

บทที่ ๘

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระมหาชิต ฐานชิต, ดร.

ป.ธ.๗,ศน.บ. (การศึกษา), M.A. (Sanskrit), Ph.D. (Vedic Studies)

วัตถุประสงค์ประจำบท

- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกเนื้อหาสาระสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้โดยสังเขป
- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายเรื่องแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้โดยสังเขป
- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่กำหนดให้อธิบายเพิ่มเติมได้โดยสังเขป

ขอบข่ายเนื้อหารายวิชา

- ๘.๑ ความนำ
- ๘.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๘.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๘.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๘.๕ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๘.๖ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๘.๗ หลักโพธิปักขิยธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๘.๘ สรุปท้ายบท
- ๘.๙ คำถามท้ายบท
- ๘.๑๐ เอกสารอ้างอิง

๘.๑ ความนำ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากำเนิดขึ้นจากที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ อันเป็นวิชาการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง ด้วยมรรค ๘ ตามระบบอริยสัจ ๔ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ภายใต้ต้นอัสสัตถพฤกษ์ (ต้นศรีมหาโพธิ์) ตำบลอุรุเวราเสนานิคม เมืองราชคฤห์ คือ พุทธยาปัจจุบันก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี ด้วยการเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ นี้ จึงชื่อว่าวิปัสสนา การเห็นแจ้งวิปัสสนาธรรมจึงถือกำเนิดขึ้นเป็นครั้งแรกในโลกและกำเนิดหลักสูตรวิปัสสนาธรรมที่ต้นไทร อชปาลนิโครธภายหลังทรงตรัสรู้ ๔๙ วัน^๑

เวลาต่อมาพระพุทธองค์ทรงสอนวิปัสสนากรรมฐานให้กับบุคคลต่างๆ ตามความถนัดของแต่ละบุคคลโดยที่พระพุทธองค์ทรงสามารถเข้าใจข้อจำกัดและความถนัดของแต่ละบุคคลนั้นๆ จึงทำให้การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธองค์มีประสิทธิภาพ และตรัสวิปัสสนาธรรมตามลำดับความสามารถของแต่ละบุคคลไว้ด้วยการพิจารณาด้วยการเปรียบเทียบในสัตว์กับดอกบัว ๓ เหล่า ในอรรถกถาได้กล่าวถึงบัวเหล่าที่ ๔ แล้วแบ่งบุคคลเป็น ๔ จำพวก ได้แก่ (๑) ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน (อุคฆฏิตัญญู) (๒) ผู้เข้าใจต่อเมื่อขยายความ (วิปจิตัญญู) (๓) ผู้พอแนะนำได้ (เนยยะ) และ (๔) ผู้ที่สอนให้รู้ได้เพียงตัวบทคือพยัญชนะ (ปทปรมะ)^๒ กล่าวคือ บางคนฟังเพียงหัวข้อธรรมก็สามารถเข้าใจได้ทันที บางคนฟังหัวข้อธรรมแล้วยังไม่เข้าใจต้องฟังคำอธิบายแจ่มแจ้งรายละเอียดจึงจะเข้าใจ ส่วนบางคนฟังหัวข้อธรรม คำอธิบายแจ่มแจ้งรายละเอียดแล้วยังไม่เข้าใจ ต้องฟังซ้ำแล้วซ้ำอีกและต้องมีตัวอย่างประกอบด้วยจึงจะเข้าใจ

๘.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น มีจุดมุ่งหมายของเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร้จุดหมาย หรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้นในขณะเดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง ก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุด คือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพพร้อมๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม ปัญหาต่างๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การแข่งขัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงตามลำดับเพราะอาศัยบุคคลผู้เข้าใจชีวิตตนเองผู้อื่นตามความเป็นจริงที่มีคุณภาพ มีจำนวนมากขึ้นในสังคม

๘.๒.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หมายถึง สติ เป็นตัวประธานตั้งมั่นอารมณ์ มีวิเคราะห์ว่า สมปยุตตมเมสุ ปมุชา ปธานา หุตวา กายทีสุ อารมมณสุ ติมุตติ ปฏฐาน ธรรมโตเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มีกาย เป็นต้น ฉะนั้น ธรรมนั้นจึงมีชื่อว่า

^๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระปรมานุชิตชิโนรส, ปฐมสมโพธิกถา, (กรุงเทพมหานคร: กรมศิลปากร, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐๐-๑๑๘.

^๒ อ.จตุกก. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๒๐๒.

ปฏิฐานสติ เอวปฏิฐานนติ สติปฏิฐาน สตินั้นแหละ เป็นประธานในสัมปยุตตธรรม แล้วตั้งมั่นใน อารมณ์ มีกายเป็นต้น ฉะนั้น จึงชื่อว่า สติปฏิฐาน^๓

อีกนัยหนึ่ง สติปฏิฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^๔ การตั้งสติการใช้สติ ความคิดที่ตั้งใจจริงสติปฏิฐานมี ๔ อย่าง คือ

(๑) กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน คือ พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี สติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ คือมีความเกี่ยวข้องกับกาย ความรู้สึกใจ และปรากฏการณ์ ตามลำดับ^๕ สติ หมายถึง ความตั้งใจการมีใจตั้งอยู่ความตระหนักรู้ความระมัดระวังความเข้าใจการ ครอบงำสติโนธรรมความมีสติตนเอง^๖ ความระลึกได้เป็นลักษณะ การไม่ลืม เป็นรส ความเฝ้ารักษา เป็นปัจจุปฏิฐาน และสติปฏิฐาน ๔ เป็นปฏิฐานของสติคำว่า สติ คือ ความเอาใจใส่ ความระลึกได้ และความระลึกชอบมีสติตั้งมั่น หมายความว่า เนื่องจากมีความไม่หลงลืม อินทรีย์ทั้งหลายจึงได้รับการ ค้ำครอง และจิตย่อมไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอก สติปฏิฐานที่เริ่มกำหนดจากลมหายใจเข้ายาวและลม หายใจออกยาว คือ กายานุปัสสนา

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน คือ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ที่เริ่มจากการรู้เวทนาทั้ง ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ชื่อว่าเวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน คือ พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ที่เริ่มจากการรู้จิตชื่อว่าจิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม..มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^๗ ที่เริ่มการเห็นความไม่เที่ยง คือ ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน

บุคคลผู้บำเพ็ญอานาปานสติ ชื่อว่าทำสติปฏิฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติ คือ การค้ำครองรักษา จิต เหมือนกับน้ำมันรักษาบาตร มีสติปฏิฐาน ๔ เป็นปฏิฐานสติสัมโพชฌงค์ คือ อยู่อย่างมีสติไม่ หลงลืม^๘ สติ ความระลึกได้ คือ สภาวะระลึกได้ หมายความว่า เข้าถึงกรรมดีที่ตนกระทำแล้วและพึง กระทำ หรือเข้าถึงพระพุทธรูป เป็นต้น ด้วยความไม่หลงลืม ดังพระพุทธทวจนะว่า “ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกล่าวสติว่ามีอุปการะในที่ตั้งปวง”^๙

๘.๒.๒ ความสำคัญของสติปฏิฐาน ๔

ความสำคัญของสติปฏิฐาน ๔ ดังพระพุทธทวจนะว่า ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอัน

^๓ พระสังฆทัตตธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓๐.

^๔ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^๕ อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๕/๗/๒๑๔/๔๑๗.

^๖ มิลินท. (บาลี) ๓๗.

^๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๖.

^๘ พระอุปัชฌาย์, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๔-๑๐๘.

^๙ พระอนุรุทธะ และ พระญาณธชะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสรา ภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘๐.

เอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อลวงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และ โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๑๐}

ส่วนในอรรถกถาพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวถึงนัยยะของหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพิ่มเติมว่า ทางไปผู้เดียวคือ

(๑) อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า เอกายณะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว ทางไปจากวิภูสงสาร^{๑๑}

(๒) อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า อยณะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องไป อธิบายว่า ไปจาก สังสารวิภูสู่พระนิพพาน ทางไปของผู้เป็นเอก คือ หนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก ชื่อว่า เอกายณะ^{๑๒}

(๓) ทางไปของผู้ประเสริฐสุด บทว่า เอกสส คือ ของบุคคลผู้ประเสริฐสุดแห่งสรรพ สัตว์^{๑๓} ทางไปของพระผู้มีพระภาคเจ้า หนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้สัตว์เหล่าอื่น ถึงจะเดินไป ด้วยหนทางนั้นก็จริง แม้เช่นนั้น หนทางนั้นก็เป็นทางเดินของพระผู้มีพระภาคเจ้าเท่านั้น เพราะเป็น ทางที่พระองค์ทรงทำให้เกิดขึ้น ทางไปในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ชื่อว่าเอกายณะ พระอรรถกถาจารย์ อธิบายว่า หนทางเป็นไปในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ไม่เป็นไปในธรรมวินัย (ศาสนา) อื่น ทางไปครั้งเดียว

(๔) อีกนัยหนึ่ง หนทางย่อมไปครั้งเดียว เหตุนี้หนทางนั้นจึงชื่อเอกายณะ (ทางไปครั้ง เดียว) พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า หนทางแม้เป็นไปโดยมุข คือภาวนามีนัยต่างๆ กัน ณ เบื้องต้น ในเบื้องปลาย ก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง^{๑๔}

๘.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปใน หมวดของอิริยาบถทั้ง ๔ ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน^{๑๕} ก็รู้ให้มีสติเข้าไป กำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบัน ขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อาการของอิริยาบถทั้ง ๔ นั้นตามเป็นจริงคือ

๘.๓.๑ อิริยาบถปีพพะ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอิริยาบถยืนนี้ให้โยคีทำความเข้าใจในการกำหนดรู้ใน อิริยาบถยืนดังนี้

๑. การกำหนดอิริยาบถยืน

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^{๑๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

^{๑๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

^{๑๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

^{๑๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

เมื่อกำหนดสตรีกฎการยืน ให้ใส่ใจกับอาการยืนนั้น ให้สตรีรับรู้อาการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรายืน”^{๑๖} เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป

๒. การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้อาการเดินจงกรม ควรใส่ใจในขณะที่กำหนด กำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน จากการมีสติกำหนดรู้ว่าเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”^{๑๗} ในเดินจงกรม การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมนี้ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามได้อย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินของการเดินจงกรม

ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไปเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบาว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ^{๑๘}

เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระยะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้ว ทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

๓. การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลังจากที่เราเดินจงกรมจนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้ว ทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่งกำหนดรู้ชัดเจน อาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”^{๑๙} อยู่ ฯลฯ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้ คำว่า การนั่ง คือ “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๒๐} เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไรขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

๔. การกำหนดอิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยไปกว่าอิริยาบถ อื่นๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตั้งอยู่

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๑๘} ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒.

^{๑๙} ในที่นี้หมายถึง อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน; ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๕/๓๘๓.

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”^{๒๑} คำว่าการนอนคือ “เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่านอนอยู่”^{๒๒} หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจนกว่าจะหลับไป แน่แน่นอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะ

๘.๓.๒ สัมปชัญญะปัพพะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไประลึกด้วยโยนิโสมนสิการ ในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาภิบาตร และจิวร การฉัน การต็ม การเคี้ยว การยืม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่างๆ นี้^{๒๓} ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่างๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้ว่า “ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาภิ บาตร และจิวรในการกิน ต็ม เคี้ยว ลืม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นิ่ง ดังพรรณนามา ฉะนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”^{๒๔}

จากการที่ใส่ใจกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สติสัมปชัญญะเกิดกำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมาตถ์ที่ละเอียดยิ่งขึ้นที่เรียกว่า ธาตุมนสิการปัพพะ จึงเป็นอารมณ์วิปัสสนาแท้ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๘.๓.๓ ธาตุมนสิการปัพพะ

ในการกำหนดรู้พิจารณาความเป็นไปในธาตุทั้ง ๔ นั้นต้องพยายามทำความเข้าใจในการกำหนดให้เข้าถึงตัวสภาวะเหล่านี้ ที่แสดงในขณะกำหนดรู้ว่า เป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งเท่านั้นหาความเป็นอิสระของตัวมันเองไม่ได้ ดังปรากฏหลักฐานความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๕๕๔.

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” จากนั้นทรงแสดงอุปมาความหมายของสภาวะธาตุเหล่านั้นไว้ดังนี้ คือ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความเป็นจริงของกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๒๕} อาการที่ปรากฏนั้นก็เป็นสภาวะเท่านั้นเอง ไม่ควรเข้าไปยึดถือด้วยความเห็นผิดในขณะที่ปรากฏอาการที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

เมื่อการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นไปอย่างละเอียดต่อเนื่องแล้ว ธาตุที่เห็นได้ง่ายที่สุด คือ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะความตึง ความหย่อน เป็นต้น และเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้ว การรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ก็จะไม่ค่อยๆ ตามมาเอง เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้ เกิดร่วมกันและไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า อวินิโกครูปว่า “วาโยธาตุกรรมฐาน”^{๒๖} เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถรู้เห็นความเป็นไปของร่างกายที่เป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น จนมีปัญหาแยกความเป็นระหว่างกายกับจิตจนเห็นเพียงสภาวะธาตุที่เกิดขึ้น เมื่อมีการเฝ้าดูกายเหล่านั้นทั้งภายนอกภายในจนเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป การมองเห็นด้วยปัญญาก็ปรากฏขึ้นความยึดมั่นถือก็ขาดหายไปจากจิตของเรานั้นเอง การกำหนดรู้ที่เป็นไปอย่างนี้ก็สอดคล้องกับการมีสติกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน^{๒๗}

๘.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้เท่าทันอาการของเวทนาแล้ว ความเชื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามาครอบงำจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่

ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะแล่นเข้ามาเป็นพวกพ้องเจ้าของมิตรสหายที่เข้าใจกันดี แต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนื่องๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัวออกมาชัดเจนในขณะที่กำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออกกลายเป็นไม่ใส่ใจปล่อยไปเฉยๆ ทำให้ขาดการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นอยู่ว่า “ธรรมวินัยนี้หรือในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขเวทนาอยู่”^{๒๘}

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า “เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขเวทนาอยู่”^{๒๙} การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๕๕๔.

^{๒๖} จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวน้อารมณฺ์ ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๒-๕๔.

^{๒๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ-สาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๙๙.

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

๘.๔.๑ สุขเวทนา

สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกายและทางใจ^{๓๐} การกำหนดรู้สุขเวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์เป็นสุขทางกายและสุขทางใจ ความเสวยสุขทางกาย เช่น ความโล่ง เบา สบาย เป็นต้น ความเสวยสุขทางใจ เช่น ความยินดีความเบิกบาน โสมนัสยินดี เป็นต้น ขณะที่สุขเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สุขเวทนาตามอาการนั้นๆ เช่น พึงบริกรรมภาวนาวา สุขหนอๆ มีสติกำหนดรู้เห็นสุขเวทนาตามความเป็นจริง ยอมรับรู้ว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (เห็นเวทนานั้นมีอยู่จริงแต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) สามารถรู้ชัดสภาวะสุขเวทนา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน^{๓๑}

๘.๔.๒ ทุกขเวทนา

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายและทางใจ^{๓๒} การกำหนดรู้ทุกขเวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์เป็นทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ ความทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย เหนื่อย ชา คั้น เย็น ร้อน เป็นต้น ทุกขทางกาย เรียกว่า กายิกทุกข์ ทุกขทางใจ เช่น ความเศร้าโศก เสียใจ ความไม่สบายใจ ความรอนใจความวิตกกังวล เรียกว่า เจตสิกทุกข์หรือโทมนัสเวทนา ขณะที่ทุกขเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ เช่น พึงบริกรรมภาวนาวา เจ็บหนอๆ ปวดหนอๆ เมื่อยหนอๆ เหนื่อยหนอๆ ชาหนอๆ คั้นหนอๆ เย็นหนอๆ ร้อนหนอๆ เป็นต้น พร้อมกับมีสติกำหนดรู้เห็นทุกขเวทนา โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (เห็นเวทนานั้นมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉทปหานต่อไป^{๓๓}

๘.๔.๓ อุเบกขาเวทนา

อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์^{๓๔} การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์เป็นกลาง ปฏิเสธความชอบใจและความไม่ชอบใจหรือความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ บาลีเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนาอุเบกขาเวทนา เป็นเวทนาที่รู้ ได้ยาก ไม่ปรากฏชัดประจักษ์ดังความมีดี แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว หรือเมื่อโยคี บรรลุวิปัสสนาญาณขั้นสูง อุเบกขาเวทนาจะปรากฏชัดในบางคราว ขณะที่อุเบกขาเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อุเบกขาเวทนาพึงบริกรรมภาวนาวา เฉยหนอๆ มีสติกำหนดรู้เห็นอุเบกขาเวทนา โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (เห็นเวทนานั้นมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน^{๓๕}

^{๓๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: หางุ่นสวนจำกัด ประยูรสาสน การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๓-๑๙๔.

^{๓๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.

^{๓๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๑๙๕-๑๙๖.

^{๓๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๖ - ๑๙๘.

๘.๕ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์ เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิ การทำให้เกิดความนึกคิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับรู้ทางทวารทั้งที่เป็ดรับอารมณ์นั้น เข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๓๖} มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้^{๓๗} ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ มี ๑๖ ประการ ได้แก่

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหุดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหุดหู่และท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอตุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนตุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- (๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจาก กิเลส^{๓๘}

เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส

ในโลกได้

๘.๖ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานที่มีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนืองๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔^{๓๙} พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณ ๕ ประการอยู่^{๔๐} มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี

^{๓๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๕๕๔.

^{๓๗} ที.ม.สุกกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

^{๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๗-๓๑๕.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๕๕๔.

สติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๔๑} ธรรมทั้ง ๕ หมวด มีรายละเอียดดังนี้

๘.๖.๑ นีวรณธรรม

นีวรณธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้น ที่ห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฌาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

(๑) กามฉันทนิวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนิวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถินมิทธนิวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดยอต้ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทัจจกุกุกุจจนนิวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานิวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ใสสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)^{๔๒}

๘.๖.๒ อุปาทานขันธ ๕

อุปาทานขันธ ๕ คือ ขันธ ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ ๕ คือ

(๑) รูปขันธ ได้แก่ รูป ๒๘

(๒) เวทนาขันธ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

(๓) สัญญาขันธ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

(๔) สังขารขันธ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง

(๕) วิญญาณขันธ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

๘.๖.๓ आयตนะ ๑๒

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานตามหลักอายตนะ ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖

อายตนะภายใน ๖ คือ

(๑) จักขวยตนะ

(๒) โสตายตนะ

(๓) ฆานายตนะ

(๔) ชิวหายตนะ

อายตนะภายนอก ๖ คือ

(๑) รูปายตนะ

(๒) สัททหายตนะ

(๓) คันธายตนะ

(๔) รสหายตนะ

^{๔๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

^{๔๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑.

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| (๕) กายายตนะ | (๕) โผฏฐัพพายตนะ |
| (๖) มนายตนะ | (๖) ธัมมายตนะ ^{๔๓} |

๘.๖.๔ โโพชฌงค์ ๗

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานตามหลักโพชฌงค์ ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา อันอาศัยวิเวก วิริยะ นิโรธ สภาวะตรัสรู้พร้อมให้ตรัสรู้พร้อม เป็นไปในธรรมฝ่ายตรัสรู้ตาม^{๔๔} อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้วิชา วิมุตติบริบูรณ์^{๔๕} โโพชฌงค์ ๗ เริ่มอุบัติที่อุทฺทยัพพญาณ ในมัคคกถา ปฏิสัมภิตามรรค กล่าว โโพชฌงค์ ๗ ว่า

มรรคคือความตั้งมั่น ชื่อว่าสติสัมโพชฌงค์ มรรคคือการเลือกเฟ้น ชื่อว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มรรคคือการประคองไว้ ชื่อว่าวิริยสัมโพชฌงค์ มรรคคือ ความแผ่ซ่าน ชื่อว่าปิติสัมโพชฌงค์ มรรคคือความสงบ ชื่อว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มรรคคือความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ มรรคคือการพิจารณา ชื่อว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์^{๔๖} โโพชฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ คือ

- (๑) สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้
- (๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเฟ้นธรรม
- (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
- (๔) ปิติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ
- (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกาย ใจ
- (๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น
- (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง^{๔๗}

๘.๖.๔ อริยสัจ ๔

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ

(๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ ทุกข์ ได้แก่ ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

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

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

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

^{๔๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗/๔๔๓-๔.

^{๔๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๒/๑๙๕.

^{๔๖} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๗/๔๐๓.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

(๔) ทุกชนิดโรธคามินีปฏิบัติหาอริยสัง ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๔๘}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เอกายนมคฺโค” ทางสายเอก คือ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง สภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ในขณะที่ปฏิบัติธรรม บางครั้งก็เรียกว่า “อารมณ์ของกรรมฐาน” คือ มรรคในอริยสัง ๔ ที่ตรัสรู้ มี ๓๘ ปีพะ^{๔๙} ดังตารางที่ ๒.๑

ตารางที่ ๑ อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สภาวะธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔			
รูป	นาม	นาม	รูป/นาม
กายานุปัสสนา ๓	เวทนานุปัสสนา ๓	จิตตานุปัสสนา ๑๖	ธัมมานุปัสสนา ๕
อิริยาปถปีพะ	สุขเวทนา	๑-๒ จิตมีราคะ/ไม่มีราคะ	นิเวรณธรรม ๕
สัมปชัญญูปปีพะ	ทุกขเวทนา	๓-๔ จิตมีโทสะ/ปราศจากโทสะ	อุปทานขันธ ๕
ธาตุมนสิการปีพะ	อุเบกขาเวทนา	๕-๖ จิตมีโมหะ/ปราศจากโมหะ	อายตนะ ๑๒
		๗-๘ จิตหดหู่ ท้อถอย/ฟุ้งซ่าน	สัมโพชฌงค์ ๗
		๙-๑๐ จิตเป็นมหัคคตะ/ไม่เป็นมหัคคตะ	อริยสัง ๔
		๑๑-๑๒ จิตมีจิตอื่น ยิ่งกว่า/ไม่มีจิตอื่น ยิ่งกว่า	
		๑๓-๑๔ จิตสงบ/ไม่สงบ	
		๑๕-๑๖ จิตพ้นจากกิเลส/ไม่พ้นจากกิเลส	

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณา เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะ หน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่

ส่วนอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้สรุปใจความได้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี, ๖ ปี, ๕ ปี, ๔ ปี, ๓ ปี, ๒ ปี, ๑ ปี, ๗ เดือน, ๖ เดือน, ๕ เดือน, ๔ เดือน, ๓ เดือน, ๒ เดือน, ๑ เดือน, ๑๕ วัน, ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี^{๕๐} ถือว่าเป็นบุคคลที่ออกจากทุกข์โดยสิ้นเชิง^{๕๑}

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๔๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒-๕๙๖.

^{๕๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔-๔๐๔/๒๔๘-๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๔๐๔/๓๐๒-๓๔๐.

^{๕๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๕.

๘.๗ หลักโพธิปักขิยธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระพุทธเจ้าทรงหลุดพ้นจากบ่วงกิเลสโดยสิ้นเชิง ด้วยวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมจิต และปัญญา เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เกื้อหนุนทำให้มนุษย์ปุถุชนหลุดพ้นจากกิเลสเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์บุคคลได้ นั่นคือ โพธิปักขิยธรรม

โพธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ หมายถึง ธรรมที่อุปถัมภ์เกื้อกูล หนุนให้บรรลุลูกุตระธรรม ธรรมที่ทำให้ปุถุชนคนธรรมดาหลุดพ้นจากกิเลส เข้าถึงความ เป็นอรหันต์บุคคลได้

โพธิปักขิยธรรม เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ โพธิปักขิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยแปดเวทิตธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว ทรงแนะนำสั่งสอนไว้แล้ว^{๕๒} แต่ละหมวดธรรมมีองค์ประกอบ ดังนี้

๘.๗.๑ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งแห่งสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาอยู่กับนามให้รู้ตามความเป็นจริง คือตามทีสิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง มี ๔ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม..มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๕๓} ในทศสูตรสูตรกล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ควรเจริญ

๘.๗.๒ สัมมัปปธาน ๔

สัมมัปปธาน คือ ความเพียรชอบ ความเพียรใหญ่ ๔ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ

(๑) ป้องกันบาป อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

(๒) ละบาป อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

(๔) ความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้น

แล้ว^{๕๔}

^{๕๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา “คำวัด”, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๗๐๙.

^{๕๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๖.

สัมมุปธาน ๔ หรือ ปธาน ๔ คือ

- ๑) สังวรปธาน เพียรระวัง
- ๒) ปหานปธาน เพียรละ
- ๓) ภาวนापธาน เพียรเจริญ
- ๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษา^{๕๕}

๘.๗.๓ อธิธิบาท ๔

อธิธิบาท คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วย

- (๑) ฉันทสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์)
- (๒) วิริยสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)
- (๓) จิตตสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)
- (๔) วิมังสาสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์)^{๕๖}

๘.๗.๔ อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจตนอินทรีย์ ๕ มีความหมาย ๓ นัย ดังนี้

อินทรีย์ ๕	อินทรีย์ ๕ อีกนัยหนึ่ง	อินทรีย์ ๕ อีกนัยหนึ่ง
จักขุอินทรีย์ (อินทรีย์คือตา)	สุขุอินทรีย์ (ความสุขกาย)	สัทอินทรีย์ (ศรัทธา)
โสตอินทรีย์ (อินทรีย์คือหู)	ทุกขินทรีย์ (ความทุกข์กาย)	วิริยอินทรีย์ (วิริยะ)
ฆานินทรีย์ (อินทรีย์คือจมูก)	โสมนัสสินทรีย์ (ความพอใจ)	สติอินทรีย์ (สติ)
ชีวหินทรีย์ (อินทรีย์คือลิ้น)	โทมนัสสินทรีย์ (ความทุกข์ใจ)	สมาธิอินทรีย์ (สมาธิ)
กายอินทรีย์ (อินทรีย์คือกาย)	อุเปกขินทรีย์ (อินทรีย์คืออุเบกขา)	ปัญญินทรีย์ (ปัญญา)

๘.๗.๕ พละ ๕

พละ คือ ธรรมอันเป็นกำลัง ๕ ประการ

- (๑) สัทธา
- (๒) วิริยะ
- (๓) สติ
- (๔) สมาธิ
- (๕) ปัญญา

^{๕๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๕๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๓.

^{๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง^{๕๗} สำหรับความเป็นใหญ่ ความมีกำลังของพละแต่ละข้อ คือศรัทธา เป็นใหญ่ในการน้อมใจเชื่อ วิริยะ เป็นใหญ่ในการประคอง จิตให้อยู่ในกรรมฐาน สติ เป็นใหญ่ในการระลึก สมาธิ เป็นใหญ่ในการตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ปัญญา เป็นใหญ่ในการรู้หรือริยสัจ

พละ ๕ นี้ เรียกอีกอย่างคือ อินทรีย์ ๕ เพราะเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือทำหน้าที่ครอบงำซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลงที่เรียกพละ เพราะเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง อันซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลง จะเข้าครอบงำไม่ได้

ศรัทธา หมายถึงศรัทธาในโสดาปัตตียังคะ (ของผู้บรรลุนโสดาบัน) เป็นอจลศรัทธาคือศรัทธาที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัยไม่หวั่นไหวแม้จะฆ่าให้ตายก็ไม่เปลี่ยนความเลื่อมใส

วิริยะ หมายถึง วิริยะในสัมมปปธาน ๔ (ความเพียรชอบคือเพียรเพื่อการบรรลุโลกุตระธรรม)

สติ หมายถึง สติปฏิฐาน ๔

สมาธิ หมายถึง สมาธิในฉาน ๔ (มีปฐมฉานทุติยฉาน ตติยฉาน จตุตถฉาน)

ปัญญา หมายถึง ปัญญาในอริยสัจ ๔ (วิปัสสนาปัญญาและมรรคปัญญาที่ทำงานในอริยสัจ ๔ มีการกำหนดรู้ทุกข์เป็นต้น)

อรธกถาอธิบายว่า พละทั้ง ๕ นี้ ย่อมเกิดขึ้นพร้อมไปในการเจริญวิปัสสนา หรือสติปฏิฐาน และในการเจริญฉานที่เป็นบาทแก่วิปัสสนาแต่ตัวธรรมก็แบ่งหน้าที่กันไม่ก้าวก้าวกัน และที่เหลือก็คล้อยตาม เปรียบเหมือนสหาย ๕ คนที่เป็นบุตรเศรษฐี ๔ คน เป็นพระราชา ๑ องค์ทั้งหมดไปบ้านใครสหายผู้เป็นเจ้าของบ้านย่อมออกหน้าต้อนรับคนที่เหลือฉนั้นใด พละทั้ง ๕ ย่อมมีตัวหนึ่งออกหน้า และที่เหลือซึ่งจะขึ้นอยู่กับสภาวะแห่งอารมณ์และการงานนั้นๆ

๘.๗.๖ โปชฌงค์ ๗

โปชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้^๗ ประการ คือ ๑) สติ ความระลึกได้ ๒) ธรรมวิจยะ ความเห็นธรรมสอดส่องสืบค้นธรรม ๓) วิริยะ ความเพียร ๔) ปีติ ความอิ่มใจ ๕) ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ ๖) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น ๗) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง แต่ละข้อเรียกเต็ม มีสมโปชฌงค์ต่อท้ายเป็นดังนี้

- (๑) สติสัมโปชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)
- (๒) ธรรมวิจยสัมโปชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือการเห็นธรรม)
- (๓) วิริยสัมโปชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร)
- (๔) ปีติสัมโปชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คืออิ่มใจ)
- (๕) ปัสสัทธิสัมโปชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือสงบกายสงบใจ)
- (๖) สมาธิสัมโปชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งใจมั่น)

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: ผลิติมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖๙.

(๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง)^{๕๘}

สติสัมโพชฌงค์เพราะอรรถว่าเป็นองค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งพระสาวกผู้ตรัสรู้ (อริยสัจ ๔) ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ หรือย่อมรู้เฉพาะองค์แห่ง “โพธิ” มีสติเป็นต้น ชื่อว่า โพชฌงค์เพราะมีวิเคราะห์ว่าเป็นเหตุตรัสรู้ สัมโพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ย่อมทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์คือการหดหู่แห่งจิตความฟุ้งซ่านการตั้งอยู่แห่งทุกข์การพอกพูนกิเลส การยึดมั่นในกามสุข การทรมาณตน (อตตกิลมณานุโยค) ความขาดสูญ (อุจเจททิฎฐิ) และความเที่ยงยั่งยืน (สัสสตทิฎฐิ) เป็นต้น สติสัมโพชฌงค์มีการเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ (อุปปุฏฐานะ) เป็นลักษณะธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีการพิจารณาค้นคว้า (วจยะ) เป็นลักษณะวิริยะสัมโพชฌงค์มีความอดสาหะเป็นลักษณะปิติสัมโพชฌงค์มีความอิมเอิบใจเป็นลักษณะปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีความสงบเป็นลักษณะสมาธิสัมโพชฌงค์มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีการเพ่งเฉย (ปฏิสังขานะ) เป็นลักษณะ^{๕๙}

๘.๗.๗ มรรค ๘

มรรค คือ มรรคมือองค์ ๘ หรืออัฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่าอริยอัฐังคิกมรรคแปลว่าทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ

(๑) สัมมาทิฎฐิ คือ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจ ๔ หรือเห็นไตรลักษณ์หรือรู้อุกุศลและกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท (มรรคปัญญา วิปัสสนาปัญญาทั้งมีสสกตาปัญญา)

(๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปปะ (ความตริกปลอดจากกาม) อพยบาทสังกัปปะ (ความตริกปลอดจากบาป) อวิหิงสาสังกัปปะ (ความตริกปลอดจากการเบียดเบียน)

(๓) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจริต ๔

(๔) สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ ได้แก่ กายสจจริต ๓

(๕) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจฉาชีพประกอบสัมมาชีพ

(๖) สัมมาวายามะ คือ พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมปธาน ๔

(๗) สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

(๘) สัมมาสมาธิ^{๖๐} คือ ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔ มีปฐมฌาน เป็นต้น

องค์ ๘ ของมรรคจัดเข้าในธรรมชั้น ๓ ข้อต้น คือ ๓-๔-๕ เป็นศีล ข้อ ๖-๗-๘ เป็นสมาธิ ข้อ ๑-๒ เป็นปัญญา

มรรคมือองค์ ๘ ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดปัญหาไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสองคือกามสุขัลลิกานุโยคและอตตกิลมณานุโยค^{๖๑}

^{๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๒๐.

^{๕๙} ปัญญา ใช้บางยาง และคณะ, ธรรมอธิบาย: หลักธรรมในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบัณฑิตธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๙-๑๕๐.

^{๖๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๕.

ธรรม ๓๗ ประการข้างต้นนี้ ชื่อโพธิปักขิยะเพราะเป็นธรรมมีในฝ่ายแห่งอริยมรรคซึ่งได้นามว่า โพธิ์ เพราะอรรถว่าเป็นเหตุตรัสรู้คือเป็นธรรมอุดหนุนให้ตรัสรู้เป็นธรรมที่ท่านแสดงไว้ในส่วนญาณทัสนวิสุทธิ

ธรรมชื่อว่า ปัญฐาน เพราะแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย (มีกาย เป็นต้น) ปัญฐานนั้น คือสติ จึงชื่อว่าสติปัญฐาน

ธรรมชื่อว่า ปธาน เพราะเป็นเหตุเพียรปธานอันงามชื่อว่าสัมมัปปธานหรือธรรมชื่อว่าสัมมัปปธานก็เพราะเพียรชอบ

คุณชาติชื่อ อิทธิบาท ชื่อว่าอิทธิเพราะอรรถว่าสำเร็จธรรมใดเป็นบาทแห่งอิทธิ โดยอรรถว่าเป็นหัวหน้าแห่งสัมปยุตธรรมของอิทธินั้นและโดยอรรถว่าเป็นเหตุเบื้องต้นแห่งอิทธิที่เป็นบุคคล เหตุนี้กรรมนั้นจึงชื่อว่าอิทธิบาท

ธรรมชื่อว่า อินทรีย์ เพราะอรรถว่าเป็นใหญ่ในการครอบงำอกุศล

ธรรมชื่อว่า พละ เพราะอรรถว่า ไม่หวั่นไหวต่ออกุศล

ธรรมชื่อว่า โพชฌงค์ ๗ มีสติเป็นต้นชื่อว่าโพชฌงค์เพราะเป็นองค์แห่งตรัสรู้

องค์แห่งมรรค คือธรรมทั้ง ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้นชื่อว่าเป็นองค์มรรคเพราะอรรถว่าเป็นนิยานิกะ (นำออกจากสังสารวัฏ) โพธิปักขิยธรรม ๓๗ นี้มีบริบูรณ์พร้อมในขณะแห่งอริยมรรคมีพุทธพจน์แสดงว่าโพธิปักขิยธรรมทั้งหมดนั้นเนื่องอยู่กับมรรคมืองค์ ๘

เมื่อเขาเจริญมรรคมืองค์ ๘ อันเป็นอริยะอยู่อย่างนี้ แม้สติปัญฐาน ๔ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ แม้สัมมัปปธาน ๔.. แม้อิทธิบาท ๔.. แม้อินทรีย์ ๕.. แม้พละ ๕.. แม้ โพชฌงค์ ๗ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ เขาย่อมมีธรรม ๒ อย่างนี้ คือ สมถะและวิปัสสนาเข้าเคียงคู่กันไป..^{๒๒}

การปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญฐาน ๔ เพื่อให้เกิดความหลุดพ้นจะต้องเริ่มตั้งแต่การรักษาศีลสำหรับฆราวาสก็รักษาศีล ๕ งดเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ศีล ๘ สำหรับชีพรานหมณ์ ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ สำหรับพระภิกษุและศีล ๓๑๑ สำหรับพระภิกษุณี ด้วยการงดเว้นการล่วงละเมิดศีล เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐานก็เป็นเหตุให้จิตบริสุทธิ์ ในการบำเพ็ญสมาธิก็เกิดขึ้นได้ง่าย เมื่อจิตเป็นสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ และสามารถที่จะบำเพ็ญสมาธิให้สูงขึ้นได้ตามสติปัญญาและความเพียรของตน อนึ่ง สมาธิหรือการเจริญสมาธินับว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องทำความเข้าใจในเรื่องสมาธิให้ถ่องแท้เสียก่อนจนเป็นสัมมาสมาธิเสียก่อน จึงจะทำให้การปฏิบัติไม่ผิดทางเป็นมิจฉาสมาธิขึ้นมาได้ การมีจิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การทำความเข้าใจในอารมณ์โดยการน้อมจิตที่เป็นสมาธิในจุดตถุณานั่นลงมาอยู่เพียงชั้นอุปะการสมาธิ แล้วยกจิตขึ้นพิจารณาองค์ธรรมของวิปัสสนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ องค์ความรู้ก็จะดำเนินไปตามอารมณ์วิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ๑๖ มีกิเลสที่ละแล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่

๘.๘ สรุปท้ายบท

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญฐาน ๔ นั้นมีจุดมุ่งหมายของเพื่อชำระ

^{๒๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑๔๑-๑๑๔๓.

จิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ คือ เกี่ยวกับกาย ความรู้สึกใจ และปรากฏการณ์ตามลำดับ สติ หมายถึง ความตั้งใจการมีใจตั้งอยู่ความตระหนักรู้ความระมัดระวังความเข้าใจการครองสติมนธธรรมความมีสติตนเอง ความระลึกได้เป็นลักษณะ การไม่ลืม เป็นรส ความเฝ้ารักษาเป็นปัจจุปัฏฐาน และสติปัฏฐาน ๔ เป็นปทัฏฐานของสติคำว่า สติ คือ ความเอาใจใส่ ความระลึกได้ และความระลึกชอบมีสติตั้งมั่น หมายความว่า เนื่องจากมีความไม่หลงลืม อินทรีย์ทั้งหลายจึงได้รับการคุ้มครอง และจิตย่อมไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอก สติปัฏฐานที่เริ่มกำหนดจากลมหายใจเข้ายาวและลมหายใจออกยาว คือ กายานุปัสสนา สติปัฏฐานที่เริ่มจากการรู้เวทนาทั้ง ๓ คือ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐานที่เริ่มจากการรู้จิตคือ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานที่เริ่มการเห็นความไม่เที่ยง คือ อัมมานุปัสสนา บุคคลผู้บำเพ็ญอานาปานสติ ชื่อว่าทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ และหลักโพธิปักขิยธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยโพธิปักขิยธรรม เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิเบทา ๔ อินทรีย์ ๕ พลละ ๕ โภชณงค์ ๗ และมรรค ๘ โพธิปักขิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยแปดเวทิตธรรม แปลว่าธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว ทรงแนะนำสั่งสอนไว้แล้ว

๘.๙ คำถามท้ายบท

๑. จงบอกแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป
๒. จงอธิบายแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยสังเขป
๓. จงอธิบายแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยสังเขป
๔. จงอธิบายแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยสังเขป
๕. จงอธิบายแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยสังเขป
๖. จงอธิบายหลักโพธิปักขิยธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป

๘.๑๐ เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๙.

_____. **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๙.

จำลอง ดิษยวณิช. **วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวน้อารมณฺ์ ฉบับปรับปรุง**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙.

ปัญญา ใช้บางยาง และคณะ. **ธรรมาธิบาย: หลักธรรมในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๕, หน้า ๑๔๙-๑๕๐.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ “คำวัด”**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระพุทโธโสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. **วิปัสสนาธุณี**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน การพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระอนุรุธะ และ พระญาณธชะ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.

พระอุปติสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระปรมานุชิตชิโนรส. **ปฐมสมโพธิกถา**. กรุงเทพมหานคร: กรมศิลปากร, ๒๕๓๙.