

## บทที่ ๓

### หลักสติปัฏฐานภาวนา

พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสรี)

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกความหมายและความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ได้
๒. อธิบายหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๓. อธิบายหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๔. อธิบายหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๕. อธิบายหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๖. บอกอานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักคัมภีร์ได้
๗. สงเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ ลงในวิปัสสนาภูมิ ๖ ได้

#### ขอขยายเนื้อหา

- ความนำ
- ความหมายและความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔
- หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- หลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- หลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักคัมภีร์
- สติปัฏฐาน ๔ ในวิปัสสนาภูมิ ๖

### ๓.๑ ความน่า

สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิชฌา โทมนัสส์ ...เวทนาสุ เวทนานุปัสสี ..จิตเต จิตตานุปัสสี ..ธมเมสุ ธมมานุปัสสี..”<sup>๑</sup>

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๒</sup> พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๓</sup> พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ในการปฏิบัติมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ “อาตปปี สมปะชาโน สติมา”

อาตปปี ความเพียรเผากิเลส ที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ เพื่อละอกุศล เพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพื่อทำกุศลใหม่ และเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า(จดจ่อในรูปนามปัจจุบัน)

สมปะชาโน มีสัมปชัญญะ(ความรู้ตัวทั่วพร้อม) หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

สติมา มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท<sup>๔</sup>(สติไม่ขาดช่วง)

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย เป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบ มีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิเทศ ภาคอานิสงส์ การบรรยายที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติตามได้ถูกต้อง

เป้าหมายสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็น อุทเทสว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย เพื่อบรรลุอุยาธรรม คืออริยมรรค เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน”

สติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ของ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลาย ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียว คือ สติปัฏฐาน ๔ นี้ ดังความว่า พระผู้มีพระภาคผู้ห่างไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง มีแล้วในอดีตทั้งสิ้น ในอนาคตทั้งสิ้น บัดนี้ ล้วนทรงละนิเวรณ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา มีพระมณัสตั้งมั่นในสติปัฏฐาน ๔ เจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ<sup>๕</sup>

<sup>๑</sup> ที.ม. (บาลี)๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย)๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

<sup>๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗-๑๑๒/๑๐๒-๑๐๙, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๔-๒๘๗/๒๒๐-๒๒๑.

<sup>๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ที.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๘๘/๒๒๑.

<sup>๔</sup> รายละเอียดดูใน พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ), พระคันธสาราภังค์ เรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D) ตรวจชำระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐-๓๓.

<sup>๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๓/๘๖.

พระองค์ผู้ทรงเห็นที่สุด คือความสิ้นชาติ ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูล ทรงทราบหนทางสายเดียว ชนทั้งหลายในกาลก่อนข้ามห้วงสงสารด้วยทางนี้ ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางนี้ และในบัดนี้ก็ข้ามอยู่ด้วยทางสายนี้<sup>๖</sup>

## ๓.๒ ความหมายและความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

### ๓.๒.๑ อธิบายศัพท์

สติปัฏฐาน แยกเป็น สติ กับ ปฏฐาน เป็นศัพท์นามกิตก์

๑) คำว่า “สติ” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก สร ชาติ ในความระลึก ลง ติ นามกิตก์<sup>๗</sup> ลบ ร<sup>๘</sup> ประกอบเป็น สติ

- สติ (สร หีสาย+ติ) ความรู้สึกตัว ความระลึกได้ วิเคราะห์ว่า ปมาท สรติ หีสตีติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) สรติ จินเตตีติ สติ อากาโรที่ระลึกได้ ชื่อว่า สติ (สร จินตาย+สติ ลบ ร ที่สุดธาตุ) เทว เม ภิกขเว ฌมมา กตเม ฌมมา สติ จ สมุปพลณณจ ภิกขุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือสติและสัมปชัญญะ<sup>๙</sup>

- สติ สำเร็จรูปมาจาก สร ชาติ + ติ ปัจจัย วิเคราะห์ว่า สรณ สติ (การระลึก ชื่อว่า สติ) สร ติ เอตยาติ วา สติ “ความระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก ชื่อ สติ”

ปมาท สรติ หีสตีติ สติ ชื่อว่า สติ เพราะเบียดเบียนความประมาท

สรติ จินเตตีติ สติ ชื่อว่า สติเพราะระลึกได้ เป็นศัพท์อิตถิลิงค์ ลบ ร ที่สุดธาตุ<sup>๑๐</sup>

สรตีติ สติ. (ธรรมชาติใด) ย่อมระลึก เหตุนั้น (ธรรมชาตินั้น) ชื่อว่าผู้ระลึก สรติ เอตยาติ วา สติ อีกอย่างหนึ่ง (ชน) ย่อมระลึกด้วยธรรมชาตินั้น เหตุนั้น (ธรรมชาตินั้น) ชื่อว่า เป็นเหตุระลึก (แห่งชน).

สรณ วา สติ อีกอย่างหนึ่งความระลึก ชื่อว่าสติ สร ชาติในความ ระลึก<sup>๑๑</sup>

อีกนัยหนึ่ง สติ มาจาก สร ชาติ (จินตาย) ในความ คำนึง นึก ระลึก ตัวอย่างเช่น สรติ สุมรติ ย่อมระลึก ก็การที่อักษรน้อยกลายเป็นอักษรมาก และการที่ศัพท์มีอีกรูปแบบหนึ่งย่อมมี เช่น เทว, ทูเว, ตณหา, ตสิณา, ปมหิ ปชุมิ

อนุสรติ แปลว่า ย่อมหมั่นระลึก

ปฐิสสรติ แปลว่า ย่อมหมั่นระลึก

<sup>๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๔/๑๔๖.

<sup>๗</sup> กจ. ๕๕๓ ด้วยสูตรว่า “อิตถิมติยโว วา.

<sup>๘</sup> กจ. ๕๘๗ ด้วยสูตรว่า “รกาโร จ

<sup>๙</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์ภิกษานววรรณนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา ๒๕๔๒), ข้อ ๑๕๘ หน้า ๒๑๒-๓.

<sup>๑๐</sup> พระธรรมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A.Ph.D.), งานวิจัยการศึกษาเชิงวิเคราะห์ พระคาถาธรรมบท, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พัทธอักษร, ๒๕๔๕), เล่ม ๑ ข้อ ๒๔ หน้า ๒๐๑.

<sup>๑๑</sup> พระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส หลักราชบัณฑิตยสถาน วชิรวิภาค ภาคที่ ๒ อาขยาต และกิตก์ ครั้งที่ ๒๑ (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๙๐), หน้า ๒๐๐.

ชื่อว่า สติ เพราะทำให้เหล่าสัตว์ระลึก หรือเป็นสภาวะระลึกเอง หรือเป็นเพียงความระลึก อนุสสติ (การหมั่นระลึก) ปฏิสสติ (การหมั่นระลึก) ชื่อว่า สติ เพราะเป็นผู้ระลึกถึง ชื่อว่า ปฏิสสติ เพราะเป็นผู้ระลึกถึงเนื่อง ๆ<sup>๑๒</sup>

๒) ปุณฺณาน คือ เข้าไปตั้งไว้

บาลีว่า “ปุณฺณาน” มาจาก ป บทหน้า จา ธาตุลงในความ คตินิวตยฺ แปลว่า หยุด ยืน ยืนอยู่ ตั้งอยู่ หยุดอยู่ ลง ยุ ปัจจัยนามกิตก์ด้วยสูตรว่า “กตตุกรรมปเทศุ จ”<sup>๑๓</sup> แปลง ยุ เป็น อน ด้วยสูตรว่า “อนกา ญญวณฺ”<sup>๑๔</sup>

วิเคราะห์ว่า “สมปยุตตรมเมสุ ปมุชา ปชานา หุตวา กายาทีสุ อารมมณฺเสสุ ติฏฐตฺติ ปุณฺณาน” แปลความว่า “ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตตรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มี กาย เป็นต้น ธรรมนั้น ชื่อ ปุณฺณาน”<sup>๑๕</sup>

ในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวไว้ว่า

ปุณฺณาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปุณฺณาสติ ปุณฺณานํ สติเยว ปุณฺณานํ สติปุณฺณานํ (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/ สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป” หรือ “ยิง, มั่นคง”<sup>๑๖</sup> ตามนัยนี้ สติปัฏฐาน แปลว่า สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น

อีกนัยหนึ่ง ปุณฺณาน แปลว่า “ที่ตั้ง” ลง ยุ ปัจจัยในอิกรณสาธนะมีรูปวิเคราะห์ว่า ปติฏฐาติ เอตถาติ ปุณฺณานํ สติยา ปุณฺณานํ สติปุณฺณานํ (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ) ตามนัยนี้ สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ ได้แก่ อารมณฺของสติ ๔ ประการ อันได้แก่ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

๓) สติปัฏฐาน หมายถึง สติเป็นตัวประธานตั้งมั่นอารมณ์ การตั้งสติ<sup>๑๗</sup>

วิเคราะห์ว่า สติเวย ปุณฺณานนฺติ สติปุณฺณานํ สตินันนํ แลและเป็นประธานในสัมปยุตตรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมี กาย เป็นต้น ธรรมนั้น จึงชื่อว่า สติปัฏฐาน”<sup>๑๘</sup>

วิเคราะห์ว่า ปุณฺณเปตพพุนฺติ ปุณฺณานํ สติยา ปุณฺณานํ สติปุณฺณานํ สติปัฏฐานคือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ<sup>๑๙</sup> คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่องความยินดียินร้าย

<sup>๑๒</sup> พระอัครควังสเถระ, สัททนีติธาคูมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์, แปลโดย พระมหานิมิตร ธรรมสารโร ป.ธ.๙ และ จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร ๒๕๕๖), หน้า ๔๐๓.

<sup>๑๓</sup> กจ. ๕๔๗

<sup>๑๔</sup> กจ. ๖๒๒.

<sup>๑๕</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน ทิพยวิสุทธี จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

<sup>๑๖</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๘-๖๘., ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๙.

<sup>๑๗</sup> แปลก สนธิวัฑฒน ป.ธ.๙, **พจนานุกรมบาลี-ไทย**, (กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๐๖), หน้า ๓๑๘.

<sup>๑๘</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๐.

<sup>๑๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔-๒๕.

### ๓.๒.๒ อธิบายความหมาย

สติปัญญา แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน<sup>๒๐</sup> อีกนัยหนึ่ง “สติปัญญา” แปลว่าธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>๒๑</sup> องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก พร้อมสัมปยุตตธรรม

๑) ปรมัตถมัชฌูสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา<sup>๒๒</sup> ท่านกล่าวความหมายของสติไว้ว่า บทว่า สรตีติ สโต เป็นกัตตุสาธนะ ความระลึกได้คือความคิด ความเข้าไปตั้งไว้เป็นลักษณะของสตินี้ เหตุฉะนั้น สตินี้ชื่อว่า มีความระลึกได้เป็นลักษณะ

สภาวะที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความหลงลืม ชื่อว่า อสมมุสสนํ แปลว่า ความไม่หลงลืม ความไม่หลงลืมนั้นเป็นกิจของสตินี้ เหตุฉะนั้น สตินี้ชื่อว่า มีความไม่หลงลืมเป็นรส

สติ ชื่อว่า มีความควบคุมรักษาเป็นปัจจุปัญญา เพราะอรรถว่า ปรากฏเป็นธรรมชาติควบคุมรักษาจากกิเลสทั้งหลาย หรือเพราะอรรถว่า ทำการควบคุมรักษาให้เข้าไปตั้งไว้จากกิเลสเหล่านั้น คำว่า พิงจตจำและพิงกำหนดให้ตี ความว่า พิงกำหนดด้วยสติ และพิงตัดสินด้วยปัญญาโดยเคารพ

สติ ชื่อว่า อุปนิพพณา ด้วยอรรถว่าเป็นเครื่องเข้าไปผูกจิตไว้ในอารมณ์

อุปนิพพณานิमित्तํ แปลว่า นิमितแห่งสตินั้นเป็นเครื่องเข้าไปผูกจิตไว้ บุคคลทั้งหลายย่อมระลึกได้ด้วยธรรมชาติ สติเป็นปัจจัยแก่ธรรมที่เป็นไปด้วยความระลึกได้ ความเป็นใหญ่ในธรรม บุคคลพร้อมเพรียงด้วยสติย่อมระลึกได้

สติ คือการหยุดอารมณ์ที่นิ่งไว้เหมือนกับหิน เป็นความระลึก ไม่พ่นเพื่อน ไม่เลือนลอย สติชื่อว่ามีความคุ้มครองใจไว้ได้เป็นปัจจุปัญญาธรรมชาติของจิตมีความมุ่งหน้าต่ออารมณ์ ได้แก่สติ

สติ หมายถึงความตั้งใจ การมีใจตั้งอยู่ ความตระหนัก ความระมัดระวัง ความเข้าใจการครองสติ มโนธรรม ความมีสติตนเอง<sup>๒๓</sup> ความระลึกได้เป็นลักษณะ การไม่ลืม เป็นรส ความเฝ้ารักษาเป็นปัจจุปัญญา และสติปัญญา ๔ เป็นปทัชฐานของสติ

คำว่า สติ คือ สติที่ประกอบด้วยวิปัสสนา สติดังกล่าวนี้รับเอาสภาวะธรรมปัจจุบันเป็นอารมณ์ จึงรับรู้เพียงรูปนามในปัจจุบันขณะ ไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี ปรากฏอยู่ในสภาวะธรรมที่รับรู้อยู่ กระแสกิเลสที่รับเอาสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์จึงเกิดขึ้นไม่ได้<sup>๒๔</sup>

๒) สติปัญญา แปลว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน<sup>๒๕</sup> การตั้งสติ การใช้สติ ความคิดที่ตั้งใจจริงสติปัญญามี ๔ อย่าง คือ เกี่ยวกับกาย ความรู้สึก ใจ และปรากฏการณ์

<sup>๒๐</sup>ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๓/๒๐๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๐๖/๒๕๓, ที่.ม.ฎีกา (บาลี)๓/๗๓๓๕๗.

<sup>๒๑</sup>พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

<sup>๒๒</sup>พระธัมมपालมหาเถระ รัตนา, สิริ เพ็ชรไชย ป.ธ. ๙ แปล, **ปรมัตถมัชฌูสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๕๕), ภาค ๑ ข้อ ๑๙๖, ๒๒๓ หน้า ๒๖๔, ๒๙๐. ภาค ๒ ข้อ ๔๑, ๔๖-๗, ๕๘ หน้า ๓๖, ๔๒-๔.

<sup>๒๓</sup>มิลินท. (บาลี) ๓๗.

<sup>๒๔</sup>พระมหาทักษิณเถระ รัตนา, พระคันธสาราภิวังค์ แปลอธิบาย, **เนตติปกรณ์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๗.

<sup>๒๕</sup>ที่.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๘., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓., ที่.ม.อ. (บาลี)๒/๓๗๓/๓๖๘., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.

ตามลำดับ<sup>๒๖</sup>

คำว่า สติปัญญา อยมารมณเภทน เอกสสตถสส พหุจณปโยโค แปลว่า การใช้วิถีตีฝ้ายพหุพจน์ลงท้ายศัพท์ที่มีความหมายเป็นสิ่ง ๆ เดียวในฐานะที่ถูกจำแนกไว้ตามประเภทของอารมณ์ ตัวอย่างเช่น

สติปัญญา แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน<sup>๒๗</sup> การกำหนดรู้<sup>๒๘</sup> หมายถึง การทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน แบ่งเป็น ๓ ชั้น คือปัญญาตามกำหนดเห็นลักษณะเฉพาะของอารมณ์นั้น ๆ ว่า รูปมีลักษณะสลาย เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ เป็นต้น เป็นการกำหนดขั้นรู้จัก คือ รู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมัน เช่นรู้ว่า นี่คือเวทนา เวทนาคือสิ่งที่มีลักษณะเสวย อารมณ์ นี่คือสัญญา สัญญา คือสิ่งที่มีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ ดังนี้ เป็นต้น

### ๓.๒.๓ ความสำคัญของสติปัญญา ๔

๑) ในอุเทศ ทรงตรัสว่า “ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก” มีความหมาย ๒ ประการ คือ ๑) ทางสายเดียวที่มุ่งสู่พระนิพพาน ไม่มีทางสายอื่นจากนี้ ๒) ทางสายตรงสายเดียว ไม่มีทางแยกอื่นอันจะทำให้เดินหลง หรือผิดทาง เมื่อบุคคลดำเนินไปตามหนทางนี้ย่อมบรรลุพระนิพพานในที่สุด ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า “เอกมคโคติ เอโกเอว มคโค. น หิ นิพพาน คามิมคโค อญญุ มคโค อตถิติ.”<sup>๒๙</sup> คำว่า เอกมคโค คือ ทางสายเดียวเท่านั้น เพราะไม่มีทางสายอื่นที่มุ่งหน้าไปสู่พระนิพพาน “ตสฺมา เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคโคติ เอตถ เอกมคโค อยํ ภิกฺขเว มคโค, นหฺเวธาปญฺญโตติ เอวมตฺถอหฺมฺมฺสฺส.”<sup>๓๐</sup> ดังนั้น จึงควรทราบว่ “ทางนี้เป็นทางสายเดียวไม่ใช่ทางสองแพร่ง”

พระโสภณมหาเถระได้อธิบายเพิ่มเติมว่า

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัญญา ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งเลย ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัญญาอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆและมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับปัญญาดังกล่าว เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังหลักฐานที่มาในคัมภีร์อรรถกถาว่า “ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธมฺเมสุ กญฺจิ ฌมฺมํ อนามสฺสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินา ว มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺถิกนตฺตาติ เวทิตพฺพา.”<sup>๓๑</sup> แปลว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา

<sup>๒๖</sup> อภ.วิ.อ. (บาลี) ๕๗, ๒๑๔, ๔๑๗.

<sup>๒๗</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๗/๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

<sup>๒๘</sup> หมายถึงกำหนดรู้ด้วยปัญญา ๓ อย่างคือ (๑) ญาณปัญญา การกำหนดรู้ขั้นรู้จัก (๒) ตีรณปัญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา (๓) ปหานปัญญา การกำหนดรู้ขั้นละ ดูใน ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๓/๑๒๔.

<sup>๒๙</sup> ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐.

<sup>๓๐</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๕๙, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๔๔.

<sup>๓๑</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒.

จิตหรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี พึงทราบว่ามีท่านเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพัน คร่ำครวญ ด้วยทางสายนี้

ในเรื่องนี้อาจมีผู้สงสัยว่า เหตุใดพระพุทธองค์จึงตรัสว่า สติปัญญาเป็นทางสายเดียวแห่งการบรรลุพระนิพพาน ความจริงแล้วในโพธิปักขิยธรรม ยังมีหมวดธรรมอื่น มีสัมมัตตญาณ เป็นต้น ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานมิใช่หรือ พออธิบายได้ว่า สติปัญญาเป็นธรรมหลักในโพธิปักขิยธรรม ธรรมหมวดอื่นมีสัมมัตตญาณ เป็นต้น เป็นองค์ประกอบหนุนให้การเจริญสติดำเนินไปโดยสะดวกและรวดเร็ว หลังจากนั้นปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติ จะพัฒนาขึ้นตามลำดับ วิปัสสนาญาณ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณและผลญาณในที่สุด ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า “อัย ปน ยสฺมา สติยา อารมมณฺ์ ปริคฺคเหตฺวา ปญฺญา ย อนุปสฺสตี, น หิ สติวิริหิตาอนุปสฺสนา อตฺถิ. เตเนวาท สตี จ ขวาท ภิคฺขเว สพฺพตฺถิกํ วทามตี.”<sup>๓๒</sup> นักปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ด้วยสติแล้วย่อมหยั่งเห็นด้วยปัญญา เพราะไม่มีการหยั่งเห็นที่ปราศจากสติ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “เรากล่าวถึงสติว่า สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง”

คำว่า “ภิคฺขเว ตูกรภิคฺขูทฺถฺหลาย” บุคคลผู้เจริญสติปัญญาตามคำแนะนำของพระบรมศาสดา มีทั้งภิกษุ ภิกษุณี บุรุษ สตรี เทวดา และพรหม ในที่นี้พระบรมศาสดาตรัสเฉพาะภิกษุว่า ตูกรภิคฺขูทฺถฺหลาย โดยมีภิกษุเป็นประธาน อีกนัยหนึ่ง แม้บุคคลอื่นนอกจากพระภิกษุก็ได้ชื่อว่าภิกษุ เพราะเป็นผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า “ที่จริงเทวดาหรือมนุษย์ก็ตามผู้เพียรปฏิบัติอยู่ย่อมถึงการนับว่าเป็นภิกษุโดยแท้”<sup>๓๓</sup>

คำว่า “สตตฺตานํ วิสุทฺธิยา” ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์” นักปฏิบัติผู้เจริญสติระลึกรู้เห็นตามสภาวะธรรมปัจจุบันอยู่ย่อมหยั่งเห็นว่า มีเพียงสภาวะธรรมโดยปราศจากรูปร่างสัณฐาน จิตของเขาย่อมหมดจดจากกิเลส คือความโลภที่ชอบใจ ความโกรธที่ไม่ชอบใจ หรือความหลงที่ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ได้ชั่วขณะด้วยวิปัสสนาญาณ ชื่อว่า ตทังคปหาน เมื่อวิปัสสนาญาณของเขาแก่กล้าจากการเจริญสติที่เปรียบได้กับการสังฆสมหน่วยกิตทีละน้อย ย่อมสามารถละกิเลสได้โดยเด็ดขาดชื่อว่า สมุจเฉทปหาน การละกิเลสดังกล่าวทำให้เขาเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลสอย่างแท้จริง ที่จริงกิเลส หรือบาปทุกอย่าง เป็นสิ่งที่เกิดจากจิตที่ไม่ใส่ใจโดยแยบคาย ในอารมณ์ที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบ แต่กิเลสหรือบาปย่อมถูกละได้ด้วยจิตที่ใส่ใจโดยแยบคาย อันเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นเองเหมือนโคลนตมที่เกิดจากน้ำ ย่อมถูกชำระล้างด้วยน้ำ บาปเกิดจากจิตย่อมหมดจดด้วยจิต ฉะนั้น

คำว่า “โสภปริเทวานํ สมตฺกุกมาย” ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ บางคนเศร้าโศกและรำพันคร่ำครวญ เพราะพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักพวกเขา ย่อมล่วงพ้นต่อความทุกข์ใจเช่นนั้นได้ด้วยการเจริญสติปัญญา เช่น สันตติอามัตถ์ ที่เศร้าโศก เพราะการเสียชีวิตของหญิงนักพ้อ ท่านทั้งสองฟังธรรมแล้วเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ได้บรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรมจบลง โดยสันตติอามัตถ์บรรลุเป็นพระอรหันต์ พระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสสอนแก่

<sup>๓๒</sup> เนตติ.อ. (บาลี) หน้า ๑๐๕.

<sup>๓๓</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๐.

สันตติอำมาตย์ พบในคัมภีร์สุตตนิบาตว่า “ยํ ปุพเพ ตํ วิโสเสหิ ปจฉา เต มาหุ กิณจณํ มชฌเ เจ โน คหเสสสิ อุปสนโต จริสฺสสิ”<sup>๓๔</sup> ความหมายของพระคาถานี้ มีดังนี้คือ

คำว่า “ยํ ปุพเพ ตํ วิโสเสหิ เธอจงทำกิเลสในอดีตให้เหือดแห้ง” หมายความว่า กิเลสย่อมเกิดจากการระลึกถึงเรื่องอดีตที่เคยเห็น ได้ยิน สัมผัส รู้ทางใจ และบุคคลควรรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเพื่อมิให้กิเลสดังกล่าวเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อบุคคลระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันอยู่ เขาไม่อาจคิดถึงอดีตได้ เพราะจิตรู้อารมณ์เดียวในขณะเดียวกันนั้น และกิเลสที่เกิดจากการคิดถึงอดีตก็เกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากนี้ แม้ในขณะที่หวนระลึกถึงอดีตก็ควรกำหนดรู้จิตที่คิดฟุ้งซ่านไปอีกด้วย เมื่อสันตติอำมาตย์ ฟังธรรมแล้วก็เจริญสติปัฏฐานในขณะที่ฟัง โดยกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน คือ สภาวะเห็น ได้ยิน ความเข้าใจ ความตรึก หรือความปิติยินดี ฯลฯ พร้อมทั้งกำหนดรู้จิตที่คิดถึงอากัปกริยาของหญิงนักฟ้อนที่เพ่งดับไปโดยความเป็นสันตติปัจจุบัน

คำว่า “ปจฉา เต มาหุ กิณจณํ” กิเลสในอนาคตอย่าได้มีแก่เธอ หมายความว่า กิเลสมีความปรารถนาและความวิตกกังวล เป็นต้น ย่อมเกิดจากการคิดถึงเรื่องอนาคตผู้ปฏิบัติธรรมควรรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเพื่อมิให้กิเลสดังกล่าวเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอยู่ เขาไม่อาจคิดถึงอนาคตได้และกิเลสที่เกิดจากการคิดถึงอนาคตก็เกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากนี้แม้ในขณะที่หวนระลึกถึงอนาคตก็ควรกำหนดรู้จิตที่คิดฟุ้งซ่านไปด้วย

คำว่า “มชฌเ เจ โน คหเสสสิ” ถ้าเธอไม่ยึดมั่นในปัจจุบัน หมายความว่า นักปฏิบัติพึงเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันว่าเป็นเพียงรูปนาม ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เพื่อไม่ให้เกิดความยึดมั่นว่าเป็นตัวตน ที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้และสวยงาม สันตติอำมาตย์ ฟังธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดรูปนามปัจจุบัน ที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีตหรือใฝ่ฝันอนาคตและหยิ่งเห็นสภาวะธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริงในปัจจุบัน จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับ ในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผล ไม่ยึดมั่นด้วยตัณหา และทิฏฐิ

คำว่า “ทุกขโทมนสฺสานํ อตถงคฺมายํ ดับทุกฺขํและโทมนสํได้” ทุกข์ คือ ความลำบากทางกาย เช่น เจ็บ ปวด ชา ส่วนโทมนัส คือ ความลำบากทางใจ เช่น เศร้าโศก ไม่สบายใจ ทุกข์และโทมนัสเหล่านี้ ย่อมดับไปด้วยการเจริญสติปัฏฐาน จนกระทั่งบรรลุมรรค ผล นิพพาน ดังเรื่องของพระติสสเถระ พระที่ถูกเสือกิน ท้าวสักกะ และเทพสุพรหม ตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๓๕</sup>

๒) เป็นปัจจัยทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ เช่น ข้อความตอนหนึ่งว่า “สติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่บุคคลเจริญอย่างไรทำให้มากอย่างไร จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการ บริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สติปัฏฐาน ๔ ที่บุคคลเจริญอย่างนี้ ทำให้มากอย่างนี้ จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการ ให้บริบูรณ์”<sup>๓๖</sup>

<sup>๓๔</sup> ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๙๕๕/๕๒๐.

<sup>๓๕</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒-๖๕.

<sup>๓๖</sup> สัม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๒.



๓) เป็นผลแห่งสุจริต ๓ ประการ ดังข้อความว่า “สุจริต ๓ ประการนั้น ที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำสติปัฏฐาน ๔ ประการให้บริบูรณ์ คือ ภาวธรรมวินัยนี้ละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ละวจีทุจริต เจริญวจีสุจริต ละมโนทุจริต เจริญมโนสุจริต ..”<sup>๓๗</sup>

๔) ทำให้บรรลุนิพพานเป็นเอกบุรุษ ดังข้อความว่า “พระพุทธเจ้าทรงเป็นเอกบุรุษ เพราะเอากายนมนรรค เพราะเสด็จถึงทางสายเอกแล้ว” อธิบายว่า พระพุทธเจ้าเสด็จถึงทางสายเอกแล้ว จึงชื่อว่าทรงเป็นเอกบุรุษ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ตรัสเรียกว่า ทางสายเอก<sup>๓๘</sup>

### ๓.๒.๔ องค์ประกอบสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นการเจริญสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร ด้วยพุทธดำรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริทวานํ สมตักกมย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถฺกมย ฌายสฺส อธิคมย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาเยฯ ยทิทํ จตฺตารโ สติปัฏฐานา”<sup>๓๙</sup>

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุนิพพาน และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔<sup>๔๐</sup>

การเจริญสติปัฏฐานมีองค์ประกอบสำคัญเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลแห่งการปฏิบัติ ดังพระบาลีว่า “อาตปปี สติมา สมปะชาโน”<sup>๔๑</sup> แปลว่ามีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฐิและสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ ๓ ข้อที่ต้องใช้เสมอในการเจริญองค์มรรคทุกข้อ<sup>๔๒</sup>

๑) อาตปปี ความเพียรเพิกกิเลส ที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ เพื่อละอกุศล เพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพื่อทำอกุศลใหม่ และเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า(จัดจ่อในรูปนามปัจจุบัน) ในขณะที่โยคีบุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนดอย่างจัดจ่อ มีความรอบคอบกำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของอาตปปี คือ วิริยเจตสิก มีความเพียรประกอบจิต ๔ ประการ คือ

๑.๑) เพียรละ บาปเก่าๆ ไม่ให้เกิดขึ้น ในที่นี้หมายถึงการถ่ายถอนทิฏฐานุสัย (ทิฏฐิ) อันเป็นบาปเก่าๆ ที่หลงเข้าใจผิดว่าชีวิตเป็น ฉัน เรา เขา ให้เอาออกไปให้ได้ ด้วยการกำหนดให้ถูกต้องตามความเป็นจริงว่าเป็นรูป เป็นนาม

๑.๒) เพียรระวัง ไม่ให้ความชั่วใหม่ๆ เกิดขึ้นได้ ด้วยการระวังป้องกันกิเลสใหม่ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น ได้ด้วยการเพียรสำรวมอินทรีย์ คือขณะเห็น ขณะได้ยิน เป็นต้น จะต้องกำหนดได้ถูกต้องว่าเป็นรูปอะไร นามอะไร

<sup>๓๗</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๑.

<sup>๓๘</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑-๑๙๒/๕๔๙,๕๕๑,๕๕๔.

<sup>๓๙</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐.

<sup>๔๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๑๖.

<sup>๔๑</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

<sup>๔๒</sup> พุทธธรรม, ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๑๓-๘๑๔.

ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๘-๒๗๘/๑๘๑-๑๘๖.

๑.๓) เพียรสร้าง วิปัสสนากุศลให้เกิดขึ้น ด้วยการศึกษาคำความเข้าใจ และเพียรฝึกหัด กำหนดรูปนามให้เกิดขึ้นได้เท่าทันในอารมณ์ปัจจุบัน

๑.๔ เพียรรักษา วิปัสสนากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และพอกพูนให้มีมากขึ้น ด้วยการหมั่น ระลึกรูปนามที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ให้เกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ เพราะ อารมณ์ปัจจุบัน เป็น ปัจจัยแก่การทำลาย อภิชฌา โทมนัส และ อารมณ์ปัจจุบัน จะเป็นปัจจัยทำให้เกิด วิปัสสนาปัญญา<sup>๓๓</sup>

ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เราได้บอกข้อปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลาย สาวกทั้งหลาย ของเราผู้ปฏิบัติตามเจริญอุทเทธา ๔ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอุทเทธาที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิประธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์)

๒. เจริญอุทเทธาที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิประธานสังขาร(สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)

๓. เจริญอุทเทธาที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิประธานสังขาร(สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)

๓. เจริญอุทเทธาที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิประธานสังขาร(สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์)

เพราะเจริญอุทเทธา ๔ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งภิกษุญา และอภิกษุญาบารมีอยู่<sup>๓๔</sup>

**๒) สัมปะชาโน แปลว่า รู้พร้อม** ได้แก่ ปัญญินทรีย์ คือมีความรู้ทั่วพร้อม “ทุกข์” ว่าควร กำหนดรู้ รู้ทั่วพร้อม “สมุทัย” ว่าควรละ รู้ทั่วพร้อม “นิโรธ” ว่าควรทำให้แจ้ง และรู้ทั่วพร้อม “มรรค” ว่าควรเจริญให้เกิดมีขึ้น และรู้ว่ากำหนดรู้รูปอะไร หรือนามอะไรอยู่

ความรู้ทั่วพร้อม มีความไม่ผันเพี้ยนเป็นลักษณะ มีความไตร่ตรองเป็นกิจ ได้แก่ ความรู้ทั่ว รู้ชัดโดยถูกต้อง ไม่ใช่หลง ๆ สัม ๆ หลับ ๆ ตื่น ๆ ไม่ผันเพี้ยนในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูดคิด เป็นต้น รู้สีกตัวต้อยู่ ตื่นตัวต้อยู่ว่ากำลังยืน เดิน เป็นต้น<sup>๓๕</sup> มีความรู้ตัวเสมอว่ากำลังกำหนด อะไร ดูอะไร สิ่งที่กำหนดอยู่นั้นเป็นรูปอะไร นามอะไร มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงหลับสนิท<sup>๓๖</sup>(ไม่ขาดช่วง)

**๓) สติมา แปลว่า มีสติ** ได้แก่ สตินทรีย์คือมีสติตั้งมั่นอยู่ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยระลึกถึงลักษณะกาย เวทนา จิตและธรรม เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน หรือจะ เรียกว่ากำหนดรูปนามก็ได้

สติ แปลว่า คุณเครื่องระลึกได้มีการทำซ้ำๆ เป็นลักษณะ, มีความไม่ลืมเป็นรส,มีการรักษา เป็นปัจจุภูฐาน หรือมีภาวะมุ่งอารมณ์เป็นปัจจุภูฐาน, มีความจำมั่นเป็นปทัฐาน, หรือมีสติภูฐาน

<sup>๓๓</sup> คุรยลละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๓๕/๖๙/๒๑๙-๒๒๐.

<sup>๓๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๒.

<sup>๓๕</sup> วิสุทธิ. มหาภูทิก (ไทย) ๑/๒๑๙/๒๐๗.

<sup>๓๖</sup> พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต, พระคันธสาราภิวังค์ เรียบเรียง, พระพรหมโมลี(สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D)ตรวจชำระ,มหาสติภูฐานสูตร ทางสุพระนิพนพาน,พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๓๐-๓๓.

มีกายเป็นต้นเป็นปทัฏฐาน เหมือนนายประตุ เพราะรักษาจักขุทวารเป็นต้น.

อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมาในที่ใด มีสติกำหนดในที่นั้น โดยไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบัน อารมณ์ และไม่เปลอ ไม่หลงลืมสติ เป็นการทำหน้าที่ของสติ คือสติเจตสิก มีสติตั้งมั่นอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยเท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ในขณะที่สติเจตสิกเกาะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์อย่างไม่คลาดเคลื่อน ปฏิเสธไม่ได้ว่าจะไม่มีสมาธิก่อตัวตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น สมาธิจึงประกอบพร้อมกับการทำหน้าที่ของสติ ดังพระอรธกถาจารย์ ได้ไขความไว้ว่า สติมาติ เจตถ สติคฺคหณฺณ สมานี คเหตุพฺพิ แปลว่า “ในคำว่า สติมานี้ ท่านถือเอาสมาธิพร้อมด้วยสติ” สติจึงมีสมาธิเป็นองค์ประกอบพร้อมด้วย

เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ คือ วิริยะ สติ สมาธิทำหน้าที่ร่วมกันอย่างดีเช่นนี้ ก็สามารถกำหนดรู้เห็นการเกิดดับของรูปนาม สังขาร เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างชัดเจน และเกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง นี้เรียกว่า ปัญญาเจตสิก ได้แก่สัมปชัญญะ<sup>๔๗</sup>

### ๓.๒.๕ จุดมุ่งหมายของสติปฏฐฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงจุดมุ่งหมายของมหาสติปฏฐฐานสูตรไว้อย่างชัดเจน ในอุทเทสของพระสูตร ดังนี้คือ

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| ๑) สดตานุ วิสุทฺธิยา          | เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย       |
| ๒) โสภปริเทวานํ สมตฺกุกมาย    | เพื่อล่องพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญ   |
| ๓) ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมาย | เพื่อดับความทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย        |
| ๔) ญายสฺส อธิคฺมาย            | เพื่อการบรรลุอายุธรรม คือ ธรรมที่ควรบรรลุ |
| ๕) นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา     | เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน                 |

### ๓.๓ หลักปฏิบัติสติปฏฐฐาน ๔

หลักการปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธานบนฐาน ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมมีวิธีการปฏิบัติที่อธิบายได้ ด้วยการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปฏฐฐาน หมายถึง การเจริญสติตามพิจารณาเฝ้าดูกายเป็นอารมณ์ได้แก่ การมีสติดูลมหายใจเข้าออก ดูอาการพองยุบของท้อง ตามคู่อริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนดูการเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อย เช่น เหลียว คู้ เขยียด ถอย ก้าว ถ่าย ตีม อาบ กิน ฯลฯ เพื่อละสุขวิปลาส ความเห็นว่าสวयว่างาม

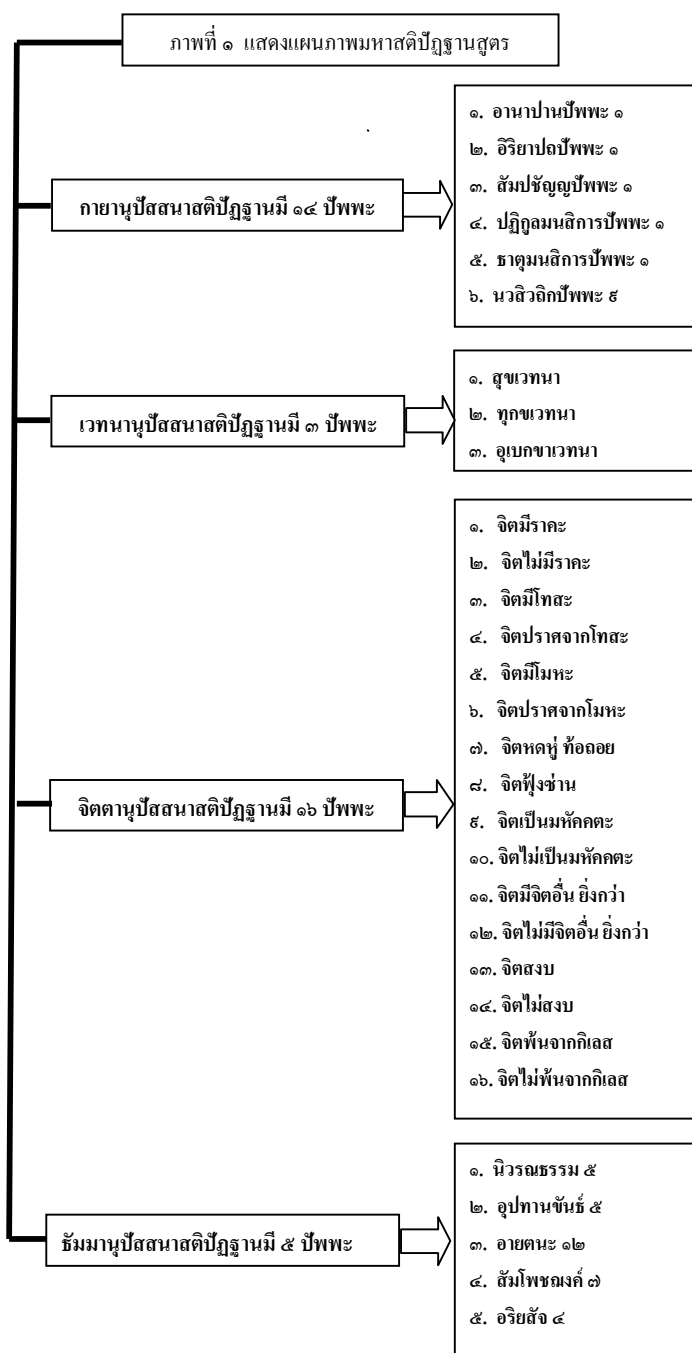
๒) เวทนานุปัสสนาสติปฏฐฐาน หมายถึง สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์ สุขและอุเบกขา ต้องกำหนดให้ทันปัจจุบัน เช่น อากาศปวดเมื่อยขา คัน ยอก เพื่อละสุขวิปลาส คือ เห็นว่ารูปนาม นั้นเป็นสุข

๓) จิตตานุปัสสนาสติปฏฐฐาน หมายถึง สติตามพิจารณาจิต(ความคิด) เป็นอารมณ์<sup>๑๖</sup> ประการ คือ การมีสติพิจารณาเฝ้าตามดูจิตของตน เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นคือมีราคะ โสภะ โทสะโมหะ จิตสงบ ไม่สงบ เป็นต้น เพื่อทำลายนิจจวิปลาส คือ การเห็นว่าทุกสิ่งเป็นของเที่ยงแท้

<sup>๔๗</sup> พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระธัมมาจาริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจาริยะ, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปฏฐฐาน ๔ (มปท.มปป.), หน้า ๑๑๕.

๔) ธรรมมานุสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่การกำหนดรู้ธรรม ๕ อย่าง คือ นิวรรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ เพื่อทำลายอัตตวิปลาส คือ ความยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวเรา ตัวเขา

แผนภาพที่ ๑ แสดงสรุปโครงสร้างมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๔๘</sup>



<sup>๔๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑.

### ๓.๓.๑ อธิบาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บาลีว่า “กาเย กายานุปัสสี” แปลว่า ตามกำหนดเห็นลักษณะอาการของกายที่ปรากฏอยู่ มีสติพิจารณาเรื่อยๆ ซึ่งกาย คือ รูปขันธ์ ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติและไม่ยินดียินร้าย<sup>๔๙</sup> ดังพุทธดำรัสว่า “อิธ ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลกเ อภิชฌาโทมนสสิ<sup>๕๐</sup>” ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้<sup>๕๑</sup>

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายบอกว่า กาย กายานุปัสสี หมายความว่า ผู้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาซึ่ง กายนั้นแล ในกาย ๑๘ ประการนี้คือ อานาปานบรรพ ๑ อิริยาปถบรรพ ๑ จตุสัมปชัญญะบรรพ ๑ ปฏิกุลมณสีกาบรรพ ๑ ธาตุมนสิการบรรพ ๑ นวสีวธิกาบรรพ ๙ กสิณมีนี้ลกสิณเป็นต้น ๔ เนื่องด้วยบริกรรมภายใน<sup>๕๒</sup>

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า กาย มี ๒ อย่าง คือ

๑. นามกาย คือ เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ จัดเป็นนามด้วย เป็นนามกายด้วย และจิตตสังขารก็จัดเป็นนามกาย

๒. รูปกาย คือ มหาภูตรูป ๔ รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔

มหาภูตรูป คือรูปใหญ่ รูปต้นเดิม คือธาตุ ๔ ได้แก่ (๑) ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหชาตรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแข็งแข็งหรือธาตุดิน (๒) อาโปธาตุ สภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม ซ่านไปขยายขนาด ผนิก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลวหรือธาตุน้ำ (๓) เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ (๔) วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหวเคลื่อนที่ค้ำจุน เรียกสามัญว่า ธาตุลม (ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗/๒๑๖)

รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ หรือทับศัพท์บาลีว่า อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ

ก. ปสาทรูป ๕ (รูปที่เป็นประธานสำหรับรับอารมณ์) (๑) ตา (๒)หู (๓)จมูก (๔) ลิ้น (๕) กาย  
ข. โคจรรูป หรือวิสัยรูป ๕ (รูปที่เป็นอารมณ์หรือแดนรับรู้ของอินทรีย์) (๖) รูป (๗) เสียง (๘) กลิ่น (๙) รส (โณภูฏัพพะซื่อนี้ไม่นับเพราะเป็นอันเดียวกับมหาภูตรูป ๓ คือ ปฐวี เตโช วาโย)

ค. ภาวรูป ๒ (รูปที่เป็นภาวะแห่งเพศ) (๑๐) อิตถัตตะ อิตถินทริย ความเป็นหญิง (๑๑) ปุริสัตตปุริสินทริย ความเป็นชาย

ง. หทัยรูป ๑ (รูปคือหทัย) (๑๒) หทัยวัตถุ ที่ตั้งแห่งใจ หัวใจ

จ. ชีวิตรูป ๑ (รูปที่เป็นชีวิต) (๑๓) ชีวิตินทริย อินทริยคือชีวิต

ฉ. อาหารรูป ๑ (รูปคืออาหาร) (๑๔) กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว

ช. ปริจเฉทรูป ๑ (รูปที่กำหนดเทศะ) (๑๕) อากาสธาตุ สภาวะคือช่องว่าง

ญ. วิญญูติรูป ๒ (รูปคือการเคลื่อนไหวให้ความหมาย) (๑๖) กายวิญญูติ การเคลื่อนไหวให้รู้ความหมายด้วยกาย (๑๗) วจิวินญูติ การเคลื่อนไหวให้รู้ความหมายด้วยวาจา

<sup>๔๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑

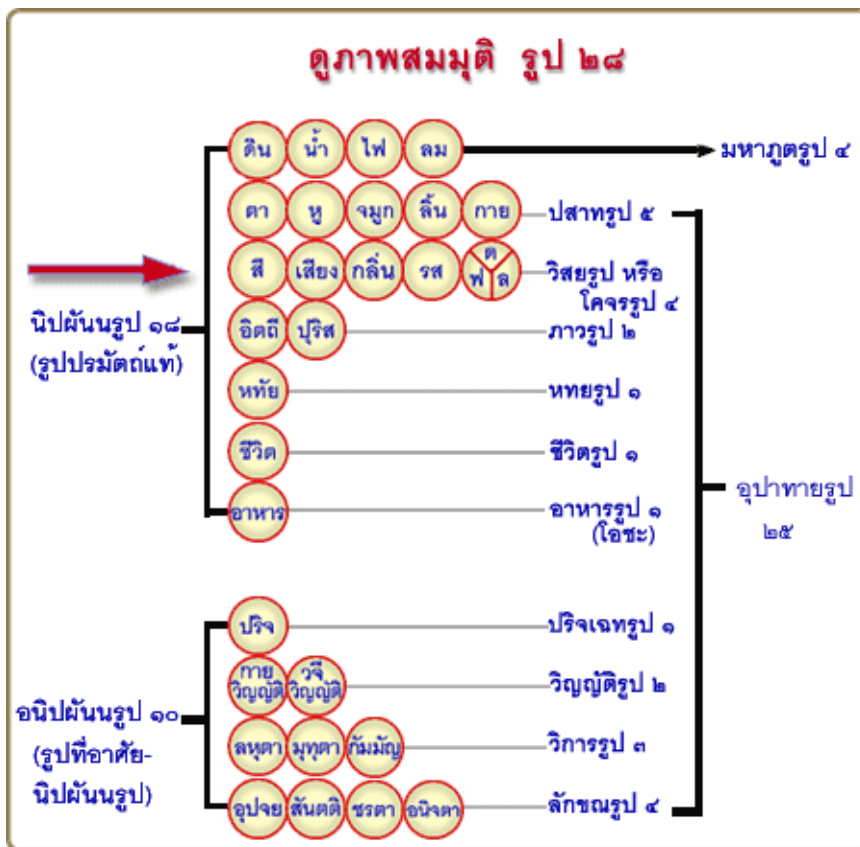
<sup>๕๐</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒.

<sup>๕๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑

<sup>๕๒</sup> พระสุตตันตปิฎก เอกนิบาต-ทุกนิบาต เล่ม ๑ ภาค ๒ - หน้าที่ ๒๒๗

ฎ. วิจารณ์รูป ๕ (รูปคืออาการที่ตัดแปลงทำให้แปลกให้พิเศษได้) (๑๘) ลหุตา ความเบา (๑๙) มุทุตา ความอ่อนสลาย (๒๐) กัมมัญญตา ความควรแก่การงาน ใช้การได้ (วิญญูติรูป ท่านไม่นับเพราะซ้ำกับข้อ ญ)

ฎ. ลักษณะรูป ๔ (ลักษณะหรืออาการเป็นเครื่องกำหนด) (๒๒) อุบจย ความก่อตัว สันตติ ความสืบต่อ (๒๓) ชรตา ความทรุดโทรม (๒๔) อนิจจตา ความปรวนแปรแตกสลาย<sup>๕๓</sup>



คำว่า พิจารณาเห็น พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ(ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุเหล่านั้นพิจารณาเห็นกายนั้นอย่างนี้แล<sup>๕๔</sup>

<sup>๕๓</sup> ตูรายละเอียดใน อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๘๔-๕๘๕/๑๖๙-๒๕๕.

<sup>๕๔</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘.

### ๑) อานาปานปัฟพะ

อานาปานสติเป็นภาวนาที่ให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุดถึงอรุณปาน กระทั่งนิโรธสมาบัติ<sup>๕๕</sup> ดังมีพุทธพจน์ว่า “หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุจุดตถะ...ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี ...หากหวังว่าเราพึงก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะโดยประการทั้งปวงแล้วเข้าถึงเนวสัณญานาสัญญาตนะเถิด..เราพึงก้าวล่วงเนวสัณญานาสัญญาตนะ โดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงสัณญาเวทยิตนิโรธเถิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แล”<sup>๕๖</sup>

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับปฏิบัติและวิธีนั่งภาวนาว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรณญคโต वा रुक्ขมูลคโต वा सुญาคารคโต वा นิสิตติ ปลงกั อากุชิตี वा อุชชु กายं ปณิธาย ปริมุขं สตี อุပ္ภุชฺสเปตวา โส สโต वा อสสสตี สโต ปสสสตี.<sup>๕๗</sup>

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปโคนไม้ก็ดีไปเรือนว่างก็ดี นั่งคู้เข้าซึ่งบัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ภิกษุนั้นมีสติอยู่ย่อมหายใจออก มีสติอยู่ย่อมหายใจเข้า

บทว่า อิธ แปลว่า ในธรรมวินัยนี้ หมายถึงในพระศาสนาอันเป็นที่ก่อเกิดบุคคลผู้เจริญอานาปานสติสมาธิให้เกิด และเป็น การปฏิบัติเสถียรความเป็นอย่างนั้นในศาสนาอื่น

คำว่า ภิกษุ เป็นคำแสดงถึงบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยข้อปฏิบัติ ซึ่งรวมถึงเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายด้วย คือ เมื่อมุ่งถึงภิกษุแล้วก็เป็นอันมุ่งถึงคนทั้งหลายที่เหลือด้วย เหมือนอย่างในการเสด็จพระราชดำเนิน เหล่าราชบริพารก็เป็นอันรวมไว้ด้วยศัพท์ว่า ราชา<sup>๕๘</sup>

บทว่า อรณญคโต แปลว่า ไปสู่ป่า อรรถกถาอธิบายว่า ไปสู่ป่าอันมีความสุขอันเกิดแต่ความสงบเงียบอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาป่า ซึ่งเป็นสถานที่เป็นภายนอกจากเสนาเขื่อนออกไป ทั้งหมดนั้นจัดเป็นป่า แล้วว่าเสนาสนะที่ชื่อว่าอยู่ในป่าคือ สถานที่อันมีในที่สุดชั่ว ๕๐๐ คันธนูเป็นอย่างต่ำ

อรรถกถาอธิบายว่า แสดงการกำหนดเสนาสนะอันสมควรแก่การเจริญอานาปานสติสมาธิของพระโยคาวจรนั้น เพราะจิตของท่านชานไปในการมณเฑาะว์ต่าง ๆ มีรูปารมณเฑาะว์เป็นต้นตลอดกาลนาน ไม่ปรารถนาจะขึ้นสู่อารมณเฑาะว์แห่งอานาปานสติสมาธิ มัวแต่จะเล่นออกไปนอกรทาง โดยรถที่เขาเทียมด้วยโค โกงเล่นออกไปนอกรทาง ภิกษุนี้เมื่อประสงค์จะฝึกจิตที่ชั่วร้ายอันเติบโตขึ้นเพราะดีมรสอารมณเฑาะว์มีรูปารมณเฑาะว์เป็นต้นตลอดกาลนาน ก็พึงพรากจากอารมณเฑาะว์มีรูปารมณเฑาะว์เป็นต้น เข้าไปสู่ป่าหรือโคนไม้หรือเรือนว่างเปล่า แล้วผูกไว้ที่หลักคือลมหายใจออกแล้วหายใจเข้านั้นด้วยเชือกคือสติ เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตของเธอ นั้นแม้จะคืนรนไปทางโน้นทางนี้ เมื่อไม่ได้อารมณเฑาะว์ที่เคยชินก็ไม่อาจจะตัดเชือกคือสติหนีไปได้ก็ย่อมจะหมอบและแอบอิงอารมณเฑาะว์นั้นนั่นเอง ด้วยอำนาจอุปจาระและอัปปนา

บทว่า สุญาคารคโต แปลว่า ไปสู่เรือนว่าง อรรถกถาอธิบายว่า คือ โอกาสอันสงบ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ซอกเขา (๓) ถ้ำในภูเขา (๔) ป่าช้า (๕) ป่าละเมาะ (๖) ที่โล่งแจ้ง (๗) ลอมฟาง

<sup>๕๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๒๐.

<sup>๕๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๒ , ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๑/๔๕๗.

<sup>๕๗</sup> อรรถกถาพระวินัยแปล อสสสตี ว่า ย่อมหายใจออก และ ปสสสตี ว่า ย่อมหายใจเข้า โดยถือว่า อสสสตี คือ ลมหายใจออก ส่วน ปสสสตี คือ ลมหายใจเข้า คัมภีร์อรรถกถามัชฌิมาภิกขุสutta อัสสาสะ ว่า หายใจเข้า แปล ปสสสตี ว่า หายใจออก โดยมุ่งแสดงการปฏิบัติที่กำหนดรู้หายใจเข้าก่อน ปรากฏหลักฐานว่า อสสาสตี อนโตปวิสนนาสิกวาโต ปสสาสตี พหิณิกขมนนาสิกวาโต

<sup>๕๘</sup> ที.มหา.อ.(บาลี)๒/๓๗๓/๓๗๐.

พระผู้มีพระภาคเจ้าครั้งทรงชี้เสนาสนะอันเหมาะสมแก่การเจริญอานาปานสติอันสมควรแก่ฤดูทั้ง ๓ และสมควรแก่ธาตุและจรियाแก่พระโยคาวจรอย่างนี้

บทว่า ปลลงกั ได้แก่ การนั่งพิชชาโดยรอบ นั่งขัดสมาธิ หมายถึงนั่งพิชชาเข้าหากันทั้ง ๒ ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ<sup>๕๙</sup>

บทว่า อุชฺฌิ กายํ ปณิธาย แปลว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือ ทำกระดูกสันหลัง ๑๔ ท่อน ให้ที่สอดจรดกัน เพราะเมื่อนั่งอย่างนั้น หนัง เนื้อ และเอ็นย่อมไม่ตึง เมื่อเป็นอย่างนั้นเวทนาที่จะพึงเกิดขึ้นทุก ๆ ขณะแก่พระโยคาวจรนั้น ก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อเวทนาเหล่านั้นไม่เกิดขึ้น จิตก็ย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ภาวนาย่อมไม่ตกถอย ย่อมเข้าถึงความเจริญงอกงามขึ้น

บทว่า ปริมุขํ สตี อุปลุทฺฐเปตวา แปลว่า พึงตั้งสติให้บ่าหน้าต่อพระภาวนา คือตั้งสติกำหนดอารมณ์ก็มีภฏฐาน<sup>๖๐</sup>

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกั พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนกอานาปานสติชั้นที่ ๑-๔ โดยความเป็นกายานุปัสสนาสติภฏฐาน<sup>๖๑</sup> คือ

๑. ทีฆิ วา อสสสนโต ทีฆิ อสสามิติ ปชานาติ. ทีฆิ วา ปสสสนโต ทีฆิ ปสสามิติ ปชานาติ. เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่า “หายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่า “หายใจออกยาว”

๒. รสสิ วา อสสสนโต รสสิ อสสามิติ ปชานาติ. รสสิ วา ปสสสนโต รสสิ ปสสามิติ ปชานาติ. เมื่อหายใจเข้าสั้นย่อมรู้ว่า “หายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้นย่อมรู้ว่า “หายใจออกสั้น”

๓. สพพกาย<sup>๖๒</sup> ปฏิสเวที อสสสิสามิติ สิกฺขติ. สพพกายปฏิสเวที ปสสสิสามิติ สิกฺขติ.<sup>๖๓</sup>

<sup>๕๙</sup> วิ.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

<sup>๖๐</sup> วิ.ม.ท.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

<sup>๖๑</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

<sup>๖๒</sup> พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า กาย มี ๒ อย่าง คือ

๑. นามกาย คือ เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ จัดเป็นนามด้วย เป็นนามกายด้วย และจิตสังขารก็จัดเป็นนามกาย

๒. รูปกาย คือ มหาภูตรูป ๔ รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และนิมิต หนึ่ง กายสังขารที่เนื่องกัน ก็จัดเป็นรูปกาย

คำว่า กาย หมายถึง ความเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความเป็นปรากฏนั้นเป็นตัวสติ การพิจารณาเห็นอาการปรากฏนั้นเป็นญาณ กายย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกรู้ด้วย

ความเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงใส่ใจกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก จัดเป็นสีลวิสุทธิ ความเป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่านอันเกิดจากการใส่ใจกำหนดนั้น จัดเป็นจิตตวิสุทธิ ความเป็นผู้ใส่ใจกำหนดจนเห็นตามสภาวะตามเป็นจริง จัดเป็นทัญญวิสุทธิ

<sup>๖๓</sup> พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้าสั้น สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจออกสั้น สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า สติย่อมตั้งมั่น ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก สติย่อมตั้งมั่น ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น พุ.ปฎิ.(ไทย)๓๑/๑๖๕/๒๕๕.



เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ซัดกมลทั้งหมด (เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกมล) ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ซัดกมลทั้งหมด ขณะหายใจออก

๓. ปสสมภยํ กายสงขารํ อสสสิสสามิติ สกขติ. ปสสมภยํ กายสงขารํ ปสสสิสสามิติ สิกขติ.<sup>๖๔</sup> เธอย่อมสำเนียง<sup>๖๕</sup>ว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับลมหายใจขณะหายใจออก

อานาปานสติ ๔ ขั้นนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ไม่ต้องการปฏิบัติถึงขั้นฌาน ก็สามารถเปลี่ยนวิธีการกำหนดให้เป็นการพิจารณารูปนาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้เลยตั้งแต่ขั้นแรก ด้วยการพิจารณาดังไปในทางปัญญาอย่างเดียว โดยไม่ต้องการบรรลุฌาน ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องการสมาธิถึงขนาดบรรลุฌาน ต้องการสมาธิเพียงเท่าที่จะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาคือขณิกสมาธิ<sup>๖๖</sup> เท่านั้น

คัมภีร์อรรถกถาและปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคกล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาแม้ไม่ต้องการ ปฏิบัติให้ถึงขั้นฌาน สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลยทันที ว่า

ลมหายใจในขณะที่ไม่ได้กำหนดรู้ก็ยิ่งหยาบอยู่ ต่อเมื่อกำหนดรู้สภาวะของมหาภูตรูป (อาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น) จึงละเอียดลง แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดมหาภูตรูปนั้นก็ นับว่ายังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดอุปาทายรูป (รูปละเอียด) จึงละเอียดเข้า ลมหายใจในตอนที่กำหนดอุปาทายรูปนั้นยังหยาบอยู่ แม้เมื่อกำหนดรู้รูปทั้งสิ้นก็นับว่ายังหยาบ ต่อตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหยาบ ในตอนที่กำหนดปัจจัยของนามรูป จึงละเอียดเข้า กายสังขารในตอนที่กำหนดปัจจัยนั้นแล้วก็นับว่ายังหยาบ ต่อตอนที่เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยจึงละเอียดเข้า แม้กายสังขารในตอนที่ได้เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยนั้นก็นับว่ายังหยาบ ถึงตอนที่เห็นวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์จึงละเอียดเข้า ในทูลวิปัสสนา(กำลังอ่อน)ก็นับว่ายังหยาบ ในพลวิปัสสนา(กำลังกล้า) จึงละเอียดเข้า<sup>๖๗</sup>

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่<sup>๖๘</sup> พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่<sup>๖๙</sup> หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัย

<sup>๖๔</sup> วิ.ม. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๖, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๕, ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๐.

<sup>๖๕</sup> คำว่า สำเนียง หมายถึง เพียรพยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่างใส่ใจ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดอย่างนี้ จัดเป็นอธิศีล ความตั้งมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดอย่างนี้ จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดอย่างนี้จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

<sup>๖๖</sup> ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

<sup>๖๗</sup> วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๐, วิ.ม.หา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

<sup>๖๘</sup> หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน(ที.ม.อ.(บาลี) ๑/๓๗๕/๓๘๓)

<sup>๖๙</sup> หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น (ที.ม.อ.(บาลี) ๓๗๕/๓๘๓)

เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตมทาและทิมูริอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๗๐</sup>

## ๒) อริยาปถปัพพะ

อริยาปถใหญ่ ๆ มีอยู่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน<sup>๗๑</sup> ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ปุณ จ ปรี ภิกขเว ภิกขุ คจฉนโต วา คจฉามีติ ปชานาติ, จิตโต วา จิตมฮีติ ปชานาติ นิสินโน วา นิสินโนมฮีติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมฮีติ ปชานาติ, ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณฺหิตโต โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ”<sup>๗๒</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่าภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”<sup>๗๓</sup>

คัมภีร์อรรถกถา<sup>๗๔</sup> อธิบายว่า แม้อัตถวิจจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่าตัวเดินก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้ามิได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นละความเห็นว่าสัตว์ไม่ได้เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นภาวณาหรือสติปัฏฐานภาวณาส่วนการรู้ของภิกษุผู้เจริญกายานุปัสสนานี้ย่อมละความเห็นว่าสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งภาวณาและเป็นสติปัฏฐานภาวณา และคำที่ตรัสหมายถึงความรู้ชัดอย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้เพราะอะไร แม้อริยาปถอื่น ๆ ก็เหมือนกัน

คำว่า ใครเดิน ตอบว่า ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคลใดๆ เดิน

คำว่า การเดินของใคร ตอบว่า ไม่ใช่การเดินของสัตว์ หรือบุคคลใดๆ เดิน

คำว่า เดินได้เพราะอะไร ตอบว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดจากจิตปรารถนา เพราะฉะนั้น ภิกษุณั้นย่อมรู้ชัดว่า จิตคิดว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดจากจิตปรารถนา เรียกว่าเดิน แม้อริยาปถอื่นก็เหมือนกัน จิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว การทรงสกลกายตั้งขึ้นแต่พื้นเท้าเป็นที่สุด ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า ยืน

เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่าเราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความคู้ กายเบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่านั่ง

เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่า เราจะนอน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว การเหยียดกายทั้งสี่เป็นทางยาว ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า นอน

<sup>๗๐</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

<sup>๗๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๗๒</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔, ม.ม.(บาลี) ๑๒/๑๐๘/๗๘-๗๙.

<sup>๗๓</sup> ที.ม. (ไทย)๑๐/๓๗๕/๓๐๔, ม.ม. (บาลี)๑๒/๑๓๔/๑๐๕., ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

<sup>๗๔</sup> ที.มหา.อ.(บาลี)๒/๓๗๕/๓๘๑

เมื่อภิกษุนี้รู้ชัดอยู่อย่างนี้ ย่อมมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เขากล่าวกันว่า สัตว์เดิน สัตว์ยืน แต่โดยแท้จริงแล้ว สัตว์ไร ๆ ที่เดิน ที่ยืนหาไม้ไม่ ประดุจคำที่กล่าวกันว่า เกวียนเดิน เกวียนหยุด แต่ธรรมดาว่า เกวียนไร ๆ ที่เดินได้ หยุดได้เอง หาไม้ไม่ ต่อเมื่อนายสารถีผู้ฉลาด เทียมโค ๔ ตัวแล้วขับไป เกวียนจึงเดิน จึงหยุด

กายเปรียบเหมือนเกวียน เพราะอรรถว่าไม่รู้ ธาตุลมที่เกิดจากจิตเปรียบเหมือนโค จิตเปรียบเหมือนสารถี เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า เราจะเดิน เราจะยืน วาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวก็เกิดขึ้น อริยาบถมีเดินเป็นต้น ย่อมเป็นไปเพราะความไหวตัว แห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต แต่ทั้งนี้ สัตว์ก็เดิน สัตว์ก็ยืน เราเดิน เรายืน<sup>๗๕</sup>

พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการดังนี้

๑. อหฺธานกฺขโม โหติ เติหนทางไกลได้ทน
๒. ปชานกฺขโม โหติ มีความอดทนในการทำสมาธิเพียร
๓. อปฺปาพาโธ โหติ มีสุขภาพแข็งแรงดี (โรคภัยไข้เจ็บน้อย)
๓. อสิตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมมาปริณามํ คจฺจติ อาหารที่รับประทานแล้วย่อยง่าย
๕. จงฺกมาธิคฺโต สมานิ จิรฺภูตฺติโก โหติ สมานิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน<sup>๗๖</sup>

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๗๗</sup>

บทว่า พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ พระสารีบุตรเถรอธิบายว่า พึงนำความเกิดและความเสื่อมแห่งรูปขันธ์ออกแสดงโดยอาการทั้ง ๕ ตามนี้ว่า

- เมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการอะไรบ้าง คือ
๑. ย่อมเห็น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชาเกิด รูปจึงเกิด”
๒. ย่อมเห็น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาเกิด รูปจึงเกิด”
๓. ย่อมเห็น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมเกิด รูปจึงเกิด”
๓. ย่อมเห็น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอาหารเกิด รูปจึงเกิด”
๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์

เมื่อเห็นความเสื่อม(แห่งรูปขันธ์)ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ย่อมเห็น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชาดับ รูปจึงดับ”

<sup>๗๕</sup> ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑

<sup>๗๖</sup> อง.ปณจก. (บาลี) ๒๒/๒๙/๓๑.

<sup>๗๗</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙

๒. ย่อมเห็น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาดับ รูปจึงดับ”

๓. ย่อมเห็น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมดับ รูปจึงดับ”

๓. ย่อมเห็น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอาหารดับ รูปจึงดับ”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้น<sup>๗๘</sup>

ในขณะที่เดินปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่อย่างก้าว เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกโดยรู้ว่า จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ลักษณะธาตุขณะเดิน การยกเกิดจากธาตุไฟและธาตุลม การย่าง เกิดจากธาตุไฟและธาตุลม การก้าวไปข้างหน้าเกิดจากธาตุไฟและธาตุลม การเหยียบ เกิดจากธาตุดินและธาตุน้ำ การวางเกิดจากธาตุดินและธาตุน้ำ การกด เกิดจากธาตุดินและธาตุน้ำ<sup>๗๙</sup>

คัมภีร์กูกาอธิบายว่า “วาโยธาตุยา อนุคตา เตโชธาตุ อุทธรณสส ปจฺจโย” ขณะเดิน การยก (อุทธรณ)เกิดจากธาตุไฟเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุภูฏานา) ของธาตุไฟ ว่า มีการให้ถึงความอ่อน หรือการพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ(มหทวานุปาปนปจฺจุภูฏานา) “เตโชธาตุยา อนุคตา วาโยธาตุ อติหรณวีติหรณานํ ปจฺจโย” การย่าง (อติหรณ) เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพหนักตันตามอาการปรากฏของธาตุลม ว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ (อภินีหารปจฺจุภูฏานา)<sup>๘๐</sup>

### ๓) สัมปชัญญูปพะพะ หมายถึง ความรู้ทั่วพร้อม รู้อบรอบ

สัมปชัญญะ มีความหมาย ๕ ประการ คือ

๑. ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ คือความรู้อย่างถูกต้องโดย

- สภาวะลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็ง/อ่อน อาโปธาตุมีลักษณะไหล/เกาะกุม เป็นต้น

- สังขตลักษณะ คือ ลักษณะของสังขตธรรม หมายถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสังขตธรรม

- สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม หมายถึง ไตรลักษณ์อันได้แก่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

๒. ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือ ความรู้ถูกต้องโดยลักษณะทั้งสามอย่างนั้น ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติของคนทั่วไป

๓. ความรู้ชอบโดยบริบูรณ์โดยประการต่างๆ คือความรู้อย่างถ้วนทั่วไม่ขาดไม่เกินโดยลักษณะทั้งสามนั้น

<sup>๗๘</sup> ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๐/๗๗.

<sup>๗๙</sup> พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาศีลยาตอ), พระคันธสาราภิวงศ์ เรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D.) ตรวจชำระ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๘), หน้า ๒๓๖-๒๓๙.

<sup>๘๐</sup> ที.ฎีกา (บาลี) ๑/๓๐๑-๒, ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๔๖.

๔. ความรู้เองโดยประการต่างๆ คือความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่ความรู้จากการฟังผู้อื่นหรือนึกคิดใคร่ครวญ

๕. ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่า ความรู้โดยสมมุติบัญญัติ

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญสัมปชัญญะไว้ว่า

ปุณ จ ปรี ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปชานการี โหติ อาโลกิตะ วิโลกิตะ ... สมมิณชิตะ ปสาริตะ ...สงฆาภิปตตจิวรธารณ ..อสิเต ปีเต ขายิตะ สายิตะ ..อุจจารปสสาวกมเม ...คเต จิตะ นิสินเน สุตเต ชาคริตะ ภาสิตะ ตุนหีภาเว สมปชานการี โหติ, อิติ อชมตตัม วา กายะ กายานุปสสี วิหริติ ...เอวมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปสสี วิหริติ สมปชณณพพ.<sup>๘๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำความรู้ตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”<sup>๘๒</sup>

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๘๓</sup>

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำความเป็นผู้รู้พร้อมในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่<sup>๘๔</sup>

คัมภีร์อรรถกถาจำแนกสัมปชัญญะไว้ ๔<sup>๘๕</sup> ประเภท

<sup>๘๑</sup>ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๙/๗๙.

<sup>๘๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

<sup>๘๓</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙

<sup>๘๔</sup>ที.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

<sup>๘๕</sup>ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๖๖.

๑. สาตถกสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์ หมายความว่า ก่อนที่จะทำอะไร สิ่งหนึ่งมีการเดิน ยืน เป็นต้น นักปฏิบัติควรพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่ ถ้ามีประโยชน์ก็ควรทำ ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ควรทำ

๒. สัมปายะสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม เกี่ยวกับสถานที่อันเหมาะสมเกื้อกูลต่ออารมณ์ภาวนา แม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ ควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ เช่น การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์เป็นสิ่งมีประโยชน์แต่หากไปในเวลาที่มีงานสมโภชที่มีคนมากย่อมไม่เหมาะสม การเพ่งชากศพเพ่งกันแม้จะให้ประโยชน์แต่การที่บุรุษเพ่งชากศพสตรีย่อมไม่เหมาะสม การแสดงธรรมซึ่งเป็นสิ่งดีมีประโยชน์แต่หากแสดงธรรมในสถานที่ประชุมกันด้วยฐานะทางโลก หรือในเวลาที่มีธุระวุ่นวาย ย่อมไม่เหมาะสม นอกจากนี้ แม้บุคคลผู้เจริญสมถภาวนา หรือวิปัสณาภาวนาก็สามารถยังสมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้นได้ง่าย โดยอาศัยสัมปชัญญะเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม สัมปชัญญะเหล่านี้ไม่ใช่สมถะและไม่ใช่วิปัสณา เป็นเพียงเครื่องช่วยอุปถัมภ์ให้สมถะและวิปัสณาก้าวหน้าเร็ว เพราะผู้ที่หลีกเลี่ยงจากสิ่งไร้ประโยชน์ และไม่เหมาะสมย่อมจะประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่าปัญญาในสัมปชัญญะทั้งสองชื่อว่า ปาริหาริกปัญญา<sup>๘๖</sup> คือ ปัญญาเกื้อกูล คือ นิปโก ผู้เป็นคนฉลาด ว่าปัญญา เรียกว่า เนปิกกะ บุคคลผู้เปรียบพร้อมด้วยปัญญา

๓. โจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดอารมณ์ภาวนา หมายถึงการกำหนดรู้อารมณ์ของผู้เจริญสมถภาวนา หรือการกำหนดรู้วิปัสณาเป็นอารมณ์ คือ อุปาทานขันธ ๕ ของผู้ที่เจริญวิปัสณาภาวนา การกำหนดรู้ดังกล่าว คือ การเจริญสติระลึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ตามสัมปชัญญะเป็นการกำหนดสติรู้สึกตัวพร้อมรู้ทุกสภาวะ ในการยก ย่าง และเหยียบ กำหนดรู้ตามความเป็นจริงในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมจัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ ภิกษุเจริญโจรสัมปชัญญะไว้ในสติปัฏฐานสังยุตต์ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเที่ยวไปในสถานที่เหมาะแก่การภาวนา เมื่อพวกเขาเที่ยวไปในสถานที่เหมาะสมการภาวนาแล้ว มารก็ไม่ได้โอกาส สถานที่แห่งนั้น คือ สติปัฏฐาน ๔

๓. อสมิมโหสัมปชัญญะ นักปฏิบัติเจริญโจรสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเมื่อโจรสัมปชัญญะแก่กล้ามีกำลังแล้ว อสมิมโหสัมปชัญญะก็จะเกิดขึ้นแล้วพัฒนาเรื่อยไปตามลำดับอสมิมโหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด โดยยังเห็นสภาวะลักษณะและสามัญญลักษณะของรูปนาม จึงเข้าใจว่ามีเพียงรูปนามปรากฏในปัจจุบันขณะไม่มีตัวเรา ของเราไม่มีบุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน นักปฏิบัติย่อมรู้เห็นว่าอริยาบถได้ชัดเจนอันเกิดจากจิตที่ต้องการทำ อากัปกริยานั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับไปจึงเกิดสภาวะอาการก้าวของเท้าและอาการถอยหลัง โดยเป็นผลของจิตที่ประกอบด้วยเจตนาและฉันทะ ในขณะที่ก้าวและการถอยก็เกิดขึ้นแล้วดับไปในแต่ละระยะ จากระยะหนึ่งสิ้นสุดแล้วจึงเกิดระยะอื่นเกิดขึ้นได้ ไม่มีบุคคลผู้ก้าว และไม่มีการก้าวของบุคคลใด การเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ เท่านั้น เมื่อปรมัตถ์เกิดขึ้นสมมุติบัญญัติก็หายไป บุคคลผู้อันธพาล เมื่อก้าวไปเป็นต้น ย่อมหลงผิดว่า คนก้าวไป การก้าวไปตนทำให้

<sup>๘๖</sup> วิสุทธิ.มหาฎีกา. (บาลี) ๑/๔.

เกิดขึ้น ดังนั้นบ้าง ว่าเราก้าวไป การก้าวไป เราทำให้เกิดขึ้น ดังนั้นบ้าง ฉันทใด ภิกษุในพระศาสนานี้ไม่หลงผิดฉันทนั้น เมื่อจิตคิดว่าเราจะก้าวไปเกิดขึ้น วาโยธาตุ ซึ่งเกิดแต่จิตยังวิญญูติให้เกิด ย่อมเกิดขึ้นด้วยจิตนั่นเอง ดังนั้นร่างกระดูกที่สมมติว่ากายนี้ ย่อมก้าวไปด้วยอำนาจความแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังงานของจิต

เมื่อร่างกระดูกนั้นก้าวไปอย่างนี้ ในขณะที่ยกเท้าขึ้นแต่ละข้าง ธาตุทั้ง ๒ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ ย่อมอ่อนกำลังลง. อีก ๒ ธาตุ นอกนี้ย่อมมีกำลังขึ้น ในขณะที่หย่อนเท้าลงธาตุทั้ง ๒ คือ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมอ่อนกำลังลง. อีก ๒ ธาตุ นอกนี้ย่อมมีกำลังยิ่งขึ้นในขณะที่ปลายเท้าจดพื้นและเหยียบเต็มฝ่าเท้า ก็เช่นเดียวกัน.

รูปธรรมและอรูปธรรมที่เป็นไปในขณะที่ยกเท้าขึ้น ย่อมไม่ถึงขณะที่เคลื่อนเท้า รูปธรรมและนามธรรมที่เป็นไปในขณะที่เคลื่อนเท้า ย่อมไม่ถึงขณะที่ก้าวไปข้างหน้าเหมือนกัน ที่เป็นไปในขณะที่ก้าวไปข้างหน้าย่อมไม่ถึงขณะที่หย่อนเท้าลง ที่เป็นไปในขณะที่หย่อนเท้าลง ย่อมไม่ถึงขณะที่ปลายเท้าจดพื้น ที่เป็นไปในขณะที่ปลายเท้าจดพื้น ย่อมไม่ถึงขณะที่เหยียบเต็มฝ่าเท้า รูปธรรมและอรูปธรรมย่อมเป็นตอนๆ เป็นท่อนๆ เป็นเขตๆ ดับไปในอิริยาบถนั้นๆ นั่นเอง

#### ๔) ปฏิภูมณสิการปีพพะ

พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกายตั้งแต่ปลายผมลงไปถึงปลายเท้า ล้วนเป็นของไม่สะอาด ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ‘ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต<sup>๘๗</sup> หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร’

ภิกษุทั้งหลาย ถูงมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสารลีข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดดูยวามันออกพิจารณาเห็นว่า ‘นี้เป็นข้าวสารลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลืองนี้เป็นเมล็ดงา นี้เป็นข้าวสาร’ แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร’

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่

<sup>๘๗</sup> คำว่า วิกกะ โบราณแปลว่า ม้ามและแปล ปีพกะ ว่า ไต แต่ในที่นี้ ว่า ไต และแปลคำปีพกะ ว่า ม้าม ไต ได้แก่ ก้อนเนื้อ ๒ ก้อนมีขั้วเดียวกัน รูปร่างคล้ายลูกสะบ้าของเด็ก ๆ หรือคล้ายผลมะม่วง ๒ ผลที่ติดอยู่ในขั้วเดียวกัน มีเอ็นใหญ่รั้งรัดจากลำคอลงไปถึงหัวใจ แล้วแยกออกห้อยอยู่ทั้ง ๒ ข้าง (ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๔๓-๔๔)

พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล<sup>๘๘</sup>

#### ๕) ธาตุมนสิการปัพพะ

พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ มีพระบาลีและคำแปลในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

“ปุณ จ ปรี ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายं ยถาจิตं ยถาปณิหิตं ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมิ กายे ปจวีธาทุ อาโปธาทุ เตโชธาทุ วาโยธาทุติ. เสยยถาปิ ภิกขเว ทกโข โคฆาทโกวา โคฆาทกนเตवासีวา คาวี วธิตวา จาตุम्महाปเถ วิลโส ปฐวีภิกขิตวา นิสินโน อสส”<sup>๘๙</sup>

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญครั้งฆ่าแม่โคแล้วฆ่าและเนื้อแบ่งออกเป็นชิ้นๆ นั่งอยู่ ณ ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันทใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกาย นี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม<sup>๙๐</sup>

ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด หมายความว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัด กล่าวคือ

๑. ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน คือ อากาโร ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง

๒. อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม คือ อากาโร ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก ๒ ลักษณะ (รวมเป็นอากาโร ๑๐ อย่าง) คือ

๓. เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อนคือ ไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาเผาและไฟที่ย่อยอาหาร (อากาโร ๔)

๓. วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อากาโร ๖)<sup>๙๑</sup>

พระพุทธองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า

<sup>๘๘</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

<sup>๘๙</sup> ที.ม.(บาลี)๑๐/๓๗๘/๒๕๑-๒๕๒., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๑/๘๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

<sup>๙๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๗๕.

<sup>๙๑</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๒/๓๐๒/๓๓๐.



ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๙๒</sup>

ในบรรดาธาตุทั้ง ๔ นี้ธาตุที่เห็นได้ง่ายที่สุดคือ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะความตึง ความหย่อน เป็นต้น และเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้ว การรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ก็จะไม่ค่อยยาก เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้ เกิดร่วมกันและไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า อวินิโมครูป ด้วยเหตุนี้บางคนจึงเรียกภาวนาแบบพองหนอ ยุบหนอ ว่า “วาโยธาตุภาวนา”<sup>๙๓</sup>

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธาตุมนสิการปัพพะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คนฆ่าโคหรือลูกมือของคน ฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าแม่โคแล้ว ฟังแบ่งออกเป็นสวนแล้วนั่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง แม่ฉันทิด ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันทัน เช่นกัน พิจารณาดูกายนี้แหละตามที่สถิตอยู่ตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”<sup>๙๔</sup>

โยคีผู้ปฏิบัติต้องพยายามกำหนดพิจารณาว่า มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อยู่ในกายนี้ ตั้งอยู่โดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ในอิริยาบถ ๔ จะเป็นยืน เดิน นั่ง หรือ นอน ถ้ายืนก็กำหนด ยืน หนอๆ ดูอาการยืนเกิดขึ้นทรงตัวอยู่ได้ เพราะอำนาจของการตั้งการค้ำจุนของธาตุลม ยืนหนอ ๆ ๆ ให้รู้แต่เพียงว่า กำลังยืนอยู่ รู้อาการยืน กำหนดรู้อาการยืน ก็คือกำหนด ธาตุลม ส่วนอาการยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เขยียด ก้ม เงย กระพริบตา พุด ขับถ่าย รวมทั้งอาการพอง และอาการยุบ เป็นการปฏิบัติ ตามพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร

## ๖) นวสีวิกาปัพพะ

กำหนดพิจารณากายเปรียบด้วยซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก ให้อ่อนมานึกถึงร่างกายของตนจะต้องเป็นเช่นนั้น เช่นกัน เรียกว่า “ป่าช้า ๙” ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม่ฉันทิด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉันทัน”

ซากศพที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณากำหนดรู้มี ๙ ประเภท ดังนี้

(๑) ซากศพที่ตายได้ ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพขึ้นอืดมีน้ำหนองเพะ ฟังนำเอาซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

<sup>๙๒</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

<sup>๙๓</sup> จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์ ฉบับปรับปรุง, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วน จำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๓), หน้า ๕๒-๕๔.

<sup>๙๔</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑-๒๕๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘, ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๑๑/๘๐, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

(๒) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าถูกกา แร้ง สุนัขและสัตว์มีชีวิตต่าง ๆ กัดกิน ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๓) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเหลือแต่โครงกระดูก ยังมีเนื้อ เลือดและเอ็นรึงรัดอยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๔) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ไม่มีเนื้อและเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๕) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๖) ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดอยู่ กระจัดกระจายอยู่ทั่วไปตามทิศทางต่าง ๆ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๗) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก มีสีขาวดุงสังข์ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๘) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก กองอยู่ด้วยกันเป็นเวลาหนึ่งปีแล้ว ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๙) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก ผุเปื่อย ปนเป็นจุณ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน<sup>๙๕</sup>

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๙๖</sup>

<sup>๙๕</sup> อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๒๖๓/๘๔.

<sup>๙๖</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

### ๓.๓.๒ อธิบายเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนา แปลว่า ความเสวยอารมณ์ หมายถึง การรับรู้อารมณ์(สิ่งที่มากระทบหรือสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น)<sup>๙๗</sup> ในมหาสติปัฏฐานสูตรหมายถึงเอาเวทนาทางกาย เรียกว่า กายิกเวทนา มี ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา ตามที่นิยมใช้คำว่า เจ็บ ปวด สบายๆ และเฉยๆ

เวทนานุปัสสนา<sup>๙๘</sup> แปลว่า ปัญญาตามพิจารณาเห็นเวทนาเนื่องๆ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดเวทนา คือ เอาเวทนาเป็นอารมณ์ จนสามารถเห็นความเกิดดับของเวทนา และได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นปริโยสาน

บาลีว่า “เวทนาสุ เวทนานุปัสสี” แปลว่า ตามกำหนดเห็นอาการของเวทนาอย่างหนึ่งในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขาทั้งทางกายและทางใจ

การตามรู้เวทนา หยั่งเห็นความเกิดดับของเวทนา ดังพระพุทธพจน์ว่า“เธอตามรู้สภาวะความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับบ้าง ทั้งความเกิดดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอยอมเข้าไปตั้งสติว่าเวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เอาไว้ระลึกละเท่านั้น เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาทิณฐิเข้าอาศัย และไม่ถือมันอะไรในโลก ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยามานो สุขํ เวทนํ เวทยามิตี ปชานาติ<sup>๙๙</sup>. ทุกข์ วา เวทนํ เวทยามานो ทุกข์ เวทนํ เวทยามิตี ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยามานो อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิตี ปชานาติ.

ภิกษุในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”<sup>๑๐๐</sup>

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ<sup>๑๐๑</sup>

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนา ตามความเป็นจริง ย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา

<sup>๙๗</sup> พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 73.

<sup>๙๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๒๐-๙๒๔.

<sup>๙๙</sup> เธอยอมรู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เหมือนพระเถระรูปหนึ่ง ซึ่งสำนักอยู่ที่จิตตลบรรพต ได้ยินว่า พระเถระทูลทูลรายถึงเกลือกอยู่ด้วยเวทนากล้าแข็ง คราวอาพาธไม่ผาสุก ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งเรียนถามว่า ท่านเจ็บตรงไหนขอรับ ท่านตอบว่าบอกที่เจ็บไม่ได้ดอกเธอ ฉันทำวัตถุเป็นอารมณ์ เสวยเวทนา ถามว่า ตั้งแต่เวลารู้ชัดอย่างนั้น ท่านอดกลั้นไว้ ไม่ควรหรือขอรับ ตอบว่า ฉันจะอดกลั้นนะเธอ ภิกษุหนุ่มกล่าวว่า อดกลั้นได้ก็ดีนะสิขอรับ พระเถระก็อดกลั้นทุกขเวทนา โรคลมก็ผ่าแลงจนถึงหัวใจ ไข้ของพระเถระก็ออกมากองบนเตียง พระเถระชี้ให้ภิกษุหนุ่มดู ถามว่า อดกลั้นขนาดนี้ควรไหม ภิกษุหนุ่มก็นิ่ง พระเถระก็ประกอบความเพียรสม่ำเสมอบรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายเป็นพระอรหัตสมสีสิ ปรีณิพพานแล้ว.

<sup>๑๐๐</sup> ที. ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕., ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

<sup>๑๐๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนา ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ

การพิจารณาเวทนาให้ละเอียดออกอีก เป็น ๕ อย่าง คือ

- ๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย
- ๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
- ๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ
- ๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ
- ๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉยๆ

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๙ อย่าง คือ<sup>๑๐๒</sup> เวทนาที่อิงกามคุณ(อามิส) หมายถึง ความพอใจกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ได้แก่

- ๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- ๒) เสวยทุกขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา
- ๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- ๔) เสวยสุขเวทนา<sup>๑๐๓</sup> มีอามิส<sup>๑๐๔</sup> อยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
- ๕) เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส
- ๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
- ๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- ๘) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส
- ๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา..ไม่มีอามิส

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวณฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

พระพุทธองค์ตรัสการพิจารณาเวทนาไว้อีกกว่า

<sup>๑๐๒</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

<sup>๑๐๓</sup> หมายถึงโสมนัสที่อาศัยกามคุณ เป็นไปทางทวาร ๖ (ที.ม.อ. (บาลี) ๓๖๐/๓๔๐)

<sup>๑๐๔</sup> เคนหิตโสมนัสเวทนา ๖ ที่อาศัยอามิส คือ กามคุณ ๕

ดูก่อนอัครศิเวสนะ ในสมัยใดเสวยสุขเวทนา สมัยนั้น ไม่เสวยทุกขเวทนา ไม่เสวยอทุกขมสุขเวทนาสมัยนั้นย่อมเสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น ดูก่อนอัครศิเวสนะ ในสมัยใดเสวยทุกขเวทนา ฯลฯ เสวยอทุกขมสุขเวทนา สมัยนั้น ไม่เสวยสุขเวทนา ไม่เสวยทุกขเวทนา สมัยนั้น ย่อมเสวยอทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น ดูก่อนอัครศิเวสนะ แม้สุขเวทนาแล ก็ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่งแล้ว อาศัยกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดามีความดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนาแล ฯลฯ ดูก่อนอัครศิเวสนะ เมื่อทุกขมสุขเวทนาแล ก็ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่งแล้ว ฯลฯ มีความดับไปเป็นธรรมดา ดูก่อนอัครศิเวสนะ อริยสาวกดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนาอันเป็นสุขบ้าง ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนาอันเป็นทุกข์บ้าง ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนาอันเป็นอทุกขมสุขบ้าง เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนดเพราะคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วย่อมรู้ชัดว่า เราหลุดพ้นแล้ว เธอย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่พึงทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก

พระพุทธองค์ตรัสสันติสังวรว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมักเกิดในกายนี้<sup>๑๐๕</sup> เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน เวทนานี้มักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูปคือกายส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือเกิดจากการคู้ขาเป็นเวลานาน แต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลง เนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตน เวทนาจึงจัดว่า เป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญความอดทนต่อเวทนา อาทิเช่น ความเย็น ความร้อน ความหิว กระจาย สัมผัสของยุง เหลือบ งู แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้<sup>๑๐๖</sup> ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงควรอดทนกำหนดเวทนา ก่อน พระพุทธองค์ยังตรัสสรรเสริญความอดทนว่า

“ดูกรสารีบุตร ภิกษุในศาสนาฉัน ฉันทตอาหารแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ตั้งใจว่า ทรานที่จิตของเรายังไม่พ้นจากอาสวะ เราจักไม่ยกเลิกการนั่งคู้บัลลังก์นี้ ดูกรสารีบุตร ภิกษุผู้มี ความอดทนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้งดงาม”<sup>๑๐๗</sup>

ในพระสูตรบางสูตร คำว่า สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบายทางร่างกาย ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย ความจริงร่างกายไม่อาจรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็นรูปธรรมที่รู้สึก ต่างๆ ไม่ได้ แต่อาศัยจิตที่ทำหน้าที่รู้สึก จิตที่ประกอบด้วยเวทนาเจตสิก แต่มีร่างกายเป็นฐานให้รู้สึกได้ และในพระสูตรเหล่านั้นพบคำว่า โสมนัสเวทนา และโทมนัสเวทนา ซึ่งกล่าวถึงความสบายใจ และความไม่สบายใจ อย่างไรก็ตาม ในพระสูตรนี้สุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกทั้งทางกายและใจ

อุทาหรณ์ว่า การที่เด็กนอนหงายอยู่บนเบาะเวลาตีมน้ำนมของแม่ ก็รู้ว่าตนมีความสุขอย่างนี้ จะจัดเป็นเวทนานุปัสสนาไม่ได้ เพราะการรู้อย่างนี้ยังไม่ละ ไม่ถอนความสำคัญผิดว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาได้ และไม่เป็นภาวณา ไม่เป็นมหาสติปัญญาภาวณา คำที่ว่า ไม่มีใครเสวยเวทนา คือ ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเสวยเวทนาและไม่ใช้เวทนาของสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอะไรทั้งสิ้น แต่

<sup>๑๐๕</sup> อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๘๗.

<sup>๑๐๖</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๔/๑๔-๑๕.

<sup>๑๐๗</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒./๔๕/๓๐๘.

เพราะเวทนากระทำวัตถุแห่งความสุขนั้นๆ ให้เป็นอารมณ์แล้วเสวยเข้าไปถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนาเป็นเหตุ จึงมีโวหารว่าเราเสวยเวทนา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

พระเถระรูปหนึ่ง เวลาไม่สบายมีเวทนามากๆ กลิ้งไปกลิ้งมาอยู่ ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งถามว่าเจ็บตรงไหน เสียตแห่งตรงไหน ท่านตอบว่าแยกไม่ได้หรอกคุณ ชื่อว่าเสียตแห่งเฉพาะเป็นแห่งๆ ไปไม่มีเลย เสียตแห่งไปทั้งหมดนั่นแหละ ภิกษุหนุ่มพูดปลอบใจว่า “อธิวาสนา ภาณเต เสยโย” การอดกลั้นได้เป็นของประเสริฐแท้ขอรับ ท่านได้พยายามอดกลั้นอย่างเต็มที่ แล้วเจริญภาวนาไปพร้อมกัน จนไล่ไหลออกมากองอยู่บนเตียง ท่านถามภิกษุหนุ่มว่า ความอดกลั้นขนาดนี้สมควรหรือยัง ภิกษุหนุ่มได้แต่นิ่ง ไม่ตอบเลยสักคำเดียว เพราะเห็นแล้วว่า ท่านอดกลั้นอดทนอย่างเต็มที่ไม่ว่าไม่ว่า ท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วก็ปรินิพพาน

เวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานนี้ จัดเข้าในรูปภาวนา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “กถณจ ภิกขเว ภิกขุ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี.. เอวมปิ โข ภิกขเว ภิกขุ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี”<sup>๑๐๘</sup> ผู้เห็นภัยในวัฏฏะสงสาร มีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งในเวทนาทั้ง ๙ นั้น เช่น สุขเวทนาเกิดขึ้น ก็พิจารณาเห็นสุขเวทนานั้น เป็นต้น

คำว่า เวทนาสุ ได้แก่เวทนา ๙ คำว่า เวทนานุปัสสี ได้แก่เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง

“อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขิ วา เวทนํ เวทยมาโน” หมายความว่า เมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ จนเห็นเวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ

“ทุกขิ วา เวทนํ เวทยมาโน” หมายความว่า เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้จนเห็นทุกข์เวทนานั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ

“อทุกขมสุขิ วา เวทนํ เวทยมาโน” หมายความว่า เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ จนเห็นอุเบกขาเวทนานั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ

เมื่อเวทนาข้อที่ ๑ -๙ เกิดขึ้น ก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน คือ ให้กำหนดรู้จนเห็นเวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉทประหาน

อามิส หมายความว่า หยื่อ หรือเครื่องหลอกล่อให้สรรพสัตว์ติดอยู่ในโลกทั้งสาม มีอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. ภูฏามิส อามิส คือ วัฏฏะ ที่เป็นไปในภูมิ ๓ ทั้งหมด

๒. โลกามิส อามิส คือ โลก ได้แก่ กามคุณทั้ง ๕

๓. กิเลสามิส อามิส คือ กิเลส ได้แก่ กิเลสทั้งหมด

๓. มารามิส อามิส คือ มารทั้ง ๕ ได้แก่ ชันธมาร กิเลสมาร อภิสังขารมาร เทวบุตรมาร

และ มัจจุมาร

พิจารณาเห็นเวทนาภายใน เวทนาภายนอก และพิจารณาเห็นทั้งภายในและภายนอกคือการพิจารณาเห็นเวทนาของตน เวทนาของคนอื่น และพิจารณาเห็นทั้งของตนและของคนอื่นด้วยเมื่อพิจารณาเห็นเวทนาของตนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ ได้แล้วก็จะสามารถทราบถึงเวทนาของคนอื่นทั่วทั้งหมดว่า เป็นดุจพิมพ์เดียวกันอย่างนี้

<sup>๑๐๘</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น เห็นความเสื่อมและเห็นทั้งสองอย่างนั้น หมายความว่าผู้นั้นได้กำหนดเวทนานุปัสสนามาดีแล้ว จึงสามารถเห็นความเกิดดับของเวทนาได้ดี เพราะมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมาโดยลำดับๆ จนถึงญาณที่ ๔ เป็นต้นไป

ข้อที่ว่าเวทนามีอยู่ เป็นต้นนั้น หมายความว่า เวทนานั้นมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาทั้งสิ้น เป็นนามซึ่งอาศัยรูปเกิดขึ้นเท่านั้น

ข้อที่ว่า อยู่อย่างไม่มีอะไรอาศัยนั้น หมายความว่า ไม่มีตัณหา มานะ ทิณฺณิ อาศัยอยู่เพราะผู้นั้นได้เจริญวิปัสสนา ละตัณหา มานะ ทิณฺณิ ได้แล้ว

ข้อที่ว่า ไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลกนั้น หมายความว่า ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่นเวทนา ว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เพราะละสักรายทิณฺณิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เป็นต้น ได้แล้ว หากปฏิบัติอย่างทีกล่าวมานี้ชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาได้อย่างเต็มที่แล้ว ดังพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เอว โข ภิกขเว ภิกขุ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี” ผู้เห็นภัยในวิภูสงสารย่อมมีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เนื่องๆ ด้วยอาการดังที่กล่าวมาแล้ว

การพิจารณาเวทนาจัดเป็นอริยสัจ ๔ ได้ดังนี้

(๑) เวทนาปริคคาหิกา สติ ทุกขสจฺจ สติที่กำหนดรู้เวทนา จัดเป็นทุกขสัจ

(๒) ตสสา สมุฏฺฐาปิภา ปุริมตณฺหา สมุทยสจฺจ ตัณฺหาก่อนๆ ที่ยังสตินั้นให้เกิดขึ้นจัดเป็นสมุทยสัจ

(๓) อุกินนํ อปปวตฺติ นิโรธสจฺจ ความไม่เป็นไปแห่งทุกข์กับสมุทัย คือ ทุกข์สมุทัยดับลงไปอย่างสนิท จัดเป็นนิโรธสัจ

(๔) ทุกฺขปริชานโน สมุทยปชฺหโน นิโรธารมฺมโณ อริยมคฺโค มคฺคสจฺจ อริยมรรคกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย มีนิโรธเป็นอารมณ์ จัดเป็นมคฺคสัจ

### วิธีการกำหนดทุกขเวทนา

เวทนาทางกายมีสมุฏฐานมาจากกายและเวทนาทางจิตมีสมุฏฐานมาจากจิต ทางกายมีสุขและทุกข์ ทางจิตมี ดีใจ เสียใจ เฉยๆ ซึ่งธรรมชาติได้มอบเวทนาเหล่านี้มาให้เราตั้งแต่แรกเกิดจะบอกว่าเวทนาปรากฏในเวลาปฏิบัติภาวนาเท่านั้นไม่ได้ เพราะเวทนามาพร้อมกับการเกิดขึ้นของรูปนาม มีสังขารขึ้นมาคราใด ก็มีเวทนาตามมาครานั้น

ทุกขเวทนา ที่มีอาการเจ็บปวด มึนชา ฯลฯ ซึ่งเป็นสภาพบีบคั้นที่อยากจะทนได้ ตามปกติเรามักจะไม่เห็นทุกขเวทนาของรูปนามสังขารว่ามีสภาพเป็นอย่างไรหรือเห็นก็ไม่สนใจ เพราะการผลัดเปลี่ยนอริยาบถมาคลี่คลายจึงไม่เห็นทุกข์ ในทางธรรมท่านกล่าวว่า “อริยาบถเป็นเครื่องปกปิดทุกข์” นั่งเมื่อยเปลี่ยนไปยืน ยืนเมื่อยเปลี่ยนไปเดิน เดินเมื่อยกลับมานั่ง นั่งเมื่อยพลิกไปพลิกมา เมื่อมีการสับเปลี่ยนอยู่อย่างนี้ จึงไม่เห็นทุกขเวทนา ครั้นมาปฏิบัตินั่งกำหนดมิให้พลิกเปลี่ยนอริยาบถต้องพบกับสหายทางธรรม คือทุกขเวทนานี้แน่นอน ซึ่งไม่อยู่ที่ใด อยู่ในรูปนามอันสำคัญว่าเป็นของเราเอง มิใช่ของคนอื่น บางคนกลัวทุกขเวทนามากไม่ยอมเจอ เป็นเหตุให้ไม่ยอมปฏิบัติ จนขาดต่อเวทนาและเลิกล้มการปฏิบัติไป พระวิปัสสนาจารย์มักบอกว่า “หากกลัวเวทนาจึงจะไม่เห็นธรรม ไม่เห็นพระธรรมจริง พระธรรมแท้”

ทุกขเวหนามีอยู่ในอริยาบททั้ง ๔ ไม่เฉพาะอริยาบทนั่งเท่านั้น ทุกข์มาพร้อมกับสังขารตั้งแต่แรกเกิด สังขารจึงมีทุกข์เป็นพื้นฐาน เหมือนโลกนี้มีความร้อนเป็นพื้นฐาน ความร้อนมาพร้อมกับโลกนี้ ที่มีความรู้สึกว่าย็นเพราะความร้อนลดลง สังขารก็เป็นทุกข์ ที่มีความสุขเพราะความทุกข์ลดลง เพราะการบำบัดทุกข์ด้วยการผลัดเปลี่ยนอริยาบทนั่นเองจึงมีความสุข แท้จริงกองสังขารเต็มไปด้วยทุกข์ ดังพุทธคาถาว่า “นตถิ ขนฺธสฺมา ทุกฺขา ไม่มีทุกข์ใดที่เสมอด้วยชั้น ๕” เราเกิดมา มีสังขาร มีกองทุกข์เป็นสมบัติ อย่าได้กลัวทุกข์เลย ครั้นเจอทุกขเวหนาก็อย่ากลัว เพราะในขณะที่ปฏิบัติจะต้องรับทุกขเวหนานี้เต็ม ๆ เสวยอารมณ์เดียว จึงมีความรู้สึกว่ายืดนาน

เมื่อผู้ปฏิบัติประสบทุกขเวหนาก็จะกระสับกระส่าย เพราะรู้สึกว่าถูกบีบคั้นทุกขเวหนานี้ดีเหมือนได้มาเจอขุมทรัพย์ของวิปัสสนาแล้ว ให้ตั้งใจกำหนดทุกขเวหนาค่าเกิดผลดังต่อไปนี้

(๑) สภาวะธรรมปรากฏชัด บรรดาอารมณ์หรืออาการทางกาย จิต ธรรม ทุกขเวหนาค่าปรากฏชัดกว่าอาการอื่นๆ พอง-ยุบ บางครั้งชัดบ้างไม่ชัดบ้าง คิดก็กำหนดยากไม่ค่อยทัน ขว้างซ้ายบ้าง บางทีก็ผลอไป เพราะสภาวะเหล่านั้นยังไม่ชัดพอ แต่ทุกข์เวหนาค่าก่อตัวตั้งขึ้นจะชัดมาก ความชัดของทุกขเวหนาค่าเป็นขุมพลังให้แก่สมาธิ ให้กำหนดทันทีว่า “ปวดหนอ ๆ” สมาธิจะก่อตัวแน่นและพัฒนาไปได้เร็ว

(๒) นิเวศธรรมสงบลง ในขณะที่ทุกขเวหนาค่าปรากฏชัดนั้น นิเวศธรรมจะห่างออกไป คือ กามฉันทะ ความพึงพอใจในกามคุณ ๕ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสถูกต้อง) จะไม่เข้ามาความพยายาม ความอาฆาตจะจางคลาย ถีนมิทธะ ความโง่งมงายจะห่างหาย อุทธัจจกุกกุกจะความฟุ้งซ่านรำคาญใจจะสลายตัว วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในเรื่องของการปฏิบัติ เป็นต้น ก็บางเบาลง

(๓) ช่วยกำราบกิเลส จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรม ก็มักเต็มไปด้วยกิเลส หยาบกระด้าง เวหนาค่าก่อตัวขึ้นแรงกล้าจะมาช่วยกำราบเผาจิตให้อ่อนตัว (มุกุตา)

ทุกขเวหนาค่าเปรียบเป็นไฟ มาเผาผลาญกิเลสที่เกาะกรังจิตให้มอดไหม้ หากเจอทุกขเวหนาค่าจะรู้ว่า ได้เครื่องมือเผากิเลสแล้ว

(๔) เป็นขุมพลัง(พลัง)ของสมาธิ อาการต่าง ๆ ของรูป-นามจะเกิดพลังงานขึ้นมาทุกครั้ง ที่ทำการกำหนด พองหนอ เกิดพลังงาน ๑ หน่วย ยุบหนอ เกิดพลังงาน ๑ หน่วย

พอง-ยุบ หรืออาการอื่น ๆ จะปรากฏด้วยความชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง พลังงานจากการกำหนด จึงเกิดไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย แต่ทุกขเวหนาค่าปรากฏชัดจะเกิดพลังงานเต็มอัตรา พลังงานจากทุกขเวหนานี้ จะเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของภาวนา และเป็นแรงหนุนให้เกิดพัฒนาการทางการปฏิบัติสูงยิ่งขึ้นไป ทุกขเวหนาค่าเป็นขุมพลังงานให้แก่สมาธิได้อย่างยิ่ง

(๕) เห็นทุกข์โทษ ร่างกายกว้างศอกยาววาหนาค่าคืบ ในกาลก่อนเราสำคัญว่าเป็นสุขมีความยินดีพอใจไม่เบื่อหน่าย ครั้นเห็นทุกขเวหนาค่าปรากฏด้วยสภาพบีบคั้นยากที่จะทนนี้ กำหนดดูก็รู้ว่า เป็นกองทุกข์เต็มไปด้วยโทษที่น่าอึดหนาระอาใจ ก็เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ต้องการออกไปจากรูปนามสังขารนี้ การเห็นทุกข์โทษเช่นนี้จะปัดจายชั่วต่อสำคัญให้เกิดความต้องการข้ามพ้นสังสารวัฏ เข้าสู่มรรคผลนิพพาน

ทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ เป็นผลดีของทุกขเวหนาค่า ซึ่งวิปัสสนาภาวนา ถือว่าเป็นขุมทรัพย์และเป็นแหล่งกำเนิดพลังงานอย่างมหาศาล ถ้าใครมาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไม่เกิดทุกขเวหนาค่าหรือไม่เจอ



ทุกขเวทนาเลย ถือว่าเดินไม่ถูกทาง ทุกขเวทนาจึงเป็นสภาวะที่พึงประสงค์ของภาวนาสายนี้ เป็นตัวชี้ว่า ผลทางการปฏิบัติเกิดขึ้นหรือไม่ และจะพัฒนาไปอย่างไร หากผู้ปฏิบัติมาเจอทุกขเวทนา ขอให้ทำความเข้าใจว่า ตนได้เดินมาถูกทางและเกิดผลทางการปฏิบัติแล้ว

ในเวลาเสวยเวทนา คือ มีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสุข ทุกข์ หรือวางเฉย พึงตามรู้สภาวะนั้นโดยกำหนดว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” หรือ “เฉยหนอ”

สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความโล่ง โปร่ง เบา สบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจ ได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี ให้กำหนดไปตามสภาวะที่เกิดขึ้น เช่น “โล่งหนอ” “โปร่งหนอ” “เบาหนอ” “สบายหนอ” “ดีใจหนอ” “ยินดีหนอ” เป็นต้น

นักปฏิบัติที่ตามรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา ผู้เสวยเวทนานั้นๆอยู่ ดังคัมภีร์อรรถกถาว่า “วตถุ อารมณฺณ กตฺวา เวทนาม เวทยตฺติ สลลกฺเขนโตเอสสุโข เวทนี เวทยามิตฺติ ปชานาตฺติ เวทิตฺตฺโพ.”<sup>๑๐๙</sup> พึงทราบว่ามีผู้กำหนดอยู่ว่าเวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอัน ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา เหน็บ ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ อัน ได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล พึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” เป็นต้น

การเจริญวิปัสสนา คือ การทอ้งบ่นสาธยาย คำบัญญัติว่า รูป นาม ธาตุดิน ธาตุน้ำ ผัสสะ เวทนา สุข ทุกข์ ความเห็นดังกล่าวไม่ถูกต้อง เพราะการรับรู้สภาวะธรรมของรูปนามเป็นหลักสำคัญ ในการปฏิบัติธรรมไม่ใช่การรับรู้คำบัญญัติ ผู้ที่อดทนตามรู้ทุกขเวทนาว่า “ปวดหนอ” ย่อมสามารถรับรู้ลักษณะพิเศษคือ ความทนได้ยากของทุกขเวทนาและลักษณะทั่วไปคือ ไตรลักษณ์แม้จะไม่ทราบ ว่า สิ่งนี้เรียกว่า ทุกขเวทนา ก็จัดว่าได้รับรู้สภาวะที่แท้จริงของทุกขเวทนาแล้ว

อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ไม่ประจักษ์ชัดเจน เหมือนสุขเวทนาและทุกขเวทนา ในอรรถกถาที่อธิบายในจุฬหะทิลลสูตร<sup>๑๑๐</sup> สังคีตสูตร<sup>๑๑๑</sup> และพหุธาตุสูตร<sup>๑๑๒</sup> กล่าวว่า อุเบกขาเวทนาเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากเหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิด โทษของความโลภและความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจจะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากทุกขเวทนาหรือสุขเวทนาหายไปแล้ว เมื่อนักปฏิบัติบรรลุนิวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนา อาจปรากฏชัดในบางคราว นักปฏิบัติพึงตามรู้อุเบกขาเวทนาว่า “เฉยหนอ”

ต่อจากนี้พระพุทธองค์ทรงจำแนกสุขเวทนาออกเป็นสุขอิงกามคุณเป็นต้น ดังนี้

<sup>๑๐๙</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๘.

<sup>๑๑๐</sup> ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๗๗.

<sup>๑๑๑</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๗.

<sup>๑๑๒</sup> ม.ม.อ. (บาลี) ๓/๗๒.

สุขอังกามคุณ (สามีสสุข) หมายถึง ความพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจซึ่งอยู่ภายในและภายนอกร่างกายในบางแห่ง เรียกว่า เคหสิต โสมนัสสองเรือน โสมนัสประเภทนี้มีความเพลิดเพลินต่อรูปที่พบเห็น ในเวลารับเอารูปที่สวยงามเป็นอารมณ์ หรือชอบใจเสียง ในเวลารับเอาเสียงที่ไพเราะเป็นอารมณ์ นักปฏิบัติพึงตามรู้ความชอบใจนั้น โดยกำหนดว่า “ชอบหนอ”

ผู้เจริญวิปัสสนา ตามรู้สภาวะธรรมที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ย่อมเห็นประจักษ์ความเกิดดับของอารมณ์ปัจจุบันเหล่านั้น นับว่าได้หยั่งรู้ความไม่เที่ยง คือ อนิจจัง เขาย่อมอนุมานรู้ว่า แม้อารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีตและปัจจุบันทั้งหมดก็มีสภาพไม่เที่ยง เช่นเดียวกัน

บุคคลดังกล่าวย่อมเกิดความปิติโสมนัส ความปิติโสมนัสนี้ชื่อว่า สุขไม่อิงกามคุณ (นิรามิสสุข) ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสสองวิปัสสนา ดังข้อความในคัมภีร์อุปปิณณาสก์ ว่า “รูปานํ เตว อนิจจตํ วิทิตวา วิปริณามํ วิราคํ วิโรธํ ปุพเพ เจว รูปา เอตริหิ จ ...ยํ เอว รูปํ โสมนสสํ, วุจติ เนกขมมสสิตํ โสมนสสํ”<sup>๑๑๓</sup>

ความปิติโสมนัสนี้มักปรากฏชัดเมื่อบรรลुวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ความเกิดดับ นักปฏิบัติพึงตามรู้ ความปิติโสมนัส โดยกำหนดว่า “ชอบหนอๆ”

หรือ “สุขหนอๆ” ต่อจากนั้น พระพุทธองค์ทรงจำแนกทุกขเวทนาออกเป็นทุกข์อิงกามคุณ เป็นต้น ดังพุทธพจน์ว่า “สามิสฺวา ทุกฺขํ เวทนี เวทยมาโน สามิสฺวา ทุกฺขํ เวทนี เวทยามิตี ปชานาติ. นิรามิสฺวา ทุกฺขํ เวทนี เวทยมาโน นิรามิสฺวา ทุกฺขํ เวทนี เวทยามิตี ปชานาติ.”<sup>๑๑๔</sup> ผู้เจริญวิปัสสนา ตามรู้สภาวะธรรม เมื่อเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนา อิงกามคุณอยู่ หรือเมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวย ทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่ ผู้ที่ประสบกับความทุกข์กาย หรือทุกข์ใจ เมื่อไม่สมหวังกามคุณภายในหรือภายนอกหรือหวนคิดถึงทุกข์ ที่เคยประสบมาก่อน ย่อมเกิดทุกข์ที่เรียกว่า ทุกข์อิงกามคุณ(สามีสทุกข์) พึงกำหนดว่า “ทุกข์หนอ” หรือ “เสียใจหนอ”

นักปฏิบัติผู้บรรลุ อุทยัพพญาณ เป็นต้นไป ย่อมคาดหวังในการบรรลุ มรรคผล ที่ พระอริยะทั้งหลายยังเห็นแล้ว บางท่านปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานก็ไม่อาจบรรลุมรรคผลได้ หรือบางท่านไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควร จึงเกิดความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนา ความเสียใจประเภทนี้เรียกว่าทุกข์ไม่อิงกามคุณ(นิรามิสทุกข์) ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสสองวิปัสสนา ในขณะที่นั้นพึงกำหนดว่า “เสียใจหนอ” คัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเรื่องของพระมหาสิวะเถระ เป็นผู้แตกฉานปริยัติธรรมสอนภิกษุ ๑๘ คนะ ศิษย์ของท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ๓ หมื่นรูป แต่ท่านเป็นแค่ปุถุชน เท่านั้น<sup>๑๑๕</sup>

จากนั้น พระพุทธองค์ทรงจำแนก อุเบกขาเวทนา ออกเป็น อุเบกขาเวทนาอิงกามคุณ พระพุทธพจน์ว่า “สามิสฺวา อทุกขมสุขํ เวทนี เวทยมาโน สามิสฺวา อทุกขมสุขํ เวทนี เวทยามิตี ปชานาติ. นิรามิสฺวา อทุกขมสุขํ เวทนี เวทยมาโน นิรามิสฺวา อทุกขมสุขํ เวทนี เวทยามิตี ปชานาติ.”<sup>๑๑๖</sup>

<sup>๑๑๓</sup> ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๐๖/๒๘๔-๒๘๕.

<sup>๑๑๔</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

<sup>๑๑๕</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๔๓.

<sup>๑๑๖</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ผู้เจริญวิปัสสนา ตามรู้สภาวะธรรม เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณอยู่ หรือเมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่ โดยทั่วไปคนที่มิได้อบรมจิตด้วยการเจริญวิปัสสนา ในบางขณะอาจเกิดความรู้สึกวางเฉยต่อกามคุณภายในหรือภายนอก แต่ปล่อยวางอารมณ์นั้นไม่ได้เพราะมีความยึดติดผูกพันด้วยความโลภ อุเบกขา ประเภทนี้เรียกว่าอุเบกขาอิงกามคุณ (สามิสอุเบกขา) บางแห่งเรียกว่า เคหสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอิงเรื้อนหรือ อัญญาณูปেকขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะ ในเวลาที่อุเบกขานี้ปรากฏชัดเจน นักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “เฉยหนอ”

เมื่อนักปฏิบัติบรรลุอุทัพพญาณแล้วข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ ความวางเฉยในขณะตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ย่อมเกิดขึ้น ความวางเฉยนี้เรียกว่า อุเบกขาไม่อิงกามคุณ (นิรามิสอุเบกขา) ย่อมปรากฏชัดในภวังคญาณและปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารูปกขาญาณ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอิงวิปัสสนา นักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “เฉยหนอ”

### อานิสงส์ของการตามรู้เวทนา

การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของเวทนาตามที่ได้ลำดับมาอีกด้วย กล่าวคือ สุขเวทนาเกิดจากการประสพกับอารมณ์ที่น่าชอบใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ อุเบกขาเวทนาเกิดจากการประสพกับอารมณ์เป็นกลาง นอกจากนี้ เวทนายังมีเหตุเกิด คือ กรรมในอดีต อวิชชา และตัณหา

ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติระลึกว่ามีเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี ย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลกคือ อุปาทานขันธ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สมุททยธมมานุปสสี วา เวทนาสุ วิหริติ. วยธมมานุปสสี วา เวทนาสุ วิหริติ. สมุททยวยธมมานุปสสี วา เวทนาสุ วิหริติ. อตถิ เวทนาติ วา ปนสส สติ ปจจุปฏฐिता โหติ ยาวเทว ญาณมตตตาย ปฐิสสตีตตตาย. อนิสสตีโต จ วิหริติ. น จ กิณจิจิ โลเก อุปาทิยติ.”<sup>๑๑๗</sup>

ผู้เจริญวิปัสสนา ตามรู้สภาวะธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับในเวทนาอยู่บ้าง ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอย่อมเป็นอยู่อย่างหนึ่งคือเข้าไปตั้งสติว่า เวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกได้เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

<sup>๑๑๗</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๒.

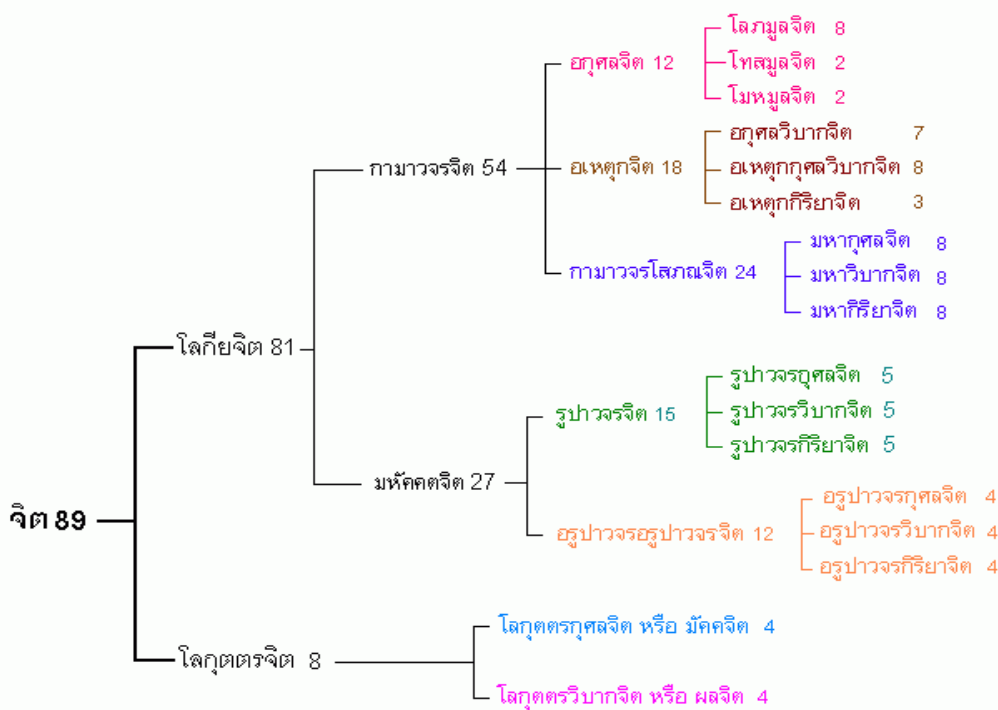
### ๓.๓.๓ อธิบาย จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์<sup>๑๑๘</sup> คือรับอารมณ์อยู่เสมอ มีวจนัตถะว่า อารมณ์ จินตเตตติ จิตต์ ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ คือได้รับอารมณ์อยู่เสมอ ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่า จิต<sup>๑๑๙</sup>

หรืออีกนัยหนึ่ง วิจิตต์ กโรตติ จิตต์ ธรรมชาติใดทำความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต<sup>๑๒๐</sup> สิ่งที่ไม่มีชีวิตทั้งหมดที่วิจิตรพิสดารนั้น ก็เพราะอำนาจแห่งจิต คือ จิตเป็นผู้ทำให้วิจิตรพิสดารขึ้น<sup>๑๒๑</sup>

บาลีมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี” แปลความว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิต” การตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่

คำว่า “จิต” หมายถึงธรรมชาติคิดอารมณ์, ธรรมชาตารมณ์ เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ขอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่านามย่อม มีสภาพนุ่มไป หรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร(ใจ) โดยการคิด นึก ใน ขณะเดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกัมมัญฐานด้วย คือจิตที่ฟุ้งซ่าน สงสัย โลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนด ด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้ว ก็เลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้



<sup>๑๑๘</sup> ดูรายละเอียด ขุ.ปฎิ.อ.(บาลี)๒/๖๒/๓๖

<sup>๑๑๙</sup> ดูรายละเอียด ขุ.ป.อ.(บาลี)๑/๖๒/๑๐๘, อภิ.สง.อ.(บาลี)๑๒๗/๑๑๐

<sup>๑๒๐</sup> ดูรายละเอียด อภิ.สง.อ.(บาลี).๑๑๐-๑๑๒, มงฺค.ล.(บาลี) ๒/๕๖/๔๓๒

<sup>๑๒๑</sup> ดูรายละเอียด ขุ.อป.อ.(บาลี)๒/๙๘๗/๑๖๑

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “อิธ ภิกขเว ภิกขุ สราคํ วา จิตตุนติ ปชานาติ ฯลฯ วิตโมหํ วา จิตตํ วิตโมหํ จิตตุนติ ปชานาติ..”<sup>๑๒๒</sup>

แปลความได้ว่า “ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ<sup>๑๒๓</sup> ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’

จิตปราศจากราคะ<sup>๑๒๔</sup> ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

จิตมีโทสะ<sup>๑๒๕</sup> ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’

จิตปราศจากโทสะ<sup>๑๒๖</sup> ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’

จิตมีโมหะ<sup>๑๒๗</sup> ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’

<sup>๑๒๒</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๔/๘๓.

<sup>๑๒๓</sup> จิตที่เกิดพร้อมด้วยโลภะ ๘ อย่าง ที่ว่าจิตมีราคะ หมายความว่า จิตประกอบด้วยความกำหนัดย่อมนใจ ได้แก่ โภภุมูลจิต ๘ คือ

(๑) โสทิส อสงขาริก จิตที่เกิดพร้อมกับความดีใจในการทำบาป ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิด

(๒) โสทิส สสงขาริก จิตที่เกิดพร้อมกับความดีใจในการกระทำบาป ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ มีสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิด

(๓) โสทิว อสงขาริก จิตที่เกิดพร้อมกับความดีใจในการกระทำบาป ปราศจากมิจฉาทิฏฐิ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิด

(๔) โสทิว สสงขาริก จิตที่เกิดพร้อมกับความดีใจในการกระทำบาป ปราศจากมิจฉาทิฏฐิ มีสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิด

(๕) อุทิส อสงขาริก จิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขา ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิด

(๖) อุทิส สสงขาริก จิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขา ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ มีสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิด

(๗) อุทิว อสงขาริก จิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขา ปราศจากมิจฉาทิฏฐิ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิด

(๘) อุทิว สสงขาริก จิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขา ปราศจากมิจฉาทิฏฐิ มีสิ่งกระตุ้นให้คิด

<sup>๑๒๔</sup> จิตที่เป็นกุศล และอพยากตจิตฝ่ายโลกิยะ ที่ว่า จิตปราศจากราคะ หมายถึงจิตที่ปราศจากโภภุมูลจิต ๘ นั้น อันได้แก่

กุศลจิต และอพยากตจิตฝ่ายโลกิยะ กล่าวคือ กามาวจรกุศลจิต ๘ รูปาวจรกุศลจิต ๕

อรูปาวจรกุศลจิต ๔ (ทั้ง ๑๗ นี้ เป็นกุศลจิตฝ่ายโลกิยะ) กามาวจรกุศลวิบากจิต ๘ รูปาวจรวิบากจิต ๕ อรูปาวจรวิบากจิต ๔ (ทั้ง ๑๗ นี้ เป็นอพยากตจิตฝ่ายโลกิยะ)

<sup>๑๒๕</sup> ได้แก่จิต ๒ ดวงที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัส ที่ว่าจิตมีโทสะ หมายความว่าจิตประกอบด้วยความโกรธ ได้แก่ โทสมูลจิต ๒ คือ (๑) โทมนสสสทนต์ ปฏิฆสมปยุตต์ อสงขาริก จิตที่เกิดพร้อมกับความเสียใจประกอบด้วยความขัดเคืองใจ ไม่มีสิ่งกระตุ้นให้คิดโกรธ (๒) โทมนสสสทนต์ ปฏิฆสมปยุตต์ สสงขาริก จิตที่เกิดพร้อมกับความเสียใจ ประกอบด้วยความขัดเคืองใจ มีสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิดโกรธ

<sup>๑๒๖</sup> ที่ว่าจิตปราศจากโทสะ หมายถึงจิตที่ปราศจากโทสมูลจิต ๒ นั้น อันได้แก่กุศลจิต และอพยากตจิตฝ่ายโลกิยะ

<sup>๑๒๗</sup> ได้แก่จิต ๒ ดวง คือ จิตที่เกิดพร้อมด้วย วิจิกจฉาดวง ๑ ที่เกิดพร้อมด้วยอุทัจจะดวง ๑ แต่เพราะโมหะย่อมเกิดได้ในอกุศลจิตทั้งหมด ฉะนั้นแม้อกุศลจิตที่เหลือก็ควรได้ในบทว่าจิตมีโมหะนี้ จริงอยู่ อกุศลจิต ๑๒ (โภภุมูล ๘ โทสมูล ๒ โภหุมูล ๒) ท่านประมวลไว้ในหมวด ๒ นี้เท่านั้น.

ที่ว่าจิตมีโมหะ ความหมายว่า จิตประกอบด้วยความหลงได้แก่โมหมูลจิต ๒ คือ (๑) อุปเพกขา สทนต์ วิจิกจฉาสมปยุตต์ จิตที่เกิดพร้อมกับความเฉย ประกอบด้วยความลังเลใจ (๒) อุปเพกขา สทนต์ อุทัจจะสมปยุตต์ จิตที่เกิดพร้อมกับความเฉย ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน

จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
จิตหดหู่ <sup>๑๒๘</sup>	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’
จิตฟุ้งซ่าน <sup>๑๒๙</sup>	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’
จิตเป็นมหัคคตະ <sup>๑๓๐</sup>	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตະ’
จิตไม่เป็นมหัคคตະ <sup>๑๓๑</sup>	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตະ’

<sup>๑๒๘</sup> ได้แก่ จิตที่ตกไปในถิ่นมิถนะ.

<sup>๑๒๙</sup> ได้แก่ จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุทธัจจะ

<sup>๑๓๐</sup> ได้แก่ จิตที่เป็นรูปาวจร และ อรูปาวจร ที่ว่าจิตเป็นมหัคคตະ แปลว่า จิตถึงความเป็นใหญ่ ได้แก่ รูปาวจรจิต และอรูปาวจรจิต

ก. รูปาวจรจิต ได้แก่จิตในรูปฌาน ๑๕ คือ จิตในปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจฌาน (ทั้งฝ่ายกุศล วิบาก กิริยา  $๓ \times ๕ = ๑๕$ )

ข. อรูปาวจรจิต ได้แก่ จิตในอรูปฌาน ๑๒ คือจิตในอากาสาณัญญาตนฌาน วิญญานัญญาตนฌาน อากิญจัญญาตนฌาน และเนวสัญญานาสัญญาตนฌาน (ทั้งฝ่ายกุศลวิบาก กิริยา  $๓ \times ๔ = ๑๒$ )

<sup>๑๓๑</sup> ได้แก่จิตที่เป็นกามาวจร ที่ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตະ หมายความว่าจิตไม่ถึงความเป็นใหญ่ คือ จิตที่ไม่เป็น รูปาวจร และอรูปาวจร อันได้แก่กามาวจรจิต ๕๔ กล่าวคือ อกุศลจิต ๑๒ อเหตุกจิต ๑๘

กามาวจรโลภณจิต ๒๔

ก. อกุศลจิต ๑๒ ได้แก่ โภสมมูลจิต ๒ โมหมูลจิต ๒

ข. อเหตุกจิต ๑๘ ได้แก่

(ก) อกุศลวิบากจิต ๗ คือ

๑. จักขุวิญญาน ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๒. โสทวิญญาน ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๓. ฆานวิญญาน ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๔. ชิวหาวิญญาน ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๕. กายวิญญาน ที่เกิดพร้อมกับทุกขเวทนา
๖. สัมปฏิจฉนจิต ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๗. สันตริณจิต ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา

(ข) กุศลวิบากจิต ๘ คือ

๑. จักขุวิญญาน ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๒. โสทวิญญาน ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๓. ฆานวิญญาน ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๔. ชิวหาวิญญาน ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๕. กายวิญญาน ที่เกิดพร้อมกับสุขเวทนา
๖. สัมปฏิจฉนจิต ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๗. สันตริณจิต ที่เกิดพร้อมกับโสมนัสสเวทนา
๘. สันตริณจิต ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา

(ค) กิริยาจิต ๓ คือ

๑. ปัญจทวาราวชชนจิต ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๒. มโนทวาราวชชนจิต ที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนา
๓. หลิตุปปาทจิต ที่เกิดพร้อมกับโสมนัสสเวทนา
๔. กามาวจรโสภณจิต ๒๔ คือ มหากุศลจิต ๘ มหาวิบากจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า <sup>๑๓๒</sup>	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า <sup>๑๓๓</sup>	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
จิตเป็นสมาธิ <sup>๑๓๔</sup>	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’
จิตไม่เป็นสมาธิ <sup>๑๓๕</sup>	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
จิตหลุดพ้นแล้ว <sup>๑๓๖</sup>	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
จิตไม่หลุดพ้น <sup>๑๓๗</sup>	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’ <sup>๑๓๘</sup>

### ประเภทของจิต

ก. จิตมี ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง คือ<sup>๑๓๙</sup>

(๑) กามาวจรจิต จิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภูมิ มี ๕๔ ดวง

ซึ่งมีชื่อเหมือนกันทั้ง ๓ ประเภท คือ

(๑) โสณฺณสํ อสงฺขาริกํ จิตฺตํ เกิดพร้อมกับความดีใจ ประกอบด้วยญาณ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเตือน

(๒) โสณฺณสํ สสงฺขาริกํ จิตฺตํ เกิดพร้อมกับความดีใจ ประกอบด้วยญาณ มีสิ่งกระตุ้นเตือน

(๓) โสณฺณวิ อสงฺขาริกํ จิตฺตํ เกิดพร้อมกับความดีใจ ปราศจากญาณ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเตือน

(๔) โสณฺณวิ สสงฺขาริกํ จิตฺตํ เกิดพร้อมกับความดีใจ ปราศจากญาณ มีสิ่งกระตุ้นเตือน

(๕) อุญฺณสํ อสงฺขาริกํ จิตฺตํ เกิดพร้อมกับความวางเฉย ประกอบด้วยญาณ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเตือน

(๖) อุญฺณสํ สสงฺขาริกํ จิตฺตํ เกิดพร้อมกับความวางเฉย ประกอบด้วยญาณ มีสิ่งกระตุ้นเตือน

(๗) อุญฺณวิ อสงฺขาริกํ จิตฺตํ เกิดพร้อมกับความวางเฉย ปราศจากญาณ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเตือน

(๘) อุญฺณวิ สสงฺขาริกํ จิตฺตํ เกิดพร้อมกับความวางเฉย ปราศจากญาณ

มีสิ่งกระตุ้นเตือนที่ว่า จิตเป็นสุดตระ แปลว่า จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ กามาวจรจิตที่ว่า จิตเป็นอนุตตระ แปลว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ รূปาจรจิต และ อรูปาวจรจิต

<sup>๑๓๒</sup> ได้แก่จิตที่เป็นกามาวจร

<sup>๑๓๓</sup> ได้แก่จิตที่เป็นรูปาวจรและอรูปาวจร แม้ในจิตเหล่านั้น จิตที่ชื่อว่า สุดตระ ได้แก่จิตที่เป็นรูปาวจร จิตชื่อว่า อนุตตระ ได้แก่ จิตที่เป็นอรูปาวจร.

<sup>๑๓๔</sup> ได้แก่อัปนาสมาธิหรืออุปะจารสมาธิ

<sup>๑๓๕</sup> จิตไม่ตั้งมั่น ได้แก่ จิตที่เว้นจากสมาธิทั้งสอง

<sup>๑๓๖</sup> ได้แก่จิตหลุดพ้นด้วยตทังควิมุตติและวิกขัมภณวิมุตติ

<sup>๑๓๗</sup> ได้แก่จิตที่เว้นจากวิมุตติทั้งสอง ส่วนสมุจเฉทวิมุตติ ปฏิปัตสัททวิมุตติ และนิสสรณวิมุตติ ไม่มีโอกาสในบพนี้เลย.

<sup>๑๓๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

<sup>๑๓๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๒๕-๙๒๙.

- (๒) รูปาวจรจิต จิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในรูปภูมิมิ ๑๕ ดวง  
 (๓) อรูปาวจรจิต จิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในอรูปภูมิมิ ๑๒ ดวง  
 (๔) โลกุตตรจิต จิตเหนือโลก มี ๘ หรือ ๔๐ ดวง

จิตที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา ในมหาสติปัฏฐานมี ๑๖ ดวงคือ

- (๑) สราคจิต จิตที่มีราคะ ได้แก่ โลภ มุลจิต ๘ ดวง  
 (๒) วีตราคจิต จิตปราศจากราคะ ได้แก่ กุศลจิต ๑๗ ดวง กับวิบากจิต ๓๒ ดวง  
 (๓) สโทสจิต จิตมีโทสะ ได้แก่ โทสมุลจิต ๒ ดวง  
 (๔) วีตโทสจิต จิตปราศจากโทสะ ได้แก่ กุศลจิต ๑๗ ดวง กับวิบากจิต ๓๒ ดวง  
 (๕) สโมหจิต จิตมีโมหะ ได้แก่ โมหมูลจิต ๒ ดวง  
 (๖) วีตโมหจิต จิตปราศจากโมหะ ได้แก่ กุศลจิต ๑๗ ดวง กับวิบากจิต ๓๒ ดวง  
 (๗) สังขิตตจิต จิตหลุดพ้นซึ่งขันธ์ ท้อถอยจากอารมณ์ ได้แก่ จิตมีถีนะ มีทระ  
 (๘) วิกขิตตจิต จิตฟุ้งซ่าน ได้แก่ จิตที่สหระคตด้วยอุทธัจจะ  
 (๙) มหัคคตจิต จิตถึงความยิ่งใหญ่ ได้แก่ รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต  
 (๑๐) อมหัคคตจิต จิตไม่ถึงความยิ่งใหญ่ ได้แก่ กามาวจรจิต  
 (๑๑) สอตุตตรจิต จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ กามาวจรจิต  
 (๑๒) อนตุตตรจิต จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ รูปาวจรจิตและอรูปาวจรจิต  
 แม้ในจิตทั้ง ๒ อย่างนั้น ในอรรถกถา มหาสติปัฏฐาน ท่านแก้ไว้ว่า รูปาวจรจิต จัดเป็นสอตุตตรจิต อรูปาวจรจิต เท่านั้น จัดเป็น อนตุตตรจิต  
 (๑๓) สมานจิต จิตตั้งมั่น ได้แก่ จิตเป็นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ  
 (๑๔) อสมานจิต จิตไม่ตั้งมั่น ได้แก่ จิตเว้นจากสมาธิทั้ง ๒ อย่างนั้น คือ เว้นจากอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ  
 (๑๕) วิมุตตจิต จิตที่หลุดพ้น ได้แก่ จิตที่หลุดพ้นด้วย ตังคิวิมุตติ และวิกขัมภณวิมุตติเท่านั้น ไม่ได้หมายความว่าถึง สมุจเฉทวิมุตติ ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ และนิสสรณวิมุตติ เลย  
 (๑๖) อวิมุตตจิต จิตไม่หลุดพ้น ได้แก่ จิตที่ปราศจาก ตังคิวิมุตติ และปราศจากวิกขัมภณวิมุตติ ทั้ง ๒ อย่างนั้น

พระพุทธองค์ตรัสวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาว่า

การปฏิบัติเจริญสติกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ ดังนั้นการเจริญสติกำหนดรู้พิจารณาอย่างมีสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่ถูกค้นหาและทฤษฎีครอบงำ มีความรู้สึกไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล.

การเจริญวิปัสสนากำหนดพิจารณาจิต เป็นการสำรวจตัวเองด้านใน เพื่อกำหนดแนวทางที่ถูกต้องจริงๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวะที่จิตเป็นกุศลหรืออกุศล ถือเป็นภาวะธรรมดาในโลภกิเลส จิตสำคัญอยู่ที่การกำหนดรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของกระแสจิต คือการตามดูกระบวนการทำงาน



ของจิต ไม่ใช่การกั้นกระแสดิจิต เมื่อราคะ โทสะ สงสัย โมหะเกิดขึ้น จิตหดหู่ก็รู้ จิตมีราคะก็รู้ให้กำหนดรู้ตามสภาวะอาการเกิดตามเป็นจริงนั้น ๆ จนกว่าจะดับไปสิ้นไปทั้งจิตคิดไปในอนาคต อดีต ปัจจุบัน

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกละเอียดอะไร เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง

### วิธีการกำหนดจิต

เมื่อจิตทั้ง ๑๖ อย่างเกิดขึ้น จะมีวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักของ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น เมื่อจิตมีราคะ ก็ให้รู้ชัดว่า จิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ เป็นต้น สมดังพุทธพจน์ว่า “สราคะ วา จิตตํ สราคะ จิตตุนติ ปชานาติ. วิตราคํ วา จิตตํ วิตราคํ จิตตุนติ ปชานาติ.”<sup>๑๔๐</sup>

ในเวลาปฏิบัติจริงๆ จะต้องภาวนา เพื่อให้เกิดผลคือ ภาวนาให้ทันอารมณ์ปัจจุบันเช่นภาวนาว่า “ราคะหนอๆ” ปักสติลงไปที่หทัยวัตถุ เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจจนถึงที่เกิดของจิต ถ้าโทสะเกิดขึ้น ก็ให้ภาวนาว่า “โกรธหนอๆ” ปักสติลงไปที่หทัยวัตถุเช่นเดียวกัน เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลักนี้จะได้ผลตามขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา คือ ถ้าศีล สมาธิ ปัญญา แก่กล้าสามารถจะเห็นความเกิดดับของ ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต ได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็นความเกิดดับแล้ว ถ้าเพียรพยายามทำต่อๆ ไป สามารถจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นโดยลำดับๆ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณปัจจุเวกขณญาณได้ ถ้ายังไม่ถึงก็จะทำให้ผู้นั้นได้ทั้งกรรมดีและวิภังขณวิมุตติ คือ มีจิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยองค์ของพระภาวนานั้น และหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจของขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

คนที่เอาความโกรธเป็นอารมณ์ ตายแล้วจะไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ ไปสวรรค์ก็ได้ ไปพรหมโลกก็ได้ ไปนิพพานก็ได้ ทั้งนี้สุดแท้แต่กำลังของการปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญาหมายความว่า ผู้นั้นเอาความโกรธเป็นอารมณ์ของพระภาวนา เช่น “เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ” เป็นต้น ตามพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สโทสํ วา จิตตํ สโทสํ จิตตุนติ ปชานาติ. วิตโทสํ วา จิตตํ วิตโทสํ จิตตุนติ ปชานาติ.”<sup>๑๔๑</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดถูกต้องตามหลักนี้ แน่ใจแล้วก็จะได้ผล ดังนี้คือ

(๑) ถ้าผู้ปฏิบัติธรรม เกิดความโกรธขึ้นมา เมื่อภาวนาว่า “โกรธหนอๆ” ความโกรธจะเบา ลงๆ จนหายไป ใจของผู้นั้นเป็นกุศลเกิดขึ้น เพราะมีสติคอยกำกับ สติเป็นคู่ปรับกับโลภะโทสะ โมหะ เมื่อมีสติแล้ว โลภะ โทสะ โมหะ ไม่เกิดขึ้น อุปมาเหมือนกันกับแสงสว่างกับความมืดเมื่อมีแสงสว่างแล้วความมืดไม่มี เมื่อมีมืดแล้วแสงสว่างไม่มี เพราะฉะนั้นถ้าหากตายด้วยจิตที่กำลังมีสติอย่างนี้ อย่างต่ำก็ไปเกิดเป็นมนุษย์ อย่างสูงก็ไปเกิดเป็นเทวดา

<sup>๑๔๐</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๖๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

<sup>๑๔๑</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๖๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

(๒) ถ้าความโกรธเกิดขึ้น ผู้นั้นพิจารณาโทษของความโกรธ แล้วเจริญเมตตาภาวนาแผ่เมตตาจิตไปในตน ในคนอื่น ในทิศทั้ง ๔ ในทิศทั้ง ๘ ในทิศทั้ง ๑๐ จนได้

บรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน เป็นต้น ตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก

(๓) ถ้าความโกรธเกิดขึ้น ใช้สติกำหนดความโกรธนั้น จนเห็นความโกรธดับลงไปอย่างแน่ชัด แล้วเกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสเป็นสมุจเฉตพหุทาน ผู้นั้นก็จะไปสู่พระนิพพาน แต่ถ้าผู้นั้นไม่ได้เอาความโกรธเป็นอารมณ์ของพระภาวนา มีแต่เป็นไปในอำนาจของความโกรธฝ่ายเดียว ก็มีหวังไปอบายภูมิได้คือ ไปตกนรก

ข้อที่ว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตในภายใน เห็นจิตในจิตในภายนอก เป็นต้นนั้น หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดพิจารณาจิตของตนเองอยู่บ่อยๆ อย่างนี้ สามารถจะรู้ชัดซึ่งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แห่งจิตของตนได้ดี เมื่อรู้จิตของตนได้ดีแล้วก็สามารถรู้ชัดซึ่งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แห่งจิตของคนอื่นได้ดี เมื่อรู้จิตของตนได้ดีแล้วก็สามารถรู้จิตของคนอื่นได้ดี เช่นเดียวกัน และบางครั้งก็รู้จิตของตน บางครั้งก็รู้จิตของคนอื่น เพราะฉะนั้น จึงสรุปใจความได้ดังนี้คือ

ข้อที่ว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิตในภายใน” ได้แก่ พิจารณาเห็นจิตของตน

ข้อที่ว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิตในภายนอก” ได้แก่ พิจารณาเห็นจิตของคนอื่น

ข้อที่ว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอก” ได้แก่ บางครั้งพิจารณาเห็นจิตของตน บางครั้งพิจารณาเห็นจิตของคนอื่น

ข้อที่ว่า “พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น พิจารณาเห็นความเสื่อมไป พิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในจิต” ท่านหมายความว่า ได้ ๒ ประการ คือทางปริยัติและทางปฏิบัติ

ทางปริยัติ หมายความว่า พิจารณาเห็นว่า จิตนี้เกิดขึ้นเพราะเหตุ ๕ ประการคือ อวิชชา ตัณหา กรรม นามรูป และความเกิดขึ้นของจิตอย่างเดียว และจิตนี้จะดับไปก็เพราะเหตุ ๕ ประการดับ คือ อวิชชา ตัณหา กรรม นามรูป และความดับไปของจิตอย่างเดียว

ทางปฏิบัติ หมายความว่า ผู้นั้นได้เจริญวิปัสสนาภาวนา มีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมาโดยลำดับๆ นับตั้งแต่อุทฺทพฺพญาณ เป็นต้นไป

ข้อที่ว่า จิตมีอยู่เป็นต้นนั้น หมายความว่า จิตนั้นมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อะไรทั้งสิ้น เป็นเพียงนามซึ่งอาศัยรูปเกิดขึ้นเท่านั้น

ข้อที่ว่า อยู่อย่างไม่มีอะไรอาศัยนั้น หมายความว่า ไม่มีตัณหา มานะ ทิฏฐิ อาศัยอยู่เพราะผู้นั้น ได้เจริญวิปัสสนาภาวนา ละตัณหา มานะ ทิฏฐิ ได้แล้ว

ข้อที่ว่า ไม่ถ้อยมั่นอะไรในโลกนั้น หมายความว่า ไม่ยึดมั่นถือมั่นจิต ว่าเป็นสัตว์บุคคล ตัว ตน เรา เขา เพราะละสัทธิกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เป็นต้น ได้แล้ว

การพิจารณาจิตจัดเป็นอริยสัจ ๔ ได้ดังนี้คือ

(๑) จิตตปริศนาทิกกา สติ ทุกขสัจจ สติที่กำหนดรู้จิต จัดเป็นทุกขสัจจ

(๒) ตสสา สมฺมฐาปิภา ปุริมตณฺหา สมฺมทยสจฺจํ ตณฺหาก่อนๆ ที่ยังสถินั้นให้เกิดขึ้น  
จัดเป็นสมุทยสัจ

(๓) อุกฺกิณฺโณ อปฺปวตฺติ นิโรธสจฺจํ ความไม่เป็นไปแห่งทุกข์ กับสมุทยคือ ทุกข์กับสมุทย  
ดับลงไป จัดเป็นนิโรธสัจ

(๔) ทุกฺขปริชานโน สมฺมทยปชฺชนโน นิโรธารมฺมโณ อริยมคฺโค มคฺคสจฺจํ อริยมรรคกำหนดรู้  
ทุกข์ ละสมุทย นิโรธ มีนิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมคฺคสัจ<sup>๑๕๒</sup>

### การบังคับใจ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

น สพฺพโต มโน นิวารเย มโน ยตตตมคตํ  
ยโต ยโต จ ปาปกํ ตโต ตโต มโน นิวารเยติ ฯ

บุคคลไม่ควรห้ามใจแต่อารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้ใจ  
มาถึงความสำรวมบาปย่อมนเกิดขึ้นแต่อารมณ์ใด ๆ บุคคลพึง  
ห้ามใจแต่อารมณ์นั้น ๆ.<sup>๑๕๓</sup>

อรรถกถาโมนนิวารณสูตร อธิบายว่า คำว่า ยโต ยโต จ ปาปกํ ได้แก่ อกุศลย่อมนเกิดแต่  
ธรรมใดๆ บุคคลพึงห้ามใจเฉพาะธรรมนั้น ๆ<sup>๑๕๔</sup>

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความ  
เที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถึงความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติ  
จะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น

การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุม  
พฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีก  
อิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะคู้ก็กำหนด“อยากจะคู้หนอๆ” จิต  
อยากจะเดินก็กำหนด “อยากจะเดินหนอ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมา  
ยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา

<sup>๑๕๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๖.๙), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน.พิมพ์ครั้งที่ ๑,  
(กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๒๙.

<sup>๑๕๓</sup> ส.ส.(ไทย) ๑๕/๒๔/๒๗

<sup>๑๕๔</sup> ส.ส.อ.(บาลี)๑/๒๔/๕๑.

### ๓.๓.๔ อธิบาย ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บาลีว่า “ธมฺเมสุ ธมฺมาสุปฺปสฺสี” แปลว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คำว่า ธรรม หมายถึงสภาพทรงไว้ซึ่งภาวะของตน ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน คำว่า “ธรรม” หรือ “ธัมมารมณ” แปลว่า อารมณ์ที่เกิดกับใจ หมายถึง การพิจารณาในขณะนั้น ๆ ว่า มีธรรมอะไรเกิดขึ้นในจิตของตน ก็รู้ชัดในธรรมนั้น ๆ การพิจารณาธรรมอันเป็นสภาวะโดยรวมทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายในและภายนอก(รูปและนาม) ในการพิจารณากำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น ต้องกำหนดรู้ไปตามลำดับตั้งแต่ อย่างหยابไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนา และจิต อย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ได้ปฏิบัติมา ให้ความจริงแบบสัจจะคือ อริยสัจ การปฏิบัติไม่ใช่แค่ให้ กำหนดรู้เรื่องสภาวะธรรมอันเป็นทุกข์ทั้งปวงเท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ทางดับทุกข์รวมไว้ด้วย

สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔<sup>๑๔๕</sup> มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกเสียได้<sup>๑๔๖</sup>

จำแนกสภาพธรรมออกเป็น ๕ หมวด คือ “อิธ ภิกขเว ภิกขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปสฺสี วิหริติ ปฺล จสุ นีวรณฺสุ ฯ ปุณ จปรี...อุปาทานกฺขนฺธสุ ฯ ปุณ จปรี ..จสุ อชฺมตฺติกพาหิเรสุ อายุตเนสุ ฯ ปุณ จปรี...สทฺตสุ โพชฌงฺเกสุ ฯ ปุณ จปร ...จตุส อริยสจฺเจสุ.”<sup>๑๔๗</sup>

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นีวรณ ๕ อยู่<sup>๑๔๘</sup> ...คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่<sup>๑๔๙</sup> .. คือ อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ อยู่<sup>๑๕๐</sup> ...คือโพชฌงค์ ๗ อยู่<sup>๑๕๑</sup> ..คือ อริยสัจ ๔ อยู่”<sup>๑๕๒</sup>

#### ๑) นีวรณธรรม ๕

ธรรมเป็นเครื่องกั้นหรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฉาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

๑. กามฉันทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

๒. พยาบาทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจงล้างจงผลาญผู้อื่น

๓. ถีนมิตถนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดอ้อยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

๓. อุทธัจจกุกกัจจนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน

<sup>๑๔๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

<sup>๑๔๖</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐.

<sup>๑๔๗</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๖/๒๖๐., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

<sup>๑๔๘</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒/๒๕๕-๒๕๗., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

<sup>๑๔๙</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

<sup>๑๕๐</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๔/๒๕๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙๓๒๑.

<sup>๑๕๑</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๒๕๙., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

<sup>๑๕๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

และรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

๕. วิจิกิจฉานิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)<sup>๑๕๓</sup>

นิวรณ์ คือ เครื่องกั้นจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลชั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรคและผล บุคคลที่ถูก นิวรณ์ครอบงำ ย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่นไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญา นิวรณ์ ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สิ่งที่ชวนให้รักซึ้งให้ใคร่ ยินดีกำหนด เป็นที่น่าชอบใจได้แก่ รูปสวย รูปหล่อ เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสิ่งที่สัมผัสอ่อนนุ่ม จิตที่ถูกนิวรณ์นี้ครอบงำ เพราะมีปัจจัยปรุงแต่งไปตามอารมณ์นั้นๆ เป็น ธรรมเครื่องขวางกั้นการทำความดีมิให้บรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นต้น<sup>๑๕๔</sup>

๒. พยาบาท คือ สภาพจิตมีพยาบาทซึ่มซาบแผ่ไปอยู่ในดวงจิตเสมอ ทำให้จิตเกิดความไม่พอใจ ชัดเคืองใจ คิดประทุษร้าย คิดปองร้าย มีสภาพไม่สงบ เหมือนคลื่นน้ำในมหาสมุทร พายุฝุ่น คอยปิดกั้นกระแสแห่งบุญกุศลอยู่เสมอ คอยปิดกั้นคุณความดีอยู่เป็นนิจ<sup>๑๕๕</sup>

๓. ถีนมิทธะ คือ ความง่วง สภาพจิตที่เซื่องซึม สติเบลอลๆ หลงลืมเลือนลอย จิตไม่ผ่องใส เหมือนน้ำที่มีจอกแหวนปกคลุม คอยกั้นกุศลธรรมอยู่เสมอ

ถีนมิทธะ พระพุทธองค์ทรงอธิบายความง่วงไว้ในสังยุตตนิกายกายสุตตร<sup>๑๕๖</sup> ว่าเป็นความ เบื่อหน่าย (อรรถิ) ความเกียจคร้าน (ตณฺหิ) การบิดขี้เกียจ (วิขมภิตา) ความยินดีเฝ้ามั่นในรสอาหาร (ภตฺตสมฺมโท) และความหดหู่แห่งจิต (เจตฺโส ลินฺตตฺ) เป็นสภาวะที่จิตไม่เหมาะสมแก่การทำงานบำเพ็ญ กุศลเพราะต้องการนอนเท่านั้น นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ความง่วงว่า ง่วงหนอ เหตุเกิดของถีนมิทธะ คือ โยนิโสมนสิการหรือการใส่ใจโดยไม่แยบคาย ในความเบื่อหน่ายเป็นต้นนั้นว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจ คือ ความพอใจในถีนมิทธะนั้นเอง ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่ารู้หนอ โดยรู้ว่ามี สภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต<sup>๑๕๗</sup>

๓. อุทัจจกุกุจจะ คือ ความจิตฟุ้งซ่าน เตือดร้อนใจ ครอบงำจิตมีสภาพไม่สงบนิ่ง สภาพ อารมณ์และจิตแปรปรวนอยู่เสมอ ดิ้นรน ชัดสาย เหมือนลูกคลื่นในมหาสมุทร

อุทัจจกุกุจจะ เหตุเกิดของอุทัจจจะกุกุจจะ คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจ โดยไม่แยบคายในความไม่สงบใจว่า เป็นสิ่งที่น่าพอใจคือ ความพอใจในความไม่สงบใจนั่นเอง ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่ารู้หนอ โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

วิธีที่ละความฟุ้งซ่านได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอหัตตมรรค พระอรหันต์จึงรู้เหตุไม่เกิด ของความฟุ้งซ่าน คืออหัตตมรรค ส่วนความรำคาญใจละได้โดยเด็ดขาดด้วยอนาคามีมรรค พระ อณาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของความรำคาญใจได้ คือ อนาคามีมรรค

๕. วิจิกิจฉา คือ ความสงสัยในพระรัตนตรัย สงสัยชั้น ๕ ในอดีต ปัจจุบันและขั้นใน อนาคต สงสัยในพระธรรม คือ มรรคผลนิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุธรรม สงสัยในรूपนาม

<sup>๑๕๓</sup> ที่.ปา.(ไทย)๑๑/๑๓๕/๓๐๑,อง.นวก.(ไทย)๒๓/๖๔/๕๔๙, อภิ.วิ.(ไทย)๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

<sup>๑๕๔</sup> ชุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๑/๕๙.

<sup>๑๕๕</sup> ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๒/๓๒๐.

<sup>๑๕๖</sup> ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๘๓/๕๙.

<sup>๑๕๗</sup> ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๒/๓๒๓.

ด้วยเหตุจากอวิชชา สงสัยในแนวทางการปฏิบัติหรือสงสัยในคำแนะนำของวิปัสสนาจารย์เป็นต้น<sup>๑๕๘</sup>  
 การที่จะตัดละวิจิกิจฉาได้โดยเด็ดขาดด้วยโสดาปัตติมรรค พระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบันขึ้นไป  
 ไปจึงรู้เหตุไม่เกิดของความสงสัยได้เอง คือ โสดาปัตติมรรค

## ๒) อุปาทานชั้น ๕

การใช้สติปัญญาพิจารณาชั้นทั้ง ๕ และอุปาทานชั้น ว่าสักแต่ว่าชั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล  
 ตัวตน เรา เขา ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้นจึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

๑. รูปชั้น กอรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็น รูปที่เป็นใหญ่ ๔ และรูป  
 ที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป) ความเกิด ความดับแห่งรูป ขณะเห็นรูป เป็นต้น

๒. เวทนาชั้น กอเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่  
 ทุกข์ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูปรู้สึกดีใจ หรือเสียใจ เป็นต้น

๓. สัญญาชั้น กอสัญญา คือ ความจำได้ หมายถึง ความเกิด ความดับของสัญญาอย่าง  
 ปรากฏขณะรู้สึกที่เห็น เป็นต้น

๓. สังขารชั้น กอสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้  
 ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัส  
 ผัสสะขณะกระทบรูป เป็นต้น

๕. วิญญาณชั้น กอวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอความเกิด  
 และดับแห่งวิญญาณปรากฏในขณะที่รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ เป็นต้น

ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| ๑. รูปชั้น    | ได้แก่ รูป ๒๘                |
| ๒. เวทนาชั้น  | ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง     |
| ๓. สัญญาชั้น  | ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง     |
| ๓. สังขารชั้น | ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง |
| ๕. วิญญาณชั้น | ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง   |

พระพุทธองค์ตรัสวิธีพิจารณาธรรม ยกขึ้นสู่วิปัสสนาว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม  
 ทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณา  
 เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่  
 หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมี  
 สติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย  
 ตัณหาและทิวณฺณอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมใน  
 ธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่อย่างนี้แล<sup>๑๕๙</sup>

ในหมวดชั้น ๕ ก็กำหนดรู้อุปาทานชั้นว่าสิ่งมีชีวิต และไม่มีชีวิตในโลกที่เข้าใจกันว่าเป็นคน

<sup>๑๕๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๕๓-๓๕๕, ดุราลละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๒๕.

<sup>๑๕๙</sup> ที.มหา.(บาลี)๑๐/๓๘๓/๒๕๗.

สัตว์ ฯลฯ ซึ่งเป็นความจริงในระดับสมมุติ แต่ความจริงในระดับลึกลงไปคือทุกๆ สรรพสิ่งล้วนเป็นเพียงชั้น ๕ ที่เป็นรูปและนามรวมกันเข้าเป็นกลุ่ม อุปมาเหมือนกับรถยนต์อันเป็นที่รวมส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น ยาง ล้อ ที่นั่ง เครื่องยนต์ แบตเตอรี่ ตัวถังรถ เป็นต้นดังที่พระพุทธร่องค์ตรัสว่า “แฉะมาร ท่านเห็นผิดเชื่อว่าสัตว์มีอยู่หรือ สมมติว่าสัตว์นี้เป็นเพียงกองสังขารล้วนๆ ในกองสังขารนี้จะหาตัวสัตว์ไม่ได้เลย<sup>๑๖๐</sup>”

ดังนั้น เมื่อสภาวะธรรมเกิดก็มีการกำหนดตามความเป็นจริง เป็นผู้กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปของชั้น เมื่อกำหนดพิจารณาอย่างนี้อย่างต่อเนื่อง ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายในชั้นทั้ง ๕ ก็เกิดคลายความยึดมั่นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลกไม่เที่ยง บังคับบัญชาไม่ได้

### ๓) आयตนะ ๑๒

อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นไฉไลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาัตถธรรม คือ ชั้น อายตนะธาตุ สัจจะ เท่านั้น<sup>๑๖๑</sup> คือ

๑. รู้ซัดตา รู้ซัดรูป เครื่องร้อยรัด(สังโยชน์)อาศัยตาและรูปเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้

๒. รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง เครื่องร้อยรัด(สังโยชน์)อาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้

๓. รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด(สังโยชน์)อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้

๓. รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส เครื่องร้อยรัด(สังโยชน์)อาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ขณะที่ลิ้มรส

๕. รู้ซัดกาย รู้ซัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด(สังโยชน์)อาศัยกายและสัมผัสเกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้

๖. รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณ์ เครื่องร้อยรัด(สังโยชน์)อาศัยใจและธรรมารมณ์เกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้<sup>๑๖๒</sup>

อายตนะเหล่านี้ อาจจำแนกเป็น ๓ ประเภท ตามลักษณะที่ปรากฏดังต่อไปนี้

๑. ธาตุรับ คือ อายตนะภายใน ๕ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นรูปธรรม

๒. ธาตุกระทบ คือ อายตนะภายนอก ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ที่เป็นรูปที่อยู่ภายนอกมากระทบ พร้อมทั้งธรรมารมณ์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

๓. ธาตุรู้ คือ อายตนะเป็นที่ต่อนามอันได้แก่จิตที่รู้อารมณ์ต่างๆ ที่มาสัมผัสเป็นต้น

<sup>๑๖๐</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๑๖๓.

<sup>๑๖๑</sup> ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๔-๓๐๕/๒๕๕.

<sup>๑๖๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

การเจริญสติระลึกดูอายตนะภายในและภายนอกนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมยังเห็นโลกทัศน์ภายในและภายนอกว่า ไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกันโดยความเป็นธาตุรับ ธาตุกระทบ และธาตุรู้ ปราศจากตัวตนไม่สามารถบังคับบัญชาได้เลย

ผู้ที่ไม่อาจแยกแยะขอบเขตของรูปรูปนาม ในโลกภายในและภายนอก ย่อมหลงผิดปรุงแต่งสิ่งที่ใจรับรู้ตลอดเวลา ส่งผลให้กิเลสสั่งสมพอกพูนขึ้น แต่ผู้ที่กำหนดสติรู้ด้วยปัญญาพิจารณาอย่างถูกต้อง ย่อมไม่ทำปฏิกริยาปรุงแต่งด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ส่งผลให้กิเลสอ่อนกำลังลง จนในที่สุดก็ถูกตัดละโดยเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ ก็อาศัยการเจริญวิปัสสนาภาวนานี้

วิธีปฏิบัติในหมวดนี้พระพุทธองค์ตรัสสอนให้นักปฏิบัติกำหนดรู้ ตาทำหน้าที่เห็นรูป และสังโยชน์ ที่เกิดขึ้นในขณะเห็น ฯลฯ ความจริงแล้วการเจริญสติระลึกดูในขณะเห็น ก็คือการกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลัก โดยกำหนดว่าเห็นหนอ เพราะสามารถเห็นประจักษ์แก่ผู้ที่กำลังเห็นอยู่ สภาวะเห็นนี้ชื่อว่า จักขุวิญญาณจิต คือจิตที่รู้อารมณ์ทางตา อย่างไรก็ตาม เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะเห็นอยู่ อาจรับรู้รูปธรรมที่เนื่องด้วยการเห็น คือตา (จักขุทวาร) รูปที่เป็นสีต่างๆ (รูปารมณ์) ได้บ้าง ในขณะนั้นก็พึงกำหนดรู้รูปธรรมเหล่านั้นอีกด้วย จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ตรัสระบุงการกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลักไว้แก่ท่านพาหิยะว่า

ดูก่อนพาหิยะ เพราะเหตุนี้เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็น จักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยิน จักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่นกาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ ดูก่อนพาหิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้<sup>๑๖๓</sup>

#### ๔) โขขณงค์ ๗

โขขณงค์ แปลว่า องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ หรือ องค์แห่งการรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง และคือธรรมที่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ โดยรู้แจ้งว่า ทุกขสัจ เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทยสัจ เป็นธรรมที่ควรละ นิโรธสัจ เป็นธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง และ มรรคสัจ เป็นธรรมที่ควรอบรม โขขณงค์ มี ๗ คือ

๑. สติสัมโขขณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความระลึกได้ เป็นการรับรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ สตรี ไม่มีสมมติบัญญัติ ที่ขึ้นอยู่กับบุคคลกาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกาย และสภาวะธรรมทางจิตเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ

เหตุเกิดของสติ คือโยนิโสมนสิการ หมายถึงสติที่สะสมไว้ด้วยการปฏิบัติธรรมในครั้งก่อนจะอำนวยผลให้เกิดสติในโอกาสต่อมา เพราะกุศลในอดีตย่อมเป็นเหตุที่มีกำลังทำให้กุศลอื่นเกิดขึ้นได้ในปัจจุบัน หรืออนาคตเหมือนการทำงานในเรื่องที่เคยทำมาแล้ว ย่อมทำได้คล่องแคล่วกว่าการทำงานที่ไม่เคยทำมาก่อน แม้เหตุเกิดของธรรมวิจยเป็นต้นก็เหมือนกัน

เหตุที่ทำให้สติที่เกิดขึ้นแล้วเจริญไพบูลย์ขึ้นตามลำดับจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้มีสติเพิ่มพูนจนเต็มบริบูรณ์เหตุเพิ่มพูนสติ ๔ ประการดังนี้

๑. เจริญสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ
๒. หลีกเลี้ยงผู้ที่มีได้เจริญสติ

<sup>๑๖๓</sup> ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๐๑.



๓. คบหากับผู้ที่เจริญสติ  
 ๓. น้อมใจในการเจริญสติสัมโพชฌงค์<sup>๑๖๔</sup>

๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือการวิจยธรรม ไม่ใช่การพิจารณา ใคร่ครวญด้วยสุตมยปัญญาตามที่ตนได้สดับมา หรือด้วยจินตมยปัญญาที่ตรึกนึกคิด แต่เป็นการรู้แจ้ง สภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยภาวนามยปัญญา ผู้ที่บรรลุวิปัสสนาญาณชั้นที่ ๔ แล้วย่อมรู้เห็น การเกิดดับอย่างชัดเจนเพราะสภาวะธรรมทางกายจะปรากฏชัดเจน

เมื่อธรรมวิจยสัมโพชฌงค์องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ความเลือกเฟ้นธรรมมี ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าธรรมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ในจิต ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าธรรม วิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีในจิตของเรา ความที่ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ อันยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นด้วย ประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย เมื่อความเจริญบริบูรณ์ของธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ธรรมที่เป็นเหตุทำให้เกิดธรรมวิจย มี ๗ ประการดังนี้

๑. ห่มนุ่งมีการสบถาม
๒. ชำระร่างกายให้สะอาด หรือบริเวณกุฏิสถานที่ปฏิบัติสะอาด
๓. การปรับปรุงอินทรียให้สม่ำเสมอ
๓. เว้นบุคคลมีปัญญาทราวม
๕. คบหากับผู้ที่มีปัญญา
๖. พิจารณาสอดส่องด้วยปัญญา อันลึกซึ้ง
๗. ความน้อมจิตไปในธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

โดยนัยเดียวกันนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมสังเกตดู กำหนดรู้ชัดธรรมที่เป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ อื่น ๆ คือ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เมื่อมีอยู่หรือไม่มีอยู่ในจิต และรู้ชัดเมื่อธรรม เหล่านั้นได้เกิดขึ้นแล้วเจริญขึ้นจนเต็มบริบูรณ์

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความเพียร เพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันด้วยสัมมปปธาน ๔ ในทางกาย คือขณะปฏิบัติต้องตั้งกายให้ตรงเสมอ ในทางใจคือ จดจ่อสภาวะปัจจุบัน ที่ตนรู้สึกว่าชอบ,ไม่ชอบ นักปฏิบัติควรพยายามกำหนดให้รู้เท่าทันอารมณ์ตาม ความเป็นจริงในปัจจุบัน

ธรรมที่เป็นเหตุเกิดวิริยะ มี ๑๑ ประการ

๑. การพิจารณาเห็นภัยในอบาย
๒. การเห็นประโยชน์ของความเพียร
๓. การพิจารณาความเพียรเป็นทางดำเนินไปของพระอรหันต์ทั้งหลาย
๓. ความเคารพยำเกรงในบิณฑบาต<sup>๑๖๕</sup>
๕. การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งธรรม

<sup>๑๖๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๘-๓๕๙, ๑๖๕, ๑๖๖, ๑๖๗, ๑๖๘, ๑๖๙, ๑๗๐, ๑๗๑, ๑๗๒, ๑๗๓, ๑๗๔, ๑๗๕, ๑๗๖, ๑๗๗, ๑๗๘, ๑๗๙, ๑๘๐, ๑๘๑, ๑๘๒, ๑๘๓, ๑๘๔, ๑๘๕, ๑๘๖, ๑๘๗, ๑๘๘, ๑๘๙, ๑๙๐, ๑๙๑, ๑๙๒, ๑๙๓, ๑๙๔, ๑๙๕, ๑๙๖, ๑๙๗, ๑๙๘, ๑๙๙, ๒๐๐, ๒๐๑, ๒๐๒, ๒๐๓, ๒๐๔, ๒๐๕, ๒๐๖, ๒๐๗, ๒๐๘, ๒๐๙, ๒๑๐, ๒๑๑, ๒๑๒, ๒๑๓, ๒๑๔, ๒๑๕, ๒๑๖, ๒๑๗, ๒๑๘, ๒๑๙, ๒๒๐, ๒๒๑, ๒๒๒, ๒๒๓, ๒๒๔, ๒๒๕, ๒๒๖, ๒๒๗, ๒๒๘, ๒๒๙, ๒๓๐, ๒๓๑, ๒๓๒, ๒๓๓, ๒๓๔, ๒๓๕, ๒๓๖, ๒๓๗, ๒๓๘, ๒๓๙, ๒๔๐, ๒๔๑, ๒๔๒, ๒๔๓, ๒๔๔, ๒๔๕, ๒๔๖, ๒๔๗, ๒๔๘, ๒๔๙, ๒๕๐, ๒๕๑, ๒๕๒, ๒๕๓, ๒๕๔, ๒๕๕, ๒๕๖, ๒๕๗, ๒๕๘, ๒๕๙, ๒๖๐, ๒๖๑, ๒๖๒, ๒๖๓, ๒๖๔, ๒๖๕, ๒๖๖, ๒๖๗, ๒๖๘, ๒๖๙, ๒๗๐, ๒๗๑, ๒๗๒, ๒๗๓, ๒๗๔, ๒๗๕, ๒๗๖, ๒๗๗, ๒๗๘, ๒๗๙, ๒๘๐, ๒๘๑, ๒๘๒, ๒๘๓, ๒๘๔, ๒๘๕, ๒๘๖, ๒๘๗, ๒๘๘, ๒๘๙, ๒๙๐, ๒๙๑, ๒๙๒, ๒๙๓, ๒๙๔, ๒๙๕, ๒๙๖, ๒๙๗, ๒๙๘, ๒๙๙, ๓๐๐, ๓๐๑, ๓๐๒, ๓๐๓, ๓๐๔, ๓๐๕, ๓๐๖, ๓๐๗, ๓๐๘, ๓๐๙, ๓๑๐, ๓๑๑, ๓๑๒, ๓๑๓, ๓๑๔, ๓๑๕, ๓๑๖, ๓๑๗, ๓๑๘, ๓๑๙, ๓๒๐, ๓๒๑, ๓๒๒, ๓๒๓, ๓๒๔, ๓๒๕, ๓๒๖, ๓๒๗, ๓๒๘, ๓๒๙, ๓๓๐, ๓๓๑, ๓๓๒, ๓๓๓, ๓๓๔, ๓๓๕, ๓๓๖, ๓๓๗, ๓๓๘, ๓๓๙, ๓๔๐, ๓๔๑, ๓๔๒, ๓๔๓, ๓๔๔, ๓๔๕, ๓๔๖, ๓๔๗, ๓๔๘, ๓๔๙, ๓๕๐, ๓๕๑, ๓๕๒, ๓๕๓, ๓๕๔, ๓๕๕, ๓๕๖, ๓๕๗, ๓๕๘, ๓๕๙, ๓๖๐, ๓๖๑, ๓๖๒, ๓๖๓, ๓๖๔, ๓๖๕, ๓๖๖, ๓๖๗, ๓๖๘, ๓๖๙, ๓๗๐, ๓๗๑, ๓๗๒, ๓๗๓, ๓๗๔, ๓๗๕, ๓๗๖, ๓๗๗, ๓๗๘, ๓๗๙, ๓๘๐, ๓๘๑, ๓๘๒, ๓๘๓, ๓๘๔, ๓๘๕, ๓๘๖, ๓๘๗, ๓๘๘, ๓๘๙, ๓๙๐, ๓๙๑, ๓๙๒, ๓๙๓, ๓๙๔, ๓๙๕, ๓๙๖, ๓๙๗, ๓๙๘, ๓๙๙, ๔๐๐, ๔๐๑, ๔๐๒, ๔๐๓, ๔๐๔, ๔๐๕, ๔๐๖, ๔๐๗, ๔๐๘, ๔๐๙, ๔๑๐, ๔๑๑, ๔๑๒, ๔๑๓, ๔๑๔, ๔๑๕, ๔๑๖, ๔๑๗, ๔๑๘, ๔๑๙, ๔๒๐, ๔๒๑, ๔๒๒, ๔๒๓, ๔๒๔, ๔๒๕, ๔๒๖, ๔๒๗, ๔๒๘, ๔๒๙, ๔๓๐, ๔๓๑, ๔๓๒, ๔๓๓, ๔๓๔, ๔๓๕, ๔๓๖, ๔๓๗, ๔๓๘, ๔๓๙, ๔๔๐, ๔๔๑, ๔๔๒, ๔๔๓, ๔๔๔, ๔๔๕, ๔๔๖, ๔๔๗, ๔๔๘, ๔๔๙, ๔๕๐, ๔๕๑, ๔๕๒, ๔๕๓, ๔๕๔, ๔๕๕, ๔๕๖, ๔๕๗, ๔๕๘, ๔๕๙, ๔๖๐, ๔๖๑, ๔๖๒, ๔๖๓, ๔๖๔, ๔๖๕, ๔๖๖, ๔๖๗, ๔๖๘, ๔๖๙, ๔๗๐, ๔๗๑, ๔๗๒, ๔๗๓, ๔๗๔, ๔๗๕, ๔๗๖, ๔๗๗, ๔๗๘, ๔๗๙, ๔๘๐, ๔๘๑, ๔๘๒, ๔๘๓, ๔๘๔, ๔๘๕, ๔๘๖, ๔๘๗, ๔๘๘, ๔๘๙, ๔๙๐, ๔๙๑, ๔๙๒, ๔๙๓, ๔๙๔, ๔๙๕, ๔๙๖, ๔๙๗, ๔๙๘, ๔๙๙, ๕๐๐, ๕๐๑, ๕๐๒, ๕๐๓, ๕๐๔, ๕๐๕, ๕๐๖, ๕๐๗, ๕๐๘, ๕๐๙, ๕๑๐, ๕๑๑, ๕๑๒, ๕๑๓, ๕๑๔, ๕๑๕, ๕๑๖, ๕๑๗, ๕๑๘, ๕๑๙, ๕๒๐, ๕๒๑, ๕๒๒, ๕๒๓, ๕๒๔, ๕๒๕, ๕๒๖, ๕๒๗, ๕๒๘, ๕๒๙, ๕๓๐, ๕๓๑, ๕๓๒, ๕๓๓, ๕๓๔, ๕๓๕, ๕๓๖, ๕๓๗, ๕๓๘, ๕๓๙, ๕๔๐, ๕๔๑, ๕๔๒, ๕๔๓, ๕๔๔, ๕๔๕, ๕๔๖, ๕๔๗, ๕๔๘, ๕๔๙, ๕๕๐, ๕๕๑, ๕๕๒, ๕๕๓, ๕๕๔, ๕๕๕, ๕๕๖, ๕๕๗, ๕๕๘, ๕๕๙, ๕๖๐, ๕๖๑, ๕๖๒, ๕๖๓, ๕๖๔, ๕๖๕, ๕๖๖, ๕๖๗, ๕๖๘, ๕๖๙, ๕๗๐, ๕๗๑, ๕๗๒, ๕๗๓, ๕๗๔, ๕๗๕, ๕๗๖, ๕๗๗, ๕๗๘, ๕๗๙, ๕๘๐, ๕๘๑, ๕๘๒, ๕๘๓, ๕๘๔, ๕๘๕, ๕๘๖, ๕๘๗, ๕๘๘, ๕๘๙, ๕๙๐, ๕๙๑, ๕๙๒, ๕๙๓, ๕๙๔, ๕๙๕, ๕๙๖, ๕๙๗, ๕๙๘, ๕๙๙, ๖๐๐, ๖๐๑, ๖๐๒, ๖๐๓, ๖๐๔, ๖๐๕, ๖๐๖, ๖๐๗, ๖๐๘, ๖๐๙, ๖๑๐, ๖๑๑, ๖๑๒, ๖๑๓, ๖๑๔, ๖๑๕, ๖๑๖, ๖๑๗, ๖๑๘, ๖๑๙, ๖๒๐, ๖๒๑, ๖๒๒, ๖๒๓, ๖๒๔, ๖๒๕, ๖๒๖, ๖๒๗, ๖๒๘, ๖๒๙, ๖๓๐, ๖๓๑, ๖๓๒, ๖๓๓, ๖๓๔, ๖๓๕, ๖๓๖, ๖๓๗, ๖๓๘, ๖๓๙, ๖๔๐, ๖๔๑, ๖๔๒, ๖๔๓, ๖๔๔, ๖๔๕, ๖๔๖, ๖๔๗, ๖๔๘, ๖๔๙, ๖๕๐, ๖๕๑, ๖๕๒, ๖๕๓, ๖๕๔, ๖๕๕, ๖๕๖, ๖๕๗, ๖๕๘, ๖๕๙, ๖๖๐, ๖๖๑, ๖๖๒, ๖๖๓, ๖๖๔, ๖๖๕, ๖๖๖, ๖๖๗, ๖๖๘, ๖๖๙, ๖๗๐, ๖๗๑, ๖๗๒, ๖๗๓, ๖๗๔, ๖๗๕, ๖๗๖, ๖๗๗, ๖๗๘, ๖๗๙, ๖๘๐, ๖๘๑, ๖๘๒, ๖๘๓, ๖๘๔, ๖๘๕, ๖๘๖, ๖๘๗, ๖๘๘, ๖๘๙, ๖๙๐, ๖๙๑, ๖๙๒, ๖๙๓, ๖๙๔, ๖๙๕, ๖๙๖, ๖๙๗, ๖๙๘, ๖๙๙, ๗๐๐, ๗๐๑, ๗๐๒, ๗๐๓, ๗๐๔, ๗๐๕, ๗๐๖, ๗๐๗, ๗๐๘, ๗๐๙, ๗๑๐, ๗๑๑, ๗๑๒, ๗๑๓, ๗๑๔, ๗๑๕, ๗๑๖, ๗๑๗, ๗๑๘, ๗๑๙, ๗๒๐, ๗๒๑, ๗๒๒, ๗๒๓, ๗๒๔, ๗๒๕, ๗๒๖, ๗๒๗, ๗๒๘, ๗๒๙, ๗๓๐, ๗๓๑, ๗๓๒, ๗๓๓, ๗๓๔, ๗๓๕, ๗๓๖, ๗๓๗, ๗๓๘, ๗๓๙, ๗๔๐, ๗๔๑, ๗๔๒, ๗๔๓, ๗๔๔, ๗๔๕, ๗๔๖, ๗๔๗, ๗๔๘, ๗๔๙, ๗๕๐, ๗๕๑, ๗๕๒, ๗๕๓, ๗๕๔, ๗๕๕, ๗๕๖, ๗๕๗, ๗๕๘, ๗๕๙, ๗๖๐, ๗๖๑, ๗๖๒, ๗๖๓, ๗๖๔, ๗๖๕, ๗๖๖, ๗๖๗, ๗๖๘, ๗๖๙, ๗๗๐, ๗๗๑, ๗๗๒, ๗๗๓, ๗๗๔, ๗๗๕, ๗๗๖, ๗๗๗, ๗๗๘, ๗๗๙, ๗๘๐, ๗๘๑, ๗๘๒, ๗๘๓, ๗๘๔, ๗๘๕, ๗๘๖, ๗๘๗, ๗๘๘, ๗๘๙, ๗๙๐, ๗๙๑, ๗๙๒, ๗๙๓, ๗๙๔, ๗๙๕, ๗๙๖, ๗๙๗, ๗๙๘, ๗๙๙, ๘๐๐, ๘๐๑, ๘๐๒, ๘๐๓, ๘๐๔, ๘๐๕, ๘๐๖, ๘๐๗, ๘๐๘, ๘๐๙, ๘๑๐, ๘๑๑, ๘๑๒, ๘๑๓, ๘๑๔, ๘๑๕, ๘๑๖, ๘๑๗, ๘๑๘, ๘๑๙, ๘๒๐, ๘๒๑, ๘๒๒, ๘๒๓, ๘๒๔, ๘๒๕, ๘๒๖, ๘๒๗, ๘๒๘, ๘๒๙, ๘๓๐, ๘๓๑, ๘๓๒, ๘๓๓, ๘๓๔, ๘๓๕, ๘๓๖, ๘๓๗, ๘๓๘, ๘๓๙, ๘๔๐, ๘๔๑, ๘๔๒, ๘๔๓, ๘๔๔, ๘๔๕, ๘๔๖, ๘๔๗, ๘๔๘, ๘๔๙, ๘๕๐, ๘๕๑, ๘๕๒, ๘๕๓, ๘๕๔, ๘๕๕, ๘๕๖, ๘๕๗, ๘๕๘, ๘๕๙, ๘๖๐, ๘๖๑, ๘๖๒, ๘๖๓, ๘๖๔, ๘๖๕, ๘๖๖, ๘๖๗, ๘๖๘, ๘๖๙, ๘๗๐, ๘๗๑, ๘๗๒, ๘๗๓, ๘๗๔, ๘๗๕, ๘๗๖, ๘๗๗, ๘๗๘, ๘๗๙, ๘๘๐, ๘๘๑, ๘๘๒, ๘๘๓, ๘๘๔, ๘๘๕, ๘๘๖, ๘๘๗, ๘๘๘, ๘๘๙, ๘๙๐, ๘๙๑, ๘๙๒, ๘๙๓, ๘๙๔, ๘๙๕, ๘๙๖, ๘๙๗, ๘๙๘, ๘๙๙, ๙๐๐, ๙๐๑, ๙๐๒, ๙๐๓, ๙๐๔, ๙๐๕, ๙๐๖, ๙๐๗, ๙๐๘, ๙๐๙, ๙๑๐, ๙๑๑, ๙๑๒, ๙๑๓, ๙๑๔, ๙๑๕, ๙๑๖, ๙๑๗, ๙๑๘, ๙๑๙, ๙๒๐, ๙๒๑, ๙๒๒, ๙๒๓, ๙๒๔, ๙๒๕, ๙๒๖, ๙๒๗, ๙๒๘, ๙๒๙, ๙๓๐, ๙๓๑, ๙๓๒, ๙๓๓, ๙๓๔, ๙๓๕, ๙๓๖, ๙๓๗, ๙๓๘, ๙๓๙, ๙๔๐, ๙๔๑, ๙๔๒, ๙๔๓, ๙๔๔, ๙๔๕, ๙๔๖, ๙๔๗, ๙๔๘, ๙๔๙, ๙๕๐, ๙๕๑, ๙๕๒, ๙๕๓, ๙๕๔, ๙๕๕, ๙๕๖, ๙๕๗, ๙๕๘, ๙๕๙, ๙๖๐, ๙๖๑, ๙๖๒, ๙๖๓, ๙๖๔, ๙๖๕, ๙๖๖, ๙๖๗, ๙๖๘, ๙๖๙, ๙๗๐, ๙๗๑, ๙๗๒, ๙๗๓, ๙๗๔, ๙๗๕, ๙๗๖, ๙๗๗, ๙๗๘, ๙๗๙, ๙๘๐, ๙๘๑, ๙๘๒, ๙๘๓, ๙๘๔, ๙๘๕, ๙๘๖, ๙๘๗, ๙๘๘, ๙๘๙, ๙๙๐, ๙๙๑, ๙๙๒, ๙๙๓, ๙๙๔, ๙๙๕, ๙๙๖, ๙๙๗, ๙๙๘, ๙๙๙, ๑๐๐๐

<sup>๑๖๕</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๘-๓๔๐. พระมหามิตตเถระ นี้ถึงคุณค่าอาหารบิณฑบาต นั่งลงอธิษฐานความ เพียรว่า เราไม่บรรลุพระอรหันต์จักไม่ออกจากถ้ำ.

๖. การพิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดา
๗. การพิจารณาความชาติเป็นใหญ่
๘. การพิจารณาสหพรหมจารีเป็นใหญ่
๙. การงดเว้นบุคคลเกียจคร้าน
๑๐. การคบหากับคนที่ปรารถนาความเพียร
๑๑. ความน้อมใจไปในวิริยสัมโพชฌงค์<sup>๑๖๖</sup>

๔. ปิตีสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความอิมใจ มี ๕ ประการ คือ

- ๑) ขุททกาศปิตี ปิตีเล็กน้อย มีขนลุกทั่วร่างกายหรือน้ำตาไหล
- ๒) ขณิกาศปิตี ปิตีชั่วขณะ เป็นดุจสายฟ้าแลบ ปรากฏแม้ในขณะที่เพ่งหลับตาก็มี
- ๓) โอกกันติกาศปิตี ปิตีซึมซับ ปรากฏคล้ายคลื่นหรือกระแสไฟไหลแล่นในร่างกาย
- ๔) อุพเพงคาศปิตี ปิตีโลดโผน ทำให้กายลอยได้ (ไม่ใช่อภิิญญา)
- ๕) ผรณาศปิตี ปิตีซาบซ่าน ปรากฏความเย็นใจ ซาบซ่านทรวงอก ไปมาทั่วร่างกาย

ปิตีประเภทหลังมีกำลังกว่าประเภทแรก เมื่อกำหนดรู้เท่าทันจะสามารถยกจิตขึ้นสู่โลกุตตรธรรมได้

เมื่อปิตีสัมโพชฌงค์<sup>๑๖๗</sup> องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ปิตีความปลื้มใจมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปิตีสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตของเรา หรือปิตีสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าปิตีสัมโพชฌงค์ไม่มีในจิตของเรา ความที่ปิตีสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความเจริญบริบูรณ์ของปิตีสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้น

ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดปิตี<sup>๑๖๘</sup> มี ๑๑ ประการ คือ

- ๑-๓ ระลึกถึงพระรัตนตรัย
๔. ระลึกถึงการบริจาคทาน
๕. ระลึกถึงการบิณฑบาต
๖. ระลึกถึงเทวดา
๗. ระลึกถึงความสงบจากกิเลส
๘. หลีกเลียงจากคนหยาบกระด้าง
๙. คบหากับคนนุ่มนวล
๑๐. พิจารณาพระสูตรที่น่าเลื่อมใส
๑๑. น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความปิติปราโมทย์

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความสงบกาย ใจ มีสภาพสงบ กิเลส ไม่มีกิเลสรบกวนใจให้เศร้าหมอง ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง บางครั้งเหมือนอยู่คนเดียวในโลก เจียบสงบ ไม่กระวนกระวาย นักปฏิบัติสามารถรอบงำทุกขเวทนาที่ทำให้ร่างกายเจ็บปวด เรำร้อนได้ เมื่อเป็นเช่นนี้จัดว่าเป็นกายปัสสัทธิ

เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้คือ ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบจิต มี ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มี ณ ภายในจิตของเรา เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ

<sup>๑๖๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๙, ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๖-๓๔๒.

<sup>๑๖๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๙, ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๔๒.

<sup>๑๖๘</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๔๒.

ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา ความที่ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยความเจริญบริบูรณ์ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้น

เหตุเกิดขึ้นของปัสสัทธิ<sup>๑๖๙</sup> มี ๗ ประการ คือ

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| ๑. บริโภคอาหารอันประณีต                  | ๒. ได้รับอุณหภูมิต่ำสบาย       |
| ๓. อยู่ในอิริยาบถที่สบาย                 | ๓. มีความเพียรปานกลาง แต่พอดี  |
| ๕. หลีกเลียงจากบุคคลผู้มียากเยาะเร้าร้อน | ๖. คบหากับบุคคลผู้มียากสงบเย็น |
| ๗. น้อมใจไปเพื่อให้เกิดปัสสัทธิ          |                                |

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความที่จิตตั้งมั่น เป็นเอกัคคตา เมื่อองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือสมาธิมีอยู่ในจิตย่อมรู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ในจิตของเรา หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีในจิตก็ย่อมรู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีในจิตของเรา ความที่สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความเจริญบริบูรณ์ของสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

เหตุเกิดขึ้นของสมาธิ<sup>๑๗๐</sup> มี ๑๑ ประการ คือ

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ๑. ชำระร่างกายให้สะอาด      | ๒. ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ |
| ๓. ฉลาดในอารมณ์ภavana       | ๓. ข่มจิตที่ฟุ้งเกินไป        |
| ๕. ประคองจิตที่ห่อถอย       | ๖. ยกจิตที่หุดหู่ให้รำแรง     |
| ๗. วางเฉยในจิตที่สม่ำเสมอ   | ๘. หลีกเลียงผู้ไม่มีสมาธิ     |
| ๙. คบหาผู้มีสมาธิ           | ๑๐. พิจารณาตามและวิโมกข์      |
| ๑๑. น้อมใจเพื่อให้เกิดสมาธิ |                               |

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความวางใจเป็นกลาง<sup>๑๗๑</sup> ในการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างสม่ำเสมอ ไม่ต้องปรับศรัทธากับปัญญา และ วิจารณ์กับสมาธิให้เสมอกัน เพราะอินทรีย์เหล่านั้นมีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น เรียกว่าเป็นผลของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ข้างต้น<sup>๑๗๒</sup>

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ อุเบกขาความที่จิตมีธัมมัสถเป็นกลาง มีอยู่ในจิตย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีในจิตของเรา ความที่อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดด้วยประการนั้น ความเจริญบริบูรณ์ของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมรู้ชัดด้วยประการนั้นดังนี้

<sup>๑๖๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๙, ตูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๔๔.

<sup>๑๗๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๙, ตูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๔๕.

<sup>๑๗๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

<sup>๑๗๒</sup> ๑) ปรมัตถโชติกะ หลักสูตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ; พระสัทธัมมโชติกะ; อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ; โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธ์ ; ๒๕๔๔.

๒) อภิธัมมัตถวิภาวินี ปฐมภาค (กรุงเทพฯ) ; โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ; ๒๕๑๘.

๓) นายพิฑูรณลิวัลย์;คู่มือการศึกษาโพธิปักขยธรรม; กรมการศาสนากระทรวงศึกษาธิการ ;๒๕๒๘.

ธรรมที่ทำให้เกิดอุเบกขา มี ๕ ประการ<sup>๑๗๓</sup>

๑. วางตนเป็นกลางในสัตว์
๒. วางตนเป็นกลางในสังขาร
๓. เว้นบุคคลผู้ยึดถือสัตว์และสังขาร
๓. คบหาบุคคลผู้วางตนเป็นกลางในสัตว์และสังขาร
๕. น้อมจิตไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัณ

สรุป โพชฌงค์ ๗ นี้เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งตามสภาวะปัจจุบัน ซึ่งเป็นการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา นักปฏิบัติจึงควรกำหนดปัจจุบันเจริญสติให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริงภายในกายกับจิต มีปัญหาหยังเห็นสามัญญลักษณะมีความเพียร อิ่มใจ สงบใจ จิตตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน และมีความวางเฉย สามารถตามรู้สิ่งที่จิตรับรู้ได้อย่างสม่ำเสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะสามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ตามสมควรแก่สัมมาปฏิบัติและบารมีธรรมอันตนสั่งสมมา

พระพุทธองค์ตรัสวิธีพิจารณาธรรม ยกขึ้นสู่วิปัสสนาว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อย่างนี้แล<sup>๑๗๔</sup>

โพชฌงค์ ๗	ลักษณะ (ลกขณ)	หน้าที่ (รต)	อาการปรากฏ (ปัจจุภูฐาน)	เหตุใกล้ (ปัทฐฐาน)
๑. สติ	- การเฝ้าดูอย่างจริงจัง	- ระลึกรู้ตลอดเวลา ไม่หลงลืม	- ความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ - การป้องกันการโจมตีของกิเลส	- มีการจำได้แม่นยำ
๒. ัมมวิจยะ	- รู้จักลักษณะแท้จริงของสภาวะธรรมโดยการเลือกเฟ้นธรรม	- ขจัดความมืดทำให้การรับรู้สว่างไสว ตื่นตัว	- ความไม่สับสน ความไม่หลง	- ใช้ปัญญารู้เท่าทันความคิดที่จะแก้ปัญหา
๓. วิริยะ	- ความอุตสาหะอย่างต่อเนื่องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบาก	- คำจูงจิตที่อ่อนกำลัง	- ความมองอาจกล้าหาญ เข้มแข็งของจิต	- มีความสลดสังเวชในเหตุใกล้
๓. ปิติ	- ความอิ่มใจปลาบปลื้มใจ	- ทำให้กายและใจเบาและว่องไวควรแก่การงาน	- ความเบากายและอาการตามร่างกายอื่นๆ(ปิติ ๕)	- มีเวทนา สัญญาและวิญญาน

<sup>๑๗๓</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๔๗.

<sup>๑๗๔</sup> ที.มหา.(บาลี)๑๐/๓๘๓/๒๕๗

๕. ปัสสัทธิ	- การมีกายใจสงบ ความฟุ้งซ่านสงบ ระงับ	- สกัดกั้นความ เร่าร้อน สับสน เสียใจ	- ความสงบเยือก เย็นของกายและใจ	- มีจิตเจตสิกและทำ ให้ปัสสัทธิเกิด
๖. สมภาติ	- ความไม่ฟุ้งซ่าน และจดจ่อกับอารมณ์ จมสู่อารมณ์และสงบ นิ่งอยู่	- รวมจิตเข้าด้วย กันควบคุมเจตสิก ไม่ให้กระจาย	- ความรู้สึกสงบ สันติ	- ทำให้เกิดความสุข ขึ้น
๗. อุเบกขา	- สภาวะจิตที่เสมอ กันไม่มีสภาวะใด ครอบงำสภาวะอื่นมี อินทรีย์สมดุล	- เต็มในส่วนที่ ขาด ลดในส่วนที่ เกิน ประคองจิต ไม่ให้สุดโต่ง	- สภาวะที่สบาย และเป็นกลางวาง เฉยอยู่	- มีสัมปยุตตธรรมที่ ประกอบกันขึ้น

โพชฌงค์เปรียบดังราชรถ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันในการขับเคลื่อนของยานไปสู่หนทางอัน  
ก้านดานของผู้พเนจร ต้องมีทรัพย์ติดตัวในการเดินทาง จึงจะเดินทางบรรลุถึงพระนิพพานได้อย่าง  
สะดวก และรวดเร็ว

- สติ คือ ผู้รักษายาน (รักษาจิต)
- รัชมวิจย คือ พวงมาลัย (คอยบังคับจิตให้อยู่ในกุศล)
- วิริยะ คือ ล้อ (ที่พากเพียรให้เราได้ถึงที่หมายด้วยหิริและโอตัมปะ)
- ปิติ คือ ที่นั่งของคนขับที่ให้ความสุขในการชยยาน (ให้ถึงที่หมายคือพระนิพพาน)
- ปัสสัทธิ คือ ซี่ล้อได้แก่ กายและจิตที่เสริมความทนทานให้ล้อทนอยู่ได้ (ด้วยความสงบ  
แห่งจิต)
- สมภาติ คือ ดุมล้อหรือเพลลา ที่เป็นตัวยึดซี่ล้อให้อยู่ได้ด้วยความตั้งมั่นของจิต(ปัญญาญาณ)
- อุเบกขา คือ วงล้อที่ต้องถูกบดทับถนนที่พระก้านดานได้แก่ นิวัตรธรรมไปได้ (พ้นจากทุกข์  
ในปฏิจจสมุปบาท)และของที่ต้องติดตัวไปในการเดินทางอีก ๗ อย่างคือ อริยทรัพย์ได้แก่ ศรัทธา หิริ  
โอตัมปะ พหุสัจจะ จาคะและปัญญา<sup>๑๗๕</sup>

#### ๕) อริยสัจ ๔

อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ<sup>๑๗๖</sup>

๑. ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความ  
โศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความดับแค้นใจ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก  
ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ เป็นทุกข์  
พระพุทธรองค์ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสัจคือทุกข์ เป็นไฉนได้แก่ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่  
เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”<sup>๑๗๗</sup>

<sup>๑๗๕</sup> อุ บัณฑิตาภิวงสะ พระกัมมัญฐานาจริยะ, พระสว่าง ดิกขวิโร ปรับปรุงแปล, พระครูปลัดประจักษ์  
สิริวัฒน์ ตรีวง, IN THIS VERY LIFE รู้แจ้งในชาตินี้, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก จำกัด) ๒๕๔๘.

<sup>๑๗๖</sup> ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

<sup>๑๗๗</sup> ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๒๗๓.

๒. ทุกขสมุทัยอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ตัณหาที่เพลิดเพลินยินคืออุปาทานชั้น ๕ ว่าเป็นสิ่งที่ตั้งามพอใจเป็นต้น

๓. ทุกขนิโรธอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบ ปลอดภัยเป็นอิสระ คือพระนิพพาน

นิโรธสัง คือ ความดับของทุกข์สังที่เป็นรูปนามทั้งหมด เมื่อนักปฏิบัติบรรลุมรรคญาณรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังพระพุทธพจน์ว่า “กตมถจ ภิกขเว ทุกขนิโรโธ อริยสัจจ โย ตสสาเว ตณฺหาเย อเสสวราคณิโรโธ จาโค ปฏิสิสสโค มุตติ อนาลโย.” “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสัง คือ ทุกขนิโรธได้แก่ ความดับสนิทตัณหาทั้งหมดความสละตัณหาทั้งนั้น ความปล่อยตัณหาทั้งนั้น ความวางตัณหาทั้งนั้น และความไม่พัวพันตัณหาทั้งนั้น”<sup>๑๗๘</sup>

การละตัณหาของพระอริยบุคคลในแต่ละระดับมีความแตกต่างกัน ดังนี้

๑. พระโสดาบันละตัณหาที่เป็นเหตุให้ก่อกรรมชั่วอันส่งผลให้ไปเกิด อบายและ ละตัณหาที่เพลิดเพลินในภพมากกว่า ๗ ชาติในกามภูมิ

๒. พระสกทาคามี ละกามตัณหาอย่างหยาบที่เพลิดเพลินในภพมากกว่า ๒ ชาติ

๓. พระอนาคามี ละกามตัณหาอย่างละเอียด

๔. พระอรหันต์ ละตัณหาที่ยินดีในรูปนาม พร้อมทั้งรูปภพและอรุภพท่านเป็นเช่นกับคนซึ่งใจที่ร่าเริงเป็นเศรษฐีและได้รับราชาภิเษก ต่อมาจึงไม่ยินดีในกิเลสที่เหมือนกับความเป็นคนซึ่งใจ

๕. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมืองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ<sup>๑๗๙</sup>

พระพุทธองค์ตรัสวิธีพิจารณาธรรม ยกขึ้นสู่วิปัสสนาว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัง ๔ อยู่ อย่างนี้<sup>๑๘๐</sup>

<sup>๑๗๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๒๗๗.

<sup>๑๗๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๒/๒๖๐-๒๖๘.

<sup>๑๘๐</sup> ที.ม.ห. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗

### ๓.๓.๕ อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน ๔

ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโหม่นสททางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโหม่นสทอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสตาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ

ผู้มีจิตศรัทธา มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เจริญสติปัฏฐานตามวิธีการดังกล่าวมา ทั้งในส่วนกายนุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ย่อมจะได้รับอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือ

๑. ถ้าเจริญสติปัฏฐานเป็นเวลา ๗ ปี จะพึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง คือ บรรลุพระอรหัตผล (สำเร็จเป็นพระอรหันต์) หรือถ้ามิฉะนั้น ก็จะบรรลุอนาคามิผล (สำเร็จเป็นพระอนาคามี) ในปัจจุบันชาตินี้

๒. ถ้าเจริญสติปัฏฐานเป็นเวลา ๖ ปี หรือ ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี, ๗ เดือน ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน, ๗ วัน ผู้นั้นก็จะพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่างเช่นเดียวกัน คือ ย่อมจะได้บรรลุพระอรหัตผล หรือ อนาคามิผล ในปัจจุบันชาตินี้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อระงับความโศกและความร่ำไรร่ำพัน เพื่อดับทุกข์และโหม่นส เพื่อบรรลุอุริยมรรค เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน ทางสายเดียวนี้ คือสติปัฏฐาน ๔"<sup>๑๘๑</sup>

### ๓.๔ วิปัสสนาภูมิ ๖ ในสติปัฏฐาน ๔

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องมีอารมณ์ของวิปัสสนาอันได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ ซึ่งสงเคราะห์เป็นรูปนาม ดังที่ได้แสดงมาแล้ว ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างเป็นอุทธาหารณ์ ว่าด้วยชั้น ๕ พอสังเขป เพื่อเป็นการศึกษาสืบต่อไป

ธรรมดาการปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร มีข้าวเจ้า ข้าวเหนียว เป็นต้นนั้น ต้องอาศัยพื้นที่นาที่เพาะปลูก ฉันทใด แม้วิปัสสนาภาวนานี้ก็ต้องอาศัยภูมิพื้นที่ปลูกฉันทนั้นเหมือนกัน ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญงอกงามขึ้นนั้น ถ้าว่าโดยย่อที่สุดแล้วมี ๒ อย่าง คือ

- ๑) รูปธรรม สิ่งที่ยืนให้รู้
- ๒) นามธรรม สิ่งที่เข้าไปรู้

รูปธรรม นามธรรม (เวไนโลกุตตรธรรม) เป็นภูมิพื้นที่ที่ยืนให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอดทนต์ต่อความพิสุจน์ วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นภาวนา เอาภูมิของวิปัสสนาเป็นภาวนาของวิปัสสนา รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนา รูปนามยืนไว้ให้วิปัสสนาเพ่งรูปธรรม ได้แก่ รูปปรมัตถ์ นามธรรม ได้แก่ จิตปรมัตถ์และเจตสิกปรมัตถ์

<sup>๑๘๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๐๐/๒๓๓, ที.ม. (บาลี) ๑๐.๔๐๕.๒๘๒.

ส่วนวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกและสหชาติธรรม เพราะฉะนั้น รูปนามนี้มีขึ้นได้แก่ จิตเจตสิก และรูปนั่นเอง (ส่วนพระนิพพาน สงเคราะห์เข้าเป็นนามธรรมที่พ้นจากชั้นวิปัสสนาภูมิ ที่พระองค์ทรงแสดงมี ๖ ภูมิ คือ

- ๑) ชั้น ๕ คือ กองทั้ง ๕
- ๒) आयตนะ ๑๒ คือ สะพานเครื่องเชื่อมเครื่องต่อให้เกิดความรู้มี ๑๒
- ๓) ชาติ ๑๘ คือ สิ่งทรงไว้ซึ่งสภาพของตนมี ๑๘
- ๔) อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่มี ๒๒
- ๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ คือ ความประชุมพร้อมของเหตุผล มี ๑๒
- ๖) อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐมี ๔

สงเคราะห์วิปัสสนาภูมิ ๖ ลงใน สติปัฏฐาน ๔ และ รูป-นาม ดังนี้

ชั้น ๕	สติปัฏฐาน ๔					
	กายา	เวทนา	จิตตา	ธัมมา	รูป	นาม
๑) รูปชั้น	๑			๑	๑	
๒) เวทนาชั้น		๑		๑		๑
๓) สัญญาชั้น			๑	๑		๑
๔) สังขารชั้น			๑	๑		๑
๕) วิญญาณชั้น			๑	๑		๑

อายตนะ ๑๒	สติปัฏฐาน ๔					
	กายา	เวทนา	จิตตา	ธัมมา	รูป	นาม
๑) จักขายตนะ	๑			๑	๑	
๒) โสตายตนะ	๑			๑	๑	
ฆานายตนะ	๑			๑	๑	
ชีวนายตนะ	๑			๑	๑	
กายายตนะ	๑			๑	๑	
มนายตนะ			๑	๑		๑
รูปายตนะ	๑			๑	๑	
สีทนายตนะ	๑			๑	๑	
คันธนายตนะ	๑			๑	๑	
รสายตนะ	๑			๑	๑	
โผฏฐัพพายตนะ	๑			๑	๑	
๑๒) ธัมมายตนะ			๑	๑	๑	๑



ธาตุ ๑๘	สติปัฏฐาน ๔					
	กาย	เวทนา	จิต	ธัมมา	รูป	นาม
๑) จักขุธาตุ	๑				๑	
๒) โสตรธาตุ	๑				๑	
๓) ฆานธาตุ	๑				๑	
๔) ชิวหาธาตุ	๑				๑	
๕) กายธาตุ	๑				๑	
๖) มโนธาตุ			๑			๑
๗) รูปธาตุ	๑				๑	
๘) สัทธาธาตุ	๑				๑	
๙) คันธธาตุ	๑				๑	
๑๐) รสธาตุ	๑				๑	
๑๑) โผฏฐัพพธาตุ	๑				๑	
๑๒) ธัมมธาตุ			๑		๑	๑
๑๓) จักขุวิญญาณธาตุ			๑			๑
๑๔) โสตวิญญาณธาตุ			๑			๑
๑๕) ฆานวิญญาณธาตุ			๑			๑
๑๖) ชิวหาวิญญาณธาตุ			๑			๑
๑๗) กายวิญญาณธาตุ			๑			๑
๑๘) มโนวิญญาณธาตุ			๑			๑

อินทรีย์ ๒๒	สติปัฏฐาน ๔					
	กาย	เวทนา	จิต	ธัมมา	รูป	นาม
๑) จักขุนทรีย์	๑				๑	
๒) โสตินทรีย์	๑				๑	
๓) ฆานินทรีย์	๑				๑	
๔) ชิวหินทรีย์	๑				๑	
๕) กายินทรีย์	๑				๑	
๖) อิตถินทรีย์	๑				๑	
๗) ปุริสินทรีย์	๑				๑	
๘) ชิวิตินทรีย์	๑				๑	
๙) มนินทรีย์			๑			๑
๑๐) สุขินทรีย์		๑				๑
๑๑) ทุกขินทรีย์		๑				๑

๑๒) โสมนัสสินทรีย์		๐				๐
๑๓) โทมนัสสินทรีย์		๐				๐
๑๔) อุเบกขินทรีย์		๐				๐
๑๕) สัทธินทรีย์				๐		๐
๑๖) วิริยินทรีย์				๐		๐
๑๗) สตินทรีย์				๐		๐
๑๘) สมาธินทรีย์				๐		๐
๑๙) ปัญญินทรีย์				๐		๐
๒๐) อัญญัตตัญญุตสามีดินทรีย์				๐		๐
๒๑) อัญญินทรีย์				๐		๐
๒๒) อัญญาตาวินทรีย์				๐		๐

อริยสัจ ๔	สติปัฏฐาน ๔					
	กาย	เวทนา	จิต	ธัมมา	รูป	นาม
๑) ทุกขอริยสัจ	๐	๐	๐	๐	๐	๐
๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ				๐		๐
๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ				๐		๐
๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ				๐		๐

ปฏิจกสมุปปาท ๑๒	สติปัฏฐาน ๔					
	กาย	เวทนา	จิต	ธัมมา	รูป	นาม
๑) อวิชชา				๐		๐
๒) สังขาร			๐			๐
๓) วิญญาน			๐			๐
๔) นามรูป	๐		๐		๐	๐
๕) สฬายตนะ	๐				๐	
๖) ผัสสะ				๐		๐
๗) เวทนา		๐				๐
๘) ตัณหา				๐		๐
๙) อุปาทาน				๐		๐
๑๐) ภพ	๐			๐	๐	
๑๑) ชาติ	๐			๐	๐	
๑๒) ขรามรณะ (โสกะ ... อุ ปายาส)	๐	๐			๐	

### ตัวอย่าง อธิบายชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา

เบญจชั้น มี ๕ คือ

- ๑) รูปชั้น (กองรูป มีหน้าที่แตกดับ)
- ๒) เวทนาชั้น (กองเวทนา มีหน้าที่เสวยรูปแตกดับ)
- ๓) สัญญาชั้น (กองสัญญา มีหน้าที่จำรูปแตกดับ)
- ๔) สังขารชั้น (กองสังขาร มีหน้าที่ปรุงแต่งรูปแตกดับ)
- ๕) วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ มีหน้าที่รู้รูปแตกดับ)

ชั้นทั้ง ๕ นี้ก็ไม่ใช่อื่นไกลที่ไหน ได้แก่ พระปรมาตถธรรมนั่นเอง อุปมาเหมือนป่าไม้เมื่ออยู่ในป่า เรียกว่า ต้นไม้ เมื่อนำมาใช้ทำบ้านเรือน เรียกว่า เสาบ้าง พื้นบ้าง คานบ้าง เป็นต้นฉนั้นใด แม้ชั้น ๕ ก็เอาปรมาตถธรรม ๓ (เวทนาพิพพาน) มาเป็นฉนั้น ส่วนพระนิพพานไม่นับเข้าเป็นชั้น เรียกว่า “ชั้นวิมุตติ” พ้นจากชั้น ๕ (ชั้น ๕ นี้คือ รูปนาม นั่นเอง)

สงเคราะห์พระปรมาตถธรรมลงเป็นชั้น ๕ ดังนี้

- ๑) รูปชั้น คือ รูปธรรม (รูป ๒๘ รูป)
- ๒) เวทนาชั้น คือ นามธรรมเจตสิก (เวทนาเจตสิก ๑ ดวง)
- ๓) สัญญาชั้น คือ นามธรรมเจตสิก (สัญญาเจตสิก ๑ ดวง)
- ๔) สังขารชั้น คือ นามธรรมเจตสิก (เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง)
- ๕) วิญญาณชั้น คือ นามธรรมจิต (จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง)

รวมนามธรรมเจตสิก ๓ กับ นามธรรมจิต ๑ เป็นนามชั้น ๔ เรียกว่า นามธรรม ส่วนรูปชั้น คงเป็น รูปธรรม<sup>๑๘๒</sup>

อุททาหารณ์ ว่าด้วยชั้น ๕ ในอิริยาบถนั่ง มีพระบาลี ว่า “อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรณฺญคโตะวา รุกขมุลคโตะวา สุนฺญาคารคโตะวา นิสิตฺติ ปลลนฺกํ อากุชิตฺวา อุชฺฐ กายํ ปณฺธาย ปริมุขํ สตี อุปฏฺฐ เปตฺวา. โส สโตว อสฺสสตี สโตว ปสฺสสตี.”<sup>๑๘๓</sup> ... “นิสินโน วา นิสินฺโนมฺหิตี ปชานาตี”<sup>๑๘๔</sup>

ผู้ปฏิบัตินั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่านั่ง มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้าเป็นเหตุ ผลก็คือทำให้ท้องพองขึ้นมา ขณะท้องเริ่มพอง พึงกำหนดว่า “พอง” เมื่อท้องพองจนสุดแล้ว พึงกำหนดว่า “หนอ” และเมื่อหายใจออกเป็นเหตุ ผลก็คือทำให้ท้องยุบลง ขณะท้องเริ่มยุบ พึงกำหนดว่า “ยุบ” เมื่อท้องยุบจนสุดแล้ว พึงกำหนดว่า “หนอ” ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาตามเห็นที่ผลเท่านั้น ไม่ต้องพิจารณาตามเห็นที่เหตุ

ดังนั้นจึงสรุปสงเคราะห์ลงในชั้น ๕ ได้ดังนี้

- ๑) ในขณะที่ท้องพอง ท้องยุบ จัดเป็นรูปชั้น (รูป)
- ๒) ขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบ อยู่ นั้น เกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ มีอยู่ไม่ขาดเลย ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งเกิดขึ้น จัดเป็นเวทนาชั้น (นาม)

<sup>๑๘๒</sup> สุจินต์ บริหารวนเขตต์, **ปรมาตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓๓-๒๔๔.

<sup>๑๘๓</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๕๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

<sup>๑๘๔</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

๓) ขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบ อยู่ นั่น จำได้ว่า พองสั้น พองยาว พองมาก หรือพองน้อย ยุบสั้น ยุบยาว ยุบมากหรือยุบน้อย จัดเป็นสัญญาชั้น (นาม)

๔) ขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบ อยู่ นั่น มีการปรุงแต่งให้เห็นว่า สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ จัดเป็นสังขารชั้น (นาม)

๕) ขณะที่กำหนดท้องพอง ยุบ อยู่ นั่น เกิดความรู้ขึ้นมา จัดเป็นวิญญาณชั้น (นาม)

นอกจากนี้ ในขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบ อยู่ นั่น ธรรมคือ आयตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรี ๒๒, ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ ก็มี นอกจากวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ก็มีเช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติที่พิจารณาอยู่อย่างนี้ชื่อว่า ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างครบบริบูรณ์

## สรุปท้ายบท

สติปัฏฐาน คือการระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีในร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส

การเจริญสติปัฏฐานมีองค์ประกอบสำคัญเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลแห่งการปฏิบัติ ดังพระบาลีว่า “อาตปปี สติมา สมปะชาโน”<sup>๑๘๕</sup> แปลว่ามีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติได้แก่สัมมาวายามะ สัมมาทิฐิและสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ ๓ ข้อที่ต้องใช้เสมอในการเจริญองค์มรรคทุกข้อ

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังที่พระพุทธองค์ ได้ทรงแสดงไว้นั้น โดยสรุปแล้ว คือ การกำหนดพิจารณารูป-นาม คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นส่วนที่แสดงถึงรูปชั้น เป็นต้น การกำหนดรูปชั้นและนามชั้น ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับวิปัสสนาภูมิ ๖ อันได้แก่ชั้น ๕, आयตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรี ๒๒, อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งวิปัสสนาภูมิ ๖ เหล่านี้ จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สติปัฏฐานเป็นเครื่องแสดงความแตกต่างระหว่าง พระเสขะกับพระอเสขะ ในสมัยหนึ่ง พระสาวรีบุตรกับพระอนรุทธะ ได้สนทนากันเกี่ยวกับเกณฑ์แสดงความแตกต่างระหว่างพระอริยบุคคลแต่ละระดับที่เรียกว่า พระเสขะ กับ พระอเสขะโดยพระอนรุทธะ ตอบว่าบุคคลผู้ชื่อว่าเป็นพระเสขะ เพราะได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นบางข้อส่วนบุคคลผู้ชื่อว่าเป็นพระอเสขะ เพราะได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการทุกข้อครบบริบูรณ์

<sup>๑๘๕</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

### คำถามท้ายบท

๑. สติปัฏฐาน ๔ มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา และมีหลักการสอดคล้องกับอินทรีย์ ๔ อย่างไร?
๒. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแบ่งออกเป็นกี่ปัพพะ จงส่งเคราะห์ไว้ในสมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา?
๓. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งตามลักษณะการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิก และวิปัสสนายานิกได้อย่างไร?
๔. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งตามลักษณะการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิก และวิปัสสนายานิกได้อย่างไร?
๕. นีวรณปัพพะในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสภาพธรรมเป็นอกุศลไม่ใช่หรือ? เพราะเหตุใดจึงจัดเป็นการเจริญธรรมนุปัสสนาสติปัฏฐาน จงอธิบายเหตุผล
๖. ตามหลักคัมภีร์ บอกอานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้อย่างไร?
๗. ชั้น ๕ มีสภาพธรรมสอดคล้องกับสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร จงอธิบาย

## เอกสารอ้างอิงประจำบท

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก**, ๒๕๐๐.  
 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- \_\_\_\_\_. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. เนื่องในมหามงคลสมัยฉลองสิริราชสมบัติ ๕๐ ปีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา**.  
 กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,โรงพิมพ์วิญญาน,๒๕๓๒.
- \_\_\_\_\_. **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และโรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนาภาวนาและเขาวนอารมณ์ ฉบับปรับปรุง**, เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๓.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ ป.ธ.๙), **คำบรรยายวิปัสสนาภาวนา**,.พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.
- พระมหาสมปอง มุทีโต แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา ๒๕๔๒),ข้อ ๑๕๘ หน้า ๒๑๒-๓.
- พระอัครวงศ์สเถระ, **สัททนีติธาตุมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์**, แปลโดย พระมหานิมิตร ธรรมสาร ป.ธ.๙ และ จำรูญ ธรรมดา,กรุงเทพมหานคร ๒๕๔๖.
- พระสัทธัมมโชติกะ ฐมาจาริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗**, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน ทิพยวิสุทธิ จำกัด, ๒๕๔๔.
- พระธัมมपालมหาเถระ รจนา, สิริ เพ็ชรไชย ป.ธ. ๙ แปล, **ปรมัตถมัชชูปสา วิสุทธิมัคคมหาฎีกา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕.
- พระมหากัจจายนเถระ รจนา, **เนตติปกรณ์**, พระคันธสาราภิงค์ แปลอธิบาย(กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐.
- พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ), พระคันธสาราภิงค์ เรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D) ตรวจชำระ, **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**,พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- \_\_\_\_\_. **พระคันธสาราภิงค์ เรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D.) ตรวจชำระ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.
- พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ), พระคันธสาราภิงค์ เรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D) ตรวจชำระ, **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**,พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙),