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในชั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิและปัญญา นอกจากนี้สามารถทำสังโยชน์ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ให้หมดสิ้นไป และยังทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางลง พระอริยบุคคลระดับที่ ๒ มีชื่อว่า พระสกทาคามี^{๕๒}

๓) **พระอนาคามี** หมายถึง ผู้จะปรินิพพานในที่สุดเกิดขึ้น ส่วนใหญ่จะไปปฏิสนธิในสุทธาวาสภูมิเป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา ละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง ดังกล่าว ละกามราคะและปฏิฆะได้อีก พระอริยบุคคลผู้ระดับที่ ๓ มีชื่อว่า พระอนาคามี

๔) **พระอรหันต์** หมายถึง เป็นผู้ได้บรรลุธรรมระดับสูงสุด เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา สามารถละกิเลสได้อีก ๕ อย่าง คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา พระอริยบุคคลระดับสุดท้ายมีชื่อว่าพระอรหันต์

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๓๓๕/๑๕๗.

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๙/๑๓๓.

^{๕๒} อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๖.

เอกสารอ้างอิง

- ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **ลักษณะทิวศุกกะ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์ โฟร์ จำกัด, ๒๕๓๗.
- ชินโอสถ หัสบำเรอ. **วิธีการสร้างโปรแกรมจิตเพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์**. กรุงเทพมหานคร: นิตยสารโลกทิพย์.
- ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาภาวนาว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖.
- _____. **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕.
- พระพุทฺธโฆสเถระ. **วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- _____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- _____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- _____. **ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- บัณฑิตาภิวังสะ พระกัมมัญฐานาจารย์. **รู้แจ้งในชาตินี้**. แปลโดย พระสว่าง ติกขวิโร. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘.