



ศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : กรณีศึกษาการปฏิบัติ
ปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงคณ์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

AN ANALYTICAL STUDY OF PARAMATTHA BHĀVANĀ ACCORDING TO
THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS : A CASE STUDY OF
THE PARAMATTHA BHĀVANĀ PRACTICE OF WAT MAHEYONG
PHRANAKON SI AYUTTHAYA DISTRICT, PHRANAKON SI AYUTTHAYA PROVINCE

VEN. PHRA SOPHY PHAV RATANAJOTO

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาวิเคราะห์ประมวลภูวนาตามหลักสติปัญญา ๔ : กรณีศึกษาการปฏิบัติ
ประมวลภูวนาของวัดมเหยงคณ์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

VEN. PHRA SOPHY PHAV RATANAJOTO

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Analytical Study of Parmattha Bhāvanā according to
The Four Foundations of Mindfulness : A Case Study of
the Parmattha Bhāvanā Practice of Wat Maheyong
Phranakon Si Ayutthaya District, Phranakon Si Ayutthaya Province

Ven. Phra Sophy Phav Ratanajoto

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Tipitaka Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: กรณีศึกษาการปฏิบัติปรมัตถภาวนาของ วัดมเหยงคณ์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

.....กรรมการ

(ผศ.ดร.อุทัย สติมัน)

.....กรรมการ

(พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาจীরวัฒน์ กนตวณโณ, ดร.)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ, ดร. ประธานกรรมการ

พระมหาจীরวัฒน์ กนตวณโณ, ดร. กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(VEN. PHRA SOPHY PHAV RATANAJOTO)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : กรณีศึกษา
การปฏิบัติปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงคณ์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผู้วิจัย : VEN. PHRA SOPHY PHAV RATANAJOTO

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระไตรปิฎกศึกษา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาอุทตนา นรเชฏโฐ, ดร., ป.ธ.๙, ศษ.บ. (ประณตศึกษา)

ศศ.ม. (พัฒนาชนบทศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: พระมหาจิรวัฒน์ กนตวณโณ, ดร., ป.ธ.๙, พธ.บ. (พระพุทธศาสนา),

ศศ.ม. (พัฒนาสังคม), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติปรมัตถภาวนาตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์ ๓) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพผสมผสานระหว่างเชิงเอกสารและภาคสนามด้วย ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญต่อการปฏิบัติกรรมฐานมาก พระสูตรนี้มีปรากฏในคัมภีร์ทีฆนิกาย มหาวรรค เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าแสดงแก่พุทธบริษัทชาวกุรุ เพราะมีความสนใจในการเรียนธรรมและปฏิบัติธรรมอย่างมาก พระองค์แสดงทางสายเอกของสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการ คือ เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรมและเพื่อให้พ้นพพานด้วยการพิจารณาในฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีวิปัสสนาภูมิเป็นอารมณ์

หลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์นั้น ใช้แนวทางในการพิจารณาปรมัตถธรรมหรือปรมัตถสัจจะ ได้แก่ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริง ๆ อย่างเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีใครแต่งขึ้น ไม่มีใครสร้างขึ้น เกิดมีขึ้นเองโดยเหตุโดยปัจจัยไม่มีใครเป็นเจ้าของ มีความเห็นถูกต้องมีความเข้าใจถูก เป็นการรู้ความจริงของปรมัตถธรรมตามสภาพลักษณะของปรมัตถธรรมนั้น ๆ ด้วยการพิจารณากำหนดรู้รูป-นาม ชัน ๕ เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตัดการสมมติบัญญัติทิ้งไป เพื่อให้ความความเป็นจริง แล้วน้อมเข้าไปพิจารณาอาการเกิดดับตามหลักไตรลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็นรูปและนามต่างก็การมีอาการเช่นนี้คือ การเกิดและดับด้วยเหตุและปัจจัยในตัวของมันเอง เป็นการพิจารณาให้เกิดปัญญาจากการกำหนดรู้

เมื่อศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติปรมัตถภาวนาตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์แล้ว พบว่ามีหลักการสอนตามแนวทางในหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต และสภาวธรรม โดยการพิจารณารูป-นาม ชัน ๕ เป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน

Thesis Title : An Analytical Study of Paramattha Bhāvanā according to the Four Foundations of Mindfulness : A Case Study of the Paramattha Bhāvanā Practice of Wat Maheyong Phranakon Si Ayutthaya District, Phranakon Si Ayutthaya Province

Researcher : Ven. Phra Sophy Phav Ratanajoto

Degree : Master of Arts (Tipitaka Studies)

Thesis Supervisory Committee:

: Phramaha Yutthana Narajettho, Dr., Pali IX, B.Ed. (Elementary Education), M.A. (Rural Development Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phramaha Chiravat Kantawanno, Dr., Pali IX, B.A. (Buddhist Studies), M.A. (Social development), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : March 25, 2019

Abstract

This thesis has three objectives, 1) to study of the practice of *Vipassanā* according to the Four Foundations of Mindfulness in Buddhist Scriptures, 2) to study the *Paramattha Bhāvanā* Practice of Wat Maheyong, and 3) to analyze the model of *Paramattha Bhāvanā* according to the Four Foundations of Mindfulness. It used the mixed qualitative method between the documentary and field study. It was found that:-

That *Satipatthā-sutta* is the more important sutta to meditation practice. This sutta appeared in the *Dīghanikāya Mahavagg* which it was preached by the Lord Buddha to Buddhist in *Kuri* City because they were more interested in studying and practicing meditation. The Lord Buddha expressed the one way of the Four *Satipatthās* that is the one way to this path which exists for the purification of beings, for overcoming grief and lamentation, for doing away sorrow and dejection, for the attainment of knowable and realization of *Nibbāna*. It is considered by the Four Foundations; body, feeling, mind, and mind-objects which has the *Vipassanābhūmi* as the sense-objects.

The way of meditation practice of Wat Maheyong used the way of consideration of *Paramatthadhamma* or *Paramatthasacca*; mind, mental state, form, and *Nibbāna*, which is the real natural phenomenon, no one creates, happens by the cause and result, no one is owner, there is the right view and the right understand. It is the real knowledge of the *Paramatthadhamma* according to the state of Ultimate Realities by the contemplation of *Rūpa-Nāma* of the Five Aggregates as the sense-

objects in the practice of *Vipassanā-bhāvanā*, cutting the conventional concept for getting the reality, and bow into consideration of the arising and falling according to *Ti- Lakkhana*. No matter is a corporeality or mentality as the same aspect, that is the rising and falling by the cause and effect in itself. The consideration is to get wisdom by the contemplation.

The analytical study of the principle of the practice *Paramattha Bhāvanā* according to Wat Maheyong found that the technique of teaching is the same as the way of the Four *Satipatthā*s what the Lord Buddha expressed in the *Mahāsātipatthāna-sutta* by the contemplation on body, feeling, mind, and mind-objects, the consideration of *Rûpa-Nāma* of the Five Aggregates as the sense-objects also is the same.

กิตติกรรมประกาศ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลสตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณในความเมตตาของพระราชปรีดีทักวี่ (สมจินต์ สมมาบุญ) อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้เห็นความสำคัญของการศึกษา หลักสูตรพระไตรปิฎกศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย จัดให้มีการศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา ซึ่งเป็นหลักสูตรที่สนับสนุนให้นิสิตผู้เข้ารับการศึกษามีความรู้เรื่องเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

ขอขอบพระคุณ พระมหาพุทธนา นรเชฏโฐ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และพระมหาจิรวัดน์ กนตวณโณ, ดร. อาจารย์ประจำภาควิชา พระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรรมการที่ปรึกษาที่ให้ ความอนุเคราะห์แนะนำในการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.สุเทพ พรหมเลิศ หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนางสาวณัชชา อมราภรณ์ เจ้าหน้าที่ที่คอยช่วยเหลือและดูแลเอาใจใส่ต่อนิสิตด้วยดี รวมทั้งเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้อำนวยความสะดวก ตลอดจนนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษารุ่นที่ ๔ ร่วมชั้นเรียนทุกรูปทุกท่านที่เมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลและให้กำลังใจจนทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วง ตลอดถึงผู้เป็นเจ้าของผลงานทางวิชาการอันทรงคุณค่าทุกรูปทุกท่านที่ผู้วิจัยนำมาอ้างอิงประกอบในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ พันเอก วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์ ที่ให้กำลังใจในการศึกษาในครั้งนี้ บุญกุศลที่เกิดจากการศึกษาค้นคว้าการจัดทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นเครื่องบรรณาการบูชาสักการะแด่พระรัตนตรัย บูชาบุญคุณบุพการี และปิยชน คนผู้ที่เป็นที่รักที่ได้ลาลับจากโลกนี้ไปสู่ปรโลกเบื้องหน้า มี บิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย ญาติมิตร พระอุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดทั้งครูอาจารย์ทุกท่าน และท่านผู้เป็นเจ้าของผลงานที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจนประสบความสำเร็จในการศึกษาในครั้งนี้ด้วยดี

อานิสงส์ผลบุญใดที่เกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของข้าพเจ้า ขออานิสงส์นั้นจงบังเกิดแก่ บิดามารดา ญาติมิตร ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่าน ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงได้มีโอกาสนิพพานอยู่ในธรรมแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตราบจนเข้าถึงพระนิพพานโดยทั่วกันเทอญ

VEN. PHRA SOPHY PHAV RATANAJOTO

๒๕ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญแผนภูมิ	ซ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๒
บทที่ ๒ หลักปฏิบัติภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๓
๒.๑ ความเป็นมาของมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๓
๒.๒ ความหมายของวิปัสสนาภาวนาและสติปัฏฐาน	๑๗
๒.๒.๑ ความหมายของวิปัสสนา	๑๗
๒.๒.๒ ความหมายของภาวนา	๒๐
๒.๒.๓ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๒๑
๒.๒.๔ ความหมายของสติปัฏฐาน	๒๓
๒.๓ หลักฐานของสติปัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๒๕
๒.๓.๑ พระวินัยปิฎก	๒๕
๒.๓.๒ พระสุตตันตปิฎก	๒๖
๒.๓.๓ พระอภิธรรมปิฎก	๔๓

๒.๔ หลักสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๔๔
๒.๔.๑ หลักสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๔๔
๒.๔.๒ องค์คุณของการปฏิบัติกรรมฐาน	๔๗
๒.๕ วิปัสสนาภูมิ	๕๓
๒.๖ อารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๕
๒.๗ หลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร	๕๗
๒.๗.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๘
๒.๗.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๐
๒.๗.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๑
๒.๗.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๒
๒.๘ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๖๔
๒.๙ สรุป	๗๐
บทที่ ๓ หลักปฏิบัติปรมัตถภาวนาตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์	๗๓
๓.๑ ความหมายและประเภทของปรมัตถ์	๗๓
๓.๑.๑ ความหมายของปรมัตถ์	๗๓
๓.๑.๒ ประเภทของปรมัตถ์	๗๖
๓.๒ ลักษณะและอารมณ์ปรมัตถ์	๙๙
๓.๒.๑ ลักษณะปรมัตถ์	๙๙
๓.๒.๒ อารมณ์ปรมัตถ์	๑๐๓
๓.๓ การกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๑๐๖
๓.๔ หลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดมเหยงค์	๑๑๒
๓.๕ สรุป	๑๓๔
บทที่ ๔ วิเคราะห์รูปแบบปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์	๑๓๗
๔.๑ วิธีการปฏิบัติของวัดมเหยงคณ์	๑๓๗
๔.๒ วิเคราะห์หลักปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงคณ์	๑๔๘
๔.๓ การใช้ปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงคณ์กับสติปัฏฐาน ๔	๑๕๕
๔.๔ สรุป	๑๕๘
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๕๙
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๕๙
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๖๒
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป	๑๖๒
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๑๖๒

บรรณานุกรม	๑๖๓
ภาคผนวก	๑๖๘
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิขอสัมภาษณ์	๑๖๙
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย	๑๗๐
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๑๗๖
ภาคผนวก ง รูปภาพกิจกรรม	๑๘๑
ภาคผนวก จ ประวัติมเหยงคณ	๑๘๘
ประวัติผู้วิจัย	๒๐๐

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
๑	จิตและเจตสิก	๗๖
๒	แสดงขั้นตอนการกำหนดรู้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๑๐๒
๓	แสดงภาพสติปัฏฐาน	๑๑๓
๔	แสดงภาพมหาสติปัฏฐาน	๑๑๓
๕	ภาพแสดงอริยสัจ	๑๓๑
๖	ขั้นตอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๑๔๘
๗	แสดงการสำรวมอินทรีย์	๑๔๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ ฉบับมหาวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๕๓ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ ส่วนคัมภีร์อรรถกถาบาลีและภาษาไทย ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การอ้างพระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๗๗/๖๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๑/๗๑. หมายถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมปทปาลิ ภาษาบาลี เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๒๗๗ หน้า ๖๕ ฉบับสยามรัฐสวดปิฎก พ.ศ.๒๕๕๓, มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ภาษาไทย เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๘๑ หน้า ๗๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙

ส่วนอรรถกถา จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม (ถ้ามี)/หน้า เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวคคอุทกถาปาลิ ภาษาบาลี เล่ม ๒ หน้า ๓๖๒ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๑. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี ภาษาไทย เล่ม ๒ ข้อ ๒ หน้า ๒๖๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตามลำดับดังนี้

คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

เล่ม	คำย่อ	พระวินัยปิฎก	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๔	วิ.ม. (บาลี) =	วินัยปิฎก	มหาวคคปาลิ	ภาษาบาลี
๔	วิ.ม. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค	ภาษาไทย
๗	วิ.จ. (ไทย) =	วินัยปิฎก	จุฬวรรค	ภาษาไทย

เล่ม	คำย่อ	พระสุตตันตปิฎก	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑๐	ที.ม. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวคคปาลิ	ภาษาบาลี
	ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	ภาษาไทย
๑๑	ที.ปา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	ภาษาไทย
๑๒	ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	ภาษาไทย
๑๓	ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	ภาษาไทย
๑๔	ม.อ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์	ภาษาไทย
๑๖	ส.นิ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	ภาษาไทย
๑๗	ส.ข. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ชนธวรรค	ภาษาไทย

๑๙	ส.ม. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวคคปาติ	ภาษาบาลี
	ส.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	ภาษาไทย
๒๐	อง.ติก.(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ติกนิปาตปาติ	ภาษาบาลี
๒๒	อง.ปญจก.(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาติ	ภาษาบาลี
	อง.ปญจก.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ปญจกนิบาต	ภาษาไทย
๒๔	อง.เอกาทสก.(บาลี)=	สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	เอกาทสกนิปาตปาติ	ภาษาบาลี
	อง.เอกาทสก.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	ภาษาไทย
๒๕	ขุ.ข. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	ภาษาไทย
	ขุ.ธ. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาติ	ภาษาบาลี
	ขุ.ธ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	ภาษาไทย
	ขุ.อิติ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	ภาษาไทย
	ขุ.สุ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	ภาษาไทย
	ขุ.เถร.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	ภาษาไทย
	ขุ.ป. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัสมิทามวรรค	ภาษาไทย
	ขุ.อป. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	ภาษาไทย

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา	
๓๔	อภ.สง.(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	ภาษาไทย
๓๕	อภ.วิ.(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	ภาษาไทย
๓๖	อภ.ธ.(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	ภาษาไทย

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทธิ. (บาลี)	= วิสุทธิมคฺคปกรณํ	ภาษาบาลี

ค. คำย่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย	สมุญจลวิลาสิณี มหาวคคอกุฏกถาปาติ	ภาษาบาลี
ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย	สมุญจลวิลาสิณี มหาวรรคอรรรถกถา	ภาษาไทย
ขุ.ป.อ. (บาลี) = ขุททกนิกาย	สัทธมมปกาสิณี ปฏิสัสมิทามคคอกุฏกถาปาติ	ภาษาบาลี
ขุ.ป.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย	สัทธมมปกาสิณี ปฏิสัสมิทามวรรคอรรรถกถา	ภาษาไทย

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมาเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์แล้วคลอดออกมาใช้ชีวิตตามโลก ดำรงชีพอยู่จนกระทั่งถึงแก่ความตาย ล้วนแต่ต้องประสบกับความทุกข์นานัปการ มนุษย์ทั้งหลายย่อมเป็นไปได้ที่เพราะละสุขและทุกข์ได้ด้วยการขัดเกลากิเลส^๑ ซึ่งมีความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราณาสังขใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์^๒ ความทุกข์เป็นสิ่งที่มนุษย์เราหลีกเลี่ยงไม่พ้น ความทุกข์จึงเป็นปัญหาในการดำรงชีวิต แม้มนุษย์จะดิ้นรนเพื่อต้องการให้พ้นจากสภาพของความทุกข์ทั้งหลายก็ตามแต่ดูเหมือนว่ายิ่งดิ้นรนก็ยิ่งทุกข์มากขึ้น

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขที่เป็นภาพลวงตา แต่สอนให้รู้แจ้งความจริงแท้ของธรรมชาติทั้งปวงที่ปรากฏมีอยู่ในโลก ว่าโลกทั้งปวงนั้นเป็นทุกข์ หาสาระแก่นสารไม่ได้ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “สพเพ สงขารา ทุกขา. สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สพเพ ธมมา อนตตา. ธรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตน”^๓ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดำรงอยู่และแปรผันไป นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งอื่นเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรอื่นดับไป^๔ เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะมนุษย์ปุถุชนเป็นผู้ถูกอวิชชา^๕ คือความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง คือไม่รู้ในหลักปฏิจสมุปบาท^๖ และไม่รู้ในหลักอริยสัจ^๗ ซึ่งเป็นความจริงอันประเสริฐของพระอริยเจ้า ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์และหนทางแห่งการดับทุกข์ เมื่อมนุษย์ไม่เข้าใจความจริงของชีวิตจึงทำให้เกิดความกลัวทุกข์และพยายามหลีกเลี่ยงความทุกข์แล้วปรารถนาแต่ความสุขโดยไม่ทันเฉลียวใจว่าแม้แต่ความสุขก็ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ฉะนั้นความสุขก็เป็นความทุกข์เช่นกันมนุษย์จึงสร้างเหตุปัจจัยเพื่อปกป้องความสุขให้มั่นคงถาวรตลอดไปโดยการเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเองตลอดจนสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ให้ได้รับความ

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๑/๗๑.

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

^๓ ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๗๗-๒๗๙/๖๕, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗-๒๗๙/๑๐๖.

^๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๘.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑๔.

^๖ วิ.ม. (ไทย) ๔/๗/๑๑.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

^๘ ส.น. (ไทย) ๑๖/๗๐/๑๔๙-๑๕๐.

เดือดร้อนอย่างไม่รู้จักจบสิ้น ในหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนาถือว่าการขัดเกลากิเลสเพื่อจะดับทุกข์ได้ต้องอาศัยการฝึกฝนอบรมจิตจึงจะสามารถจัดทุกข์ทั้งหลายให้หมดไปได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “จิตตํ หนนฺตํ สุขาวหํ จิตฺตํ ฝีกฺกิตฺเต แล้วนำสุขมาให้”^๙ วิธีการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นจนกระทั่งถึงความบริสุทธิ์ ระงับดับความทุกข์กายทุกข์ใจจนสามารถบรรลุธรรมและทำพระนิพพานให้แจ้งได้นั้นก็คือ การปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ^{๑๐}

ในพระพุทธศาสนามีธรรมาอยู่ ๒ อย่าง คือ คันถธรรมาและวิปัสสนาธรรมา^{๑๑} โดยคันถธรรมาเป็นการศึกษาเล่าเรียนคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เช่น เรียนพระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม ตลอดจนอรรถกถา ฎีกาต่าง ๆ จนมีความรู้ ความชำนาญในวิชาการล้วน ๆ อันเป็นภาคและทฤษฎี ส่วนวิปัสสนาธรรมานั้นเป็นการลงมือปฏิบัติตามภาคทฤษฎีที่ตนศึกษาเล่าเรียนมานั้นเพื่อพิสูจน์ผลคือความจริงของวิชาการของตนเรียนนั้น อุปมาง่าย ๆ คือ คันถธรรมา ดุจบุคคลเรียนวิชาทำกับข้าว แต่ยังมีได้ลงมือปรุงอาหารและรับประทานอาหาร ส่วนวิปัสสนาธรรมานั้นเหมือนกันกับบุคคลลงมือปรุงอาหารและรับประทานจนได้ผลคืออิ่มท้องตามหลักวิชาที่ตนได้เรียนมานั้น อีกประการหนึ่งคันถธรรมาเหมือนกับเรียนตำรา ยา รู้ว่าตัวยาอะไรแก้โรคอะไรบ้างแต่ยังมิได้ปรุงยานั้นรับประทานเลย ถึงจะมีโรคน้อยเพียงไรก็ยังไม่หายจากร่างกายของผู้ป่วยนั้นได้ ส่วนวิปัสสนาธรรมาเหมือนกันกับได้ปรุงยาตามตำราแล้วลงมือรับประทานยาแก้โรคจนหายไประบบร่างกายของคนป่วย ฉะนั้น^{๑๒}

การศึกษาทั้ง ๒ ประการนี้มีประโยชน์ก็คือการศึกษาคันถธรรมาก็เพื่อให้เกิดความรู้ขั้นสุดตามยถาญาณและขั้นจินตามยถาญาณ^{๑๓} คือ เรียนรู้คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าตามที่ปรากฏอยู่ในปิฎกนั้น ๆ แล้วนำมาพิจารณาหาเหตุผล ส่วนการศึกษาวิปัสสนาธรรมานั้นเพื่อนำไปปฏิบัติกำจัดกิเลส คือ โลภ โกรธ และหลง เพื่อรู้แจ้งแทงตลอด มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นปฏิเวธ การศึกษาทั้งสองประการนี้เป็นหน้าที่ของพุทธบริษัททั้ง ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกและอุบาสิกา^{๑๔} ซึ่งในธรรมาทั้ง ๒ ประการนี้มีความจำเป็นและสำคัญมากด้วยกันทั้ง ๒ ประการเพราะต่างฝ่ายต่างอาศัยซึ่งกันและกัน คือปริยัติเป็นปัจจัยให้เกิดการปฏิบัติ ปฏิบัติเป็นปัจจัยให้เกิดปฏิเวธ^{๑๕} ถ้าธรรมาทั้ง ๒ อย่างนี้ยังเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบไต่พระศาสดาก็เจริญรุ่งเรืองดุจพระจันทร์วันเพ็ญลอยเด่นอยู่ท่ามกลางนภาอากาศตราบนัน^{๑๖}

^๙ ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๓/๑๙.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๑} ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๓๗๒/๕๗.

^{๑๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยुरวงค์พรินติง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

^{๑๓} ปัญญา คือ ความรู้ ปริชายังรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน มี ๓ อย่าง ได้แก่ สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการอบรม), ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๔.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน วิ.จู. (ไทย) ๗/๔๐๓/๓๑๙.

^{๑๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๔.

คนเราจะพ้นทุกข์หรือดับทุกข์ได้ก็ด้วยการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ได้สั่งสอนไว้ การปฏิบัติหรือการเจริญกรรมฐานในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นมี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๗} สมถกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่เป็นอุบายให้สงบใจ มีกรรมฐาน ๔๐ อย่างเป็นอากรมณ์ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปกรรมฐาน ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ ถ้าใครได้เจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งชื่อว่าเป็นการเจริญสมถกรรมฐาน ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอากรมณ์ คือ ขั้น ๕ อย่างตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ย่อให้สั้น ๆ ได้แก่ รูปกับนาม เท่านั้น เช่นเดียวกันถ้าใครเอาอากรมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาปฏิบัติได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างนี้แตกต่างกันที่ผลจากการปฏิบัติ นั่นก็คือสมถกรรมฐานผลที่ได้คือการทำให้สงบนิ่งแนบแน่นไปในอากรมณ์เดียวได้มานสมาบัติ สำหรับวิปัสสนากรรมฐานผลที่ได้คือการรู้แจ้งเห็นในความจริงที่เกิดขึ้นตามสภาวะอากรมณ์ที่เป็นจริงทำให้เกิดปัญญาญาณ เห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จะบรรลุโลกุตตระได้มรรค ผล และนิพพาน

การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ถึงความสิ้นไปแห่งปัญหาความทุกข์ทั้งมวล ด้วยการเพียรเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ หรือสติปัฏฐาน ๔^{๑๘} หรือเอกายนมรรค (ปฏิสัมภิทามรรค) โดยการกำหนดรู้ปัจจุบันธรรมขณะที่กำลังปรากฏอยู่จริงที่อัฐภาพร่างกาย หรือรูป-นาม หรืออุปาทานขั้น ๕ เป็นอากรมณ์ จนกระทั่งเกิดปัญญาญาณ ตัดกิเลสได้เป็นสมุจเฉตพหานด้วยอำนาจของมรรคญาณ

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ด้วยการตั้งสติระลึกรู้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม หรือรูปนาม หรืออัฐภาพร่างกายนี้เช่นกัน ในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตร ว่า

“ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธมฺเมสุ กณฺหิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิ อิมินา มคฺเคน โสกปริเทเว สมตฺกนฺตาติ เวทิตพฺพา”^{๑๙}

แปลว่า อนึ่งขึ้นชื่อว่า ภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี เพราะฉะนั้น พึงทราบว่แม้ท่านเหล่านั้นได้ก้าวล่วงพ้นความโศกเศร้าและความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้^{๒๐} แสดงให้เห็นว่า การเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องอาศัยอากรมณ์ หรือต้องเนื่องด้วยการเจริญสติที่ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม หรือรูปนาม การปฏิบัติด้วยวิธีนี้เป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๑} และการปฏิบัติวิปัสสนานี้ก็เป็นไปเพื่อความสิ้นปัญหา พ้นจากความทุกข์โศก ความรำพันคร่ำครวญ ด้วยกำลังของมรรคญาณ

^{๑๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^{๑๘} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

^{๑๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๔.

^{๒๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๗.

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยมีหลากหลายวิธี เช่น การพิจารณาอุลมหายใจเข้าออก สายพองยุบ สายสัมมาอะระหัง สายพุทโธ การพิจารณาจิต เป็นต้น พระวิปัสสนาจารย์ที่น่าหาคำสอน ก็มีหลายสายเช่นกัน เช่น สายหลวงปู่มั่น สายหลวงพ่อดำเขียน สายหลวงวिरะยัง สายหลวงปราโมทย์ สายหลวงพ่อโชดก สายวัดธรรมกาย สายวัดมเหยงค์ เป็นต้น พระภิกษุชมนาค วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรสี) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ของสำนักวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบันที่ได้รับความนิยม เพื่อประกาศเผยแผ่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่อุปนิสัยของบุคคลในท้องถิ่นและจังหวัดใกล้เคียง ซึ่งได้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักวัดมเหยงค์ ตัวอย่างการสอนวิปัสสนากรรมฐานของท่านที่แสดงแก่ผู้ปฏิบัติธรรม คือ เวลาปฏิบัติเมื่อกำหนดกาย เวทนา จิต หรือธรรม หากมีอาการฟุ้งซ่านในระหว่างการปฏิบัติก็ให้ กำหนดความฟุ้ง ให้ออกเสียไป อย่าไปอยากสงบ ทำใจว่าสงบก็ได้ แม้ไม่สงบก็ทำใจไม่ว่าอะไร สอนใจตนเองว่า จะปฏิบัติ เพื่อไม่เอาอะไร อะไรจะเกิดขึ้นมาในกายในใจ ก็จะเป็นผู้ไม่ว่าอะไร จิตที่ไม่มีกิเลสเข้าไปบงการ จิตที่วางเฉยอยู่ไม่ว่าอะไรนั้นแหละ คือ การมีสติอย่างถูกต้อง^{๒๒} แล้วผู้ปฏิบัติก็จะค่อย ๆ เห็นธรรมชาติความเป็นจริง ว่าธรรมทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นความสงสัย ความฟุ้งซ่านความง่วง ความท้อถอย หรือจะเป็นราคะ โทสะ โมหะเหล่านี้ ล้วนมีความเกิดดับเป็นธรรมดา คือเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลง จางไป คลายไป หายไป ไม่ตั้งอยู่ แล้วก็คอยสังเกตอีกว่า ลักษณะที่มันคลายหายไปมันมีอะไรเกิดขึ้นต่อ ก็ดูกันต่อไปอีก ไม่ว่าจะเป็นที่กายหรือที่ใจ เป็นต้น รวมแล้วก็เป็นการศึกษาปฏิบัติกรรมฐานที่อยู่ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้สมบูรณ์ บางครั้งรู้กาย บางครั้งรู้เวทนา บางครั้งรู้จิต บางเวลารู้ธรรมในธรรม แล้วแต่ว่าธรรมใดปรากฏเด่นชัด ก็ระลึกรู้ธรรมนั้น

ด้วยเหตุนี้เองผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักปรมัตถภาวนาแห่งวัดมเหยงคณ์เพื่อนำหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวปรมัตถภาวนามาศึกษาและวิเคราะห์ว่าหลักการปฏิบัติกรรมฐานดังกล่าวเป็นแนวทางเดียวกันหรือแตกต่างจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏอยู่ในพระพุทธศาสนาหรือไม่อย่างไร เพื่อจะได้้นำหลักการปฏิบัติกรรมฐานนี้ไปเผยแผ่ต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

- ๑.๒.๑ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ หลักปฏิบัติปรมัตถภาวนาตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์เป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ รูปแบบปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติปรมัตถภาวนาตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์
- ๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์รูปแบบปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์

^{๒๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), ปฏิบัติทางจิต, (สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘.

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Quality Research) เป็นหลักโดยมุ่งศึกษา สติปัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร หลักปฏิบัติธรรมของวัดมเหยงค์ จ.พระนครศรีอยุธยา โดยค้นคว้า ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ๔๕ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ อรรถกถาและปกรณ์ วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติธรรม เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น รวมทั้งหนังสือทางวิชาการ ต่าง ๆ เช่น หนังสือวิปัสสนาญ้ย หนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน เป็นต้น แล้วนำข้อมูลที่ได้ จากการศึกษาค้นคว้ามาสรุป รวบรวมและเรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา พร้อม ตรวจสอบความถูกต้องความสมบูรณ์ และความเชื่อมโยงของเนื้อหา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านบุคคล

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน ได้แก่ พระราชสิทธิธัมม วิ. (บุญชิต ญาณสวโร), พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวงโณ), พระภาวนาเชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี), พระมหาจำรูญ กุศลจิตโต (บุญชม) และพระมหาวรพรต กิตติวโร (จรัสเอก)

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีคำศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยและคำจำกัดความ ดังนี้

๑.๕.๑ ปรมัตถภาวนา หมายถึง เป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตหรือพัฒนาธรรมสู่ เป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน

๑.๕.๒ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน มี ๔ อย่าง ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๕.๓ วัดมเหยงค์ หมายถึง สถานปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่มี ชื่อเสียงแห่งหนึ่งของประเทศไทย โดยมีที่ตั้งอยู่ที่ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัด พระนครศรีอยุธยา

๑.๕.๔ กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งกรรมคืองานของใจ คือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวหรือผูกใจมิให้ พุ่งซ่าน ให้สงบนิ่ง ให้หยุดอยู่กับที่ซึ่งเรียกว่าอารมณ์ เป็นอุบายวิธีควบคุมใจให้สงบและให้เกิดปัญญา มี ๒ แบบ คือ สมถกรรมฐาน (เพื่อทำใจให้สงบ) กับ วิปัสสนากรรมฐาน (เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง สภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง)

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่จะทำการศึกษากิจการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาประกอบการศึกษาวิจัย ดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑) สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) อธิบายการเจริญภาวนาไว้ในหนังสือ “อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” สรุปได้ว่า ผู้ยินดีในการเจริญภาวนาแล้วปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยมรรคปัญญาจะได้บรรลุมรรค ผลและนิพพานได้ เพราะได้ดำเนินตามทางแห่งอริยมรรค สร้างแต่คุณงามความดี เป็นผู้ที่ชาวโลกนับถือและเป็นที่ยิ่ง^{๒๓}

๒) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)* อธิบายหลักปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” สรุปได้ว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนาโดยสาระสำคัญ คือหลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบชีวิตของเรานี้มีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิตความคิดนึกไตร่ตรองนึก ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ก็จะช่วยนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจด หมดความทุกข์ และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้ง อริยสัจธรรมและบรรลุนิพพาน^{๒๔}

๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายกัมมัฏฐานไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสน์” สรุปได้ว่า กัมมัฏฐานหรือกรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา โดยหลักทั่วไปกัมมัฏฐาน มี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน กรรมฐานเพื่อการทำจิตให้สงบ เป็นวิธีฝึกอบรมเจริญจิตใจ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง วิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา^{๒๕}

๔) พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)* อธิบายกรรมฐานไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์” สรุปได้ว่า กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งกรรมคืองานของใจ คือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวหรือผูกใจมิให้ฟุ้งซ่าน ให้สงบนิ่ง ให้หยุดอยู่กับที่ซึ่งเรียกว่า อารมณ์ เป็นอุบายวิธีควบคุมใจให้สงบแยะให้เกิดปัญญา กรรมฐาน มี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน การทำกรรมฐานในปัจจุบันมี

^{๒๓} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗๙.

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๑๒.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓-๑๔.

* ปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๖๑) ดำรงสมณศักดิ์ชั้นสุพรรณบัฏที่ “สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์”

การเรียกหลายอย่าง เช่น การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งภาวนา การบำเพ็ญภาวนา การบำเพ็ญวิปัสสนาซึ่งก็ถูกด้วยกัน แต่ต้องแยกแยะวิธีปฏิบัติว่าเป็นกรรมฐานแบบไหนในสองแบบ^{๒๖}

๕) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นต้นไว้ในหนังสือ “หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน” สรุปได้ว่า หนังสือที่เห็นหลักในการดำเนินปฏิบัติ ให้เป็นไปตามพุทธโอวาทที่ว่าตราบใดที่พุทธบริษัทของเรายังพากันศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอยู่ ตราบนั้นศาสนาของเราตถาคต ก็ยังคงดำรงทรงสภาพอยู่ตลอดไป^{๒๗}

๖) พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) อธิบายประโยชน์อันสูงสุดของการเจริญวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก” สรุปได้ว่า ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิภาวนามีมากมาย ได้แก่ ทำให้จิตเกิดความสงบเยือกเย็นเป็นสุข เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาถึงสังขารเพิกขยาณ (ญาณที่ ๑๑) จนแก่กล้าแล้ว ทำให้โรคบางอย่างหายได้ เช่น โรคมะเร็งต่อมไทรอยด์ เป็นต้น ถ้าปฏิบัติยังไม่สำเร็จติดอยู่เพียงแค่อนุญาณที่ ๑๑ ก็ไม่เสียเวลาเปล่าเพราะจะเกิดปัญญาญาณที่จะใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ในโลกได้ ช่วยแก้อาถรรพณ์ มนต์ดำได้ ไม่ว่าจะถูกของหรือโดนยาพิษ ยาสั่งมาเมื่อปฏิบัติจนถึงสังขารเพิกขยาณแล้วอาถรรพณ์จะหายไปจนเกลี้ยงและปิดประตูอบายคือเมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว แม้เคยทำบาปไว้มากก็ไม่ต้องตกนรกไม่เกิดเป็นเปรตอสุรกายและสัตว์เดรัจฉานอีกเลยและจะได้บรรลุมรรคผลเบื้องต้นไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลยอันเป็นจุดประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนา^{๒๘}

๗) พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) อธิบายไว้ในหนังสือ “หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔” สรุปได้ว่า การเจริญวิปัสสนามีเป้าหมายคือความดับทุกข์ให้บรรลุมรรคผลนิพพาน หรือถึงความดับทุกข์ ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูปนาม ต้องเดินไปตามรูปนามที่กำลังปรากฏ ตัวเดินทางก็คือสติสัมปชัญญะ รูปนามเป็นทางเดิน สติไประลึกที่รูปนาม สัมปชัญญะพิจารณาที่รูปนาม จึงจะเป็นวิปัสสนา ถ้าไปดูอย่างอื่นที่ไม่ใช่รูปนาม ก็ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนาภาวนา^{๒๙}

๘) พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) อธิบายอันสูงสุดของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในหนังสือ “วิปัสสนานัย” สรุปได้ว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานตามสติปัญญานี้ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพานเป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์กายและโทมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่เวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ได้รับทุกข์และโทมนัสอีก

^{๒๖} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗.

^{๒๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖๗.

^{๒๘} พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), **วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๓๘๒-๓๘๓.

^{๒๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๕.

* ปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๖๑) ดำรงสมณศักดิ์ชั้นหิรัญบัฏที่ “พระมหาโพธิวงศาจารย์”

เป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ ได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณและ อรหัตตมรรคญาณ^{๓๐}

๙) **สุจิตรา อ่อนค้อม** อธิบายการฝึกสมาธิไว้ในหนังสือ “การฝึกสมาธิ” สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิเป็นการใช้อารมณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์นั้นอย่างเดียว ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น สมาธิจึงมีความหมายถึงภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว และสิ่งที่ไม่ใช่สมาธิหรือศัตรูของสมาธิ คือ นิวรณ์ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิมี ๔ ประการ คือ (๑) แข็งแรง มีพลังมาก (๒) ราบเรียบ สงบซึ้ง (๓) ไสกระจ่าง (๔) นุ่มนวล ควรแก่งาน สมาธิมี ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ สิ่งสำคัญในการสร้างสมาธิหรือสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการฝึกสมาธิในการฝึกสมาธิ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ส่วนสมาธิที่เป็นองค์มรรคมีชื่อเรียกว่า สัมมาสมาธิ ซึ่งอาจเป็นสมาธิขั้นฌาน หรือสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิกับอุปจารสมาธิ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ ก็ได้^{๓๑}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) **เจ้าอธิการเกรียงศักดิ์ ขนติโก (หอมสมัย)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบรรลุมรรคญาณของพระเวทขทิวรณิยเถระ” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า การบรรลุมรรคญาณในพระพุทธศาสนา หมายถึง โลกุตตรธรรม ๙ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ต้องอาศัยหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การอบรมจิตเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญา รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ผู้บรรลุมรรคแล้ว เรียกว่า พระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์ ส่วนแนวทางการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคญาณในพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนา โดยมีแนวทางการปฏิบัติ ๔ แบบ คือ สมถปุพพังคมนัย วิปัสสนาปุพพังคมนัย ยุคินทณนัย และธัมมัจจนนัย ทั้ง ๔ แบบนี้สรุปได้ ๒ วิธี คือ สมถยานิกะคือการปฏิบัติวิปัสสนาโดยการปฏิบัติสมถะ คือการอบรมจิตให้เกิดสมาธิเกิดองค์ฌานก่อนโดยอาศัยอารมณ์สมถะ ๔๐ ประการ พิจารณาองค์ฌานโดยความเป็นขั้น ๕ รู้แจ้งรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ ทำให้เกิดมรรคจิตผลจิตตามลำดับ และวิปัสสนายานิกะ คือการปฏิบัติที่มีอารมณ์เป็นวิปัสสนาล้วน เมื่อว่าโดยวิธีปฏิบัติคือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการกำหนดรู้และเห็นสภาวะของนามรูป โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดมรรคญาณ ผลญาณ ไปตามลำดับ^{๓๒}

^{๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ) ราชนา, **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธ-สาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑๑-๓๑๒.

^{๓๑} สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐-๒๑.

^{๓๒} เจ้าอธิการเกรียงศักดิ์ ขนติโก (หอมสมัย), “ศึกษาการบรรลุมรรคญาณของพระเวทขทิวรณิยเถระ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

๒) พระมหาสุธน ยสสิโล (ผลชอบ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางจิต เพราะร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจเมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด ภาษาใด เป็นคนมีฐานะร่ำรวยหรือยากจนเมื่อปรารถนาความสุขความสงบที่แท้จริงแล้ว ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ภายในจิตใจของเราเอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งมีพระประสงค์ที่จะให้สังคมมนุษย์พ้นจากความทุกข์และได้รับความสุขสงบทั้งทางกายและทางใจ จึงได้ทรงประกาศคำสอนแนวปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานไว้เพื่ออบรมจิตของมนุษย์ให้สงบระงับจากความชั่ว บรรลุความดีและความผ่องใสแห่งจิต^{๓๓}

๓) พระมหาวิสาทย ธมมิโก (ศรีษะดี) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า หลักการสำคัญของชาคริยานุโยคอีกประการหนึ่ง คือ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องรู้จักการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ไม่ให้ตึงเกินไปเพราะทำให้จิตฟุ้งซ่าน ไม่ให้หย่อนเกินไป เพราะทำให้เกิดความเกียจคร้าน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีอินทรีย์เสมอกัน ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสมถะและวิปัสสนามีความสมบูรณ์ดีแล้ว องค์แห่งโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ย่อมเกิดขึ้นรวมกันเป็นมรรค เมื่อมรรคเกิดแล้ว ย่อมตัดกิเลส ทำให้เกิดเป็นผลคือความสิ้นกิเลสดับทุกข์ต่อไป^{๓๔}

๔) พระครูสังฆรักษ์ ไพโรจน์ เขมจิตโต (ขวัญเมือง) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์ของผู้เจริญวิปัสสนากวณาแบบวิปัสสนายานิก” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า อารมณ์ปรมัตถ์ คือการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย เช่น ภาชนะวัตถุซึ่ง มีชื่อต่าง ๆ เป็นรูปธรรม เมื่อแยกธาตุแล้วจะได้เป็นธาตุดิน น้ำ เป็นต้น ธาตุมี ๒๘ ธาตุที่ประชุมกัน เรียกว่า รูปคือการรู้ การเห็น เป็นต้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับจิต จัดเป็นนาม การรู้เห็นสรรพสิ่งทั้งหลาย คือรูปและนาม ซึ่งมีความดับของจิตทุกขณะ คือ การรูปรูปสภาพสามัญในธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายซึ่งไม่ใช่ความรู้พิเศษใด ๆ แต่นำไปสู่การรู้อารมณ์ปรมัตถ์นั่นเอง การกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ คือ การปฏิบัติวิปัสสนามีรูปนามเป็นปัจจุบันอารมณ์ การกำหนดรู้นำไปสู่การปฏิบัติสมาธิ มีสติต่อเนื่องจนเกิดเอกัคคตาจิตเพื่อรู้ความเป็นจริงอย่างที่มีนampakku นั้นคือ ไตรลักษณ์ การเจริญวิปัสสนาโดยการกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ของสิ่งทั้งหลายจน เกิดญาณแก่กล้าจะบรรเทาภิเลสหรือละสังโยชน์ทั้งหลายขึ้นอยู่กับกำลังของสติและปัญญา วิปัสสนา ญาณจะทำลายสังโยชน์เป็นขณะ เรียกว่า ตทังคปหาน เมื่อปฏิบัติเห็นจริงตามอริยสัจ ๔ ย่อมปรากฏผลของการปฏิบัติ คือ รู้แจ้งในอริยสัจ จึงเป็นการบรรลุผลที่สามารถดับทุกข์^{๓๕}

^{๓๓} พระมหาสุธน ยสสิโล (ผลชอบ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), บทคัดย่อ.

^{๓๔} พระมหาวิสาทย ธมมิโก (ศรีษะดี), “การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^{๓๕} พระครูสังฆรักษ์ไพโรจน์ เขมจิตโต (ขวัญเมือง), “ศึกษาการกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์ของผู้เจริญวิปัสสนากวณาแบบวิปัสสนายานิก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

๕) พระปาณชัย ขยธมโม (ไชยคราม) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวทางปรมัตถภาวนานี้จะเห็นได้ว่าในขณะที่มีการเจริญวิปัสสนานั้นผู้ปฏิบัติไม่ต้องห่วงใยกังวลอะไรอย่างอื่น ขอให้ผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดลงไปตรงที่ท้องพอง ท้องยุบ แห่งเดียวเท่านั้น ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ ครบหมดทุกข้อ เช่น ท้องที่พองยุบเป็นรูป รูปนี้เป็นกาย ในขณะที่นั้นเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งต้องมีอยู่ด้วยกันทุกคน คือไม่สุขก็ทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์ก็สุข ถ้าไม่สุขไม่ทุกข์ก็เฉย ๆ สุข ทุกข์ เฉย ๆ เป็นเวทนา การที่รู้ว่าพองยุบนั่นเป็นจิตหรือนาม ในขณะที่กำหนดพองยุบอยู่นั้น ชันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็มีพร้อมมูลแล้ว ชันธ ๕ นี้เป็นธรรม สติที่กำหนดพองยุบนั่นก็เป็นธรรม แม้แต่สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ก็มารวมอยู่ที่แห่งเดียวกัน^{๓๖}

๖) พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า การศึกษาเน้นประเด็นว่าด้วยมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาสำคัญคือหลักการและวิธีการปฏิบัติของพระธรรมธีรราชมหามุนีเทียบเคียงกับหลักฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร วิธีการของท่านไม่ว่าจะเป็นภาคทฤษฎีหรือภาคปฏิบัติ ท่านใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอนตามแนวที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๗}

๗) ธนาคม บรรเทากุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ไม่ได้ดำเนินตามแนวการสอนเดิม อาจเป็นเหตุประการหนึ่งที่ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่สามารถบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ โลกุตตรธรรม^{๓๘}

๘) สรภัส พันธุนนท์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษานิเวศเฉพาะกรณีถิ่นมิทชะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ ๔ เป็นการปฏิบัติตามหลักที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๓๖} พระปาณชัย ขยธมโม (ไชยคราม), “ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๘๐.

^{๓๗} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

^{๓๘} ธนาคม บรรเทากุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), บทคัดย่อ.

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งหลักการปฏิบัติดังกล่าวเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญ^{๓๙}

๙) **แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี** (งานวิสุทธิพันธ์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร” ผลการศึกษาวิจัย พบว่า การกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมนั้นจะต้องกำหนดให้พร้อมกันกับการปฏิบัติ คืออย่างก่อนหรือหลังกัน คำที่กำหนดว่ายูกกับท้องที่ถูกต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน การเดินก็เช่นเดียวกัน ขณะที่เรากำหนดว่าขาต้องยกเท้าขาขึ้นทันที ขณะที่เรากำหนดว่าอย่างต้องสืบท่าอย่างไปทันที ขณะที่เรากำหนดว่าหนอต้องให้เท้าลงถึงพื้นพอดี อย่างนี้จึงจะเรียกว่าได้ปัจจุบันธรรม^{๔๐}

จากการศึกษาเอกสารและผลงานการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยพบว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา โดยหลักทั่วไปก็มีกรรมฐาน มี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน กรรมฐานเพื่อการทำจิตให้สงบ เป็นวิธีฝึกอบรมเจริญจิตใจโดยมีวิธีการปฏิบัติด้วยอารมณ์กรรม ๔๐ วิธี ผลที่ได้จากการปฏิบัติคือฌานสมาบัติ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง วิธีฝึกอบรมเจริญปัญญาด้วยมีรูปนามเป็นอารมณ์ ผลที่ได้จากการปฏิบัติ คือ ปัญญาญาณ ภายหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติสามารถควบคุมจิตของตนเองไม่ให้ไหลไปในอารมณ์ที่กระทบ รู้แจ้งในอารมณ์ที่กระทบสามารถลด ละกิเลสได้ทำให้พ้นทุกข์ในแต่ละระดับต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญญา ๓ คือ ญาณปริยญา (กำหนดรู้โทษความโลภ) ตีรณปริยญา (พิจารณาความโลภซึ่งอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป) และปหานปริยญา (ความรู้เพื่อละความโลภ) หลักการปฏิบัติในแต่ละสำนักนั้นแนวทางในการปฏิบัติมีความแตกต่างกันไป ตัวอย่างเช่น แนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี วัดพระธาตุศรีจอมทองวัดมเหยงค์ วัดป่าสุคะโต วัดอัมพวัน เป็นต้น มีความแตกต่างกันบ้าง แต่หลักคำสอนที่นำมาสอนผู้ปฏิบัติ นั้นเป็นของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งนั้น

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในขั้นต้นเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่เป็นเหตุให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาต่อยอดในประเด็นว่าหลักการปฏิบัติตามแนวทางปรมัตถาวนาของวัดมเหยงค์กับหลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้นมีความแตกต่างหรือเหมือนกันหรือไม่อย่างไร

^{๓๙} สรภัส พันธุนนท์, “ศึกษานิเวศเฉพาะกรณีถิ่นมัทธะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

^{๔๐} แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๑.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร (Documentary Research) มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลขั้นปฐมภูมิจากเอกสาร เช่น พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาและปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ต้องการจะศึกษา

๑.๗.๒ ศึกษาข้อมูลขั้นทุติยภูมิจากเอกสารและรายงานการวิจัย เช่น ผลงานทางวิชาการของผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ นำเสนอในรูปการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) ประกอบกับทรรศนะ แนวคิดและความเห็นของผู้วิจัย

๑.๗.๔ สรุปผลการศึกษาวิจัย

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงหลักปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงหลักปฏิบัติปรมัตถภาวนาตามแนวทางของวัดมเหยงค์

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงรูปแบบปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และตามแนวทางของวัดมเหยงค์

บทที่ ๒

หลักปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

บทนี้มีประเด็นสำคัญในการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งในคัมภีร์พระพุทธศาสนานี้มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้

๒.๑ ความเป็นมาและใจความของมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร โดยพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อ กัมมาสธัมมะ แคว้นกुरु โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิกมามีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐานทำนองว่า บัณฑิตได้ผอบทอง แล้วเก็บดอกไม้นานาชนิดมาใส่ไว้ในผอบทองนั้น ฉันทใด หรือบุรุษได้หีบทองแล้วเก็บรัตน ๗ ประการ มาใส่ไว้ในหีบนั้น ฉันทใด พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงได้ พุทธบริษัทชาวกुरुแล้วก็ทรงแสดงธรรมเทศนาที่มีอรรถสีกซึ่งแก่พุทธบริษัทนั้น ฉันทนั้นเหมือนกัน

รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง – ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งอุทเทส ภาคนิเทศและภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกรรมฐานที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติได้ถูกต้อง

มหาสติปัฏฐานสูตร มีใจความสำคัญ ดังคำบาลีที่ว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานํ สมติกกมยา ทุกขโทมนสฺसानํ อตถกฺคมา ยายสฺส อธิคฺคมา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทิทํ จตฺตารโ สติปัฏฐานา ฯ กตเม จตฺตารโ ฯ”^๑ โดยพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ เพื่อบรรลุนิพพาน (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^๒ คือ ทางนี้ เป็นทางสายเดียว เป็นหนทางอันเอก มีชื่อว่า เอกานมรรค^๓ แปลว่า ทางอันเอก ทางอันเป็นทางสายเอก ทางสายเดียว คำว่า “เอก” นี้มีความหมายหลายอย่าง คือ

^๑ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^๓ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), *วิปัสสนาทีปนี*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕),

๑) เป็นทางของผู้ไปคนเดียว

ผู้ที่ต้องการจะหลุดพ้นได้ต้องไปคนเดียว คือเป็นผู้ปฏิบัติคนเดียวด้วยจิตใจที่เด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง ไม่เกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ญาติมิตร ไม่ห่วงใยคนโน้นคนนี้ พึงขัดเกลาจิตใจของตนเองอย่าง เดี่ยวเท่านั้น ในการเดินทางในครั้งนี้นักต่างคนต่างทำ ปล่อยไปตามบุญและตามกรรมของแต่ละคน ทุกคน มีเหตุและปัจจัยด้วยกันทั้งนั้น จะช่วยเหลือกันระหว่างทางก็ไม่ได้ มีธรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย ดังพระผู้มี พระภาคเจ้าทรงตรัสว่า “เธอทั้งหลาย จงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีอย่างอื่นเป็นที่พึ่ง คือ ให้มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีอย่างอื่นเป็นที่พึ่ง”^๔

๒) ทางของผู้เป็นเอก

ทางนี้ เป็นทางที่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เป็นเอกของโลก พระองค์ทรงค้นพบและทรงประกาศไว้ เหมือนกับเป็นทางที่พระองค์ทรงสร้างขึ้นมาจากแรงศรัทธาของผู้ที่ศรัทธา พระองค์ได้เดินตามทางที่ พระองค์ทรงแสดงไว้ ทางนี้เกิดขึ้นมาตั้งแต่อดีตแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งหลายใช้ทางนี้เป็นทางเดิน ทางอื่นไม่มี ท่านจึงกล่าวเอาไว้ว่า กายกับใจนี้เป็นโคจรหรือที่เกี่ยวไป เป็นที่อยู่ เป็นที่หากิน เป็นดินแดน ของอริยเจ้า พระองค์เป็นเพียงผู้ค้นพบและประกาศเอาไว้

๓) ทางที่มีในศาสนาเดียว

ทางนี้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีคำสอนอื่น ๆ ทางนี้มีในศาสนาเดียวคือ ในพระพุทธศาสนา ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ศาสนาอื่นจะไม่สอนเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็น ทางไปเพื่อความพ้นทุกข์ ส่วนคำสอนอื่น ๆ เช่น สอนให้ทำดี ให้ทาน มีเมตตาต่อกัน มีจิตเป็นสาธารณะ เป็นต้น มีทุกศาสนา ศาสนานี้ สอนให้เกิดปัญญา รู้ความจริง เห็นความไม่มีตัวตน มีกระแสแห่งการดับทุกข์ ทำให้ดับสนิทของทุกข์ ศาสนาอื่นไม่มี จึงเรียกว่า เอกายนมรรค เป็นทางที่มีอยู่ในศาสนาเดียว คือ พุทธศาสนา ในคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า

๔) ทางที่ไปสู่จุดหมายเดียว

เป็นทางที่ทำให้ถึงจุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน ถึงแม้ว่าในเบื้องต้นจะเดินทางหรือทำ กรรมฐานมาแตกต่างกันก็ตาม แต่สุดท้ายแล้วก็มีจุดหมายเดียว คือ นิพพาน ที่เดียวกัน นิพพานเป็น ทางสายเดียว ไม่มีแยกไปทางโน้นทางนี้ นิพพานเป็นทางตรงไปอย่างเดียว ถึงจุดหมายอันเดียว ถ้าเริ่ม เดินหรือหยุดพักแล้วไปทางนี้แล้วก็จะถึงจุดหมายอันเดียว คือ พระนิพพาน

จากพุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ เพื่อบรรลุลุณยธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^๕ หากจำแนกแยกย่อยออกเป็นข้อความสำคัญ ในพุทธพจน์ได้ ๕ ข้อ ดังนี้

^๔ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๘๐/๕๔.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

๑) เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

สัตว์จะบริสุทธิ์ก็เพราะจิตที่บริสุทธิ์ จิตจะบริสุทธิ์ได้ก็เพราะจิตหมดกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นมาอีกต่อไป สติปัฏฐานทำให้หมดจดไปได้ ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ผุดผ่องได้ด้วยความเพียรขัดเกลา กิเลส อตทนไม่ทำตามกิเลส มีสติสัมปชัญญะ กิเลสต่าง ๆ จะไม่ค่อยเกิด ยิ่งมีปัญญาเพิ่มขึ้น กิเลสทุกขต่าง ๆ ก็มีโอกาสดังน้อยลงเพราะถูกทำลายไปด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อเห็นความจริง รู้ในความจริงที่เกิดขึ้นกิเลสเหล่านั้นก็จะลดลงไปตามลำดับจนความวุ่นวายต่าง ๆ ลดน้อยลงและไม่เข้ามาอีก นี่คือผู้ปฏิบัติสามารถชำระจิตใจให้ตั้งงาม ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ทำให้ทำลายกิเลสได้

๒) เพื่อล่วงโลภและปริเทวะ

การที่จะทำให้ก้าวล่วงโลภะและปริเทวะ ไม่ต้องเศร้าและ คร่ำครวญเพราะได้เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ในโลกตามที่เป็นจริง ไม่ติดข้องเมื่อมันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไปก็ไม่เศร้าโศก ไม่คร่ำครวญ ไม่สงสัยที่ชาวโลกเต็มไปด้วยความเศร้าโศกสามารถข้ามล่วงพ้นไปได้

๓) เพื่อดับทุกข์และโทมนัส

ความทุกข์กายและทุกข์ใจจะดับไปตามลำดับ โดยเฉพาะทุกข์ทางใจจะค่อย ๆ หมดไปจนหมดไปโดยสิ้นเชิง ส่วนทุกข์ทางกายก็เบาบางด้วยกำลังของสมาธิ

๔) เพื่อบรรลุอุทยธรรม

เพื่อให้บรรลุถึงความสมบูรณ์แห่งธรรมที่ถูกต้องคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นได้ สติปัฏฐานจะเป็นต้นทางในการดำเนินไปสู่จุดหมาย

๕) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน

ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นความดับสนิทของกองทุกข์ทั้งปวง

สติปัฏฐานเป็นที่ตั้งแห่งสติเกิดขึ้น เกิดแล้วทำให้เจริญองกาม ๔ อย่าง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ คือ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณา ๔ ประการ คือ ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต ๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

การพิจารณาเห็นกายในกาย แบ่งออกเป็น ๖ หมวด^๖ คือ

๑) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า ไหลออกติดต่อกันเป็นลำยาว สั้น สลับกันไป

๒) พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของอิริยาบถนั้น ๆ

๓) พิจารณาสัมผัสขันธ์ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปกิริยานั้น ๆ

^๖ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗-๑๑๒/๑๐๒-๑๐๙.

๔) พิจารณาสีปฏิกูล คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตนมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

๕) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าคั้แบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้วออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ

๖) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กันถึง ๙ ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่ามีสภาพอย่างเดียวกัน

การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเอง แบ่งเป็น ๙ ประเภท คือ

- ๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๒) เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๓) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๔) เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๖) เมื่อเสวยทุกข์เวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๗) เมื่อเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๘) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- ๙) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๑๐ ประการตามสภาวะของจิต เช่น จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ พิจารณาว่าในขณะนั้น ๆ มีธรรมอะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ หมวดนิรณ ๕ หมวดขันธ ๕ หมวดอายตนะ ๑๒ หมวดโพชฌงค์ ๗ และหมวดสังขละ ๔

ตัวอย่างการพิจารณาเห็นนิรณ ๕ เช่น เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ นอกจากนี้ยังพิจารณาให้รู้ชัดความเกิดแห่งกามฉันทะ ความดับแห่งกามฉันทะ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกามฉันทะนั้นด้วย

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ แม้เพียง ๗ วัน เป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า จะมีผลในปัจจุบัน อย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ จะได้บรรลุอรหัตตผล และถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่จะบรรลุอนาคามีผล

ข้อสังเกตของพระสูตรนี้ จะเห็นได้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐานไว้ในที่ต่าง ๆ หลายแห่งดังปรากฏทั่วไปทั้งในพระสูตรตันติปิฎกและพระอภิธรรมปิฎก แต่ที่ตรัสไว้เต็มรูปที่เรียกว่าสูตรใหญ่นั้นมีปรากฏอยู่ ๒ แห่งเท่านั้น คือ ในที่ฌนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ และมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ข้อที่น่าสังเกตต่อไปก็คืออรรถกถาของที่ฌนิกาย มหาวรรค และอรรถกถาของมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ระบุไว้ชัดว่า สติปัฏฐานสูตร ส่วนในที่ฌนิกาย มหาวรรคนี้มีชื่อว่า มหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรทั้งสองมีรายละเอียดที่ลึกซึ้ง จำนวน ๘ สูตร อยู่ในที่ฌนิกาย ๒ สูตร คือ มหานิทานสูตรและมหาสติปัฏฐานสูตร ในมัชฌิมนิกาย ๖ สูตร คือ สติปัฏฐานสูตร สาโรปมสูตร รุกโขปมสูตร รัฏฐุปาลสูตร มาคัณขียสูตร และอาเนญขสปปายสูตร^๗

สรุปว่า มหาสติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญต่อการปฏิบัติกรรมฐานมาก พระสูตรนี้ มีปรากฏในคัมภีร์ที่ฌนิกาย มหาวรรค เป็นพระสูตรที่มีเนื้อหายาวมาก แต่ผู้ปฏิบัติจะนำหลักบางส่วนมาปฏิบัติแล้วแต่จริตของตนเอง ต้นเหตุที่เกิดขึ้นของพระสูตรนี้คือเมื่อครั้งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแก่พุทธบริษัทชาวกรุง เพราะมีความสนใจในการเรียนธรรม และปฏิบัติธรรมอย่างมาก พระองค์ทรงแสดงทางสายเอกของสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการ คือ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวชะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้นิพพาน ด้วยการพิจารณาในฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม

๒.๒ ความหมายของวิปัสสนาภาวนาและความหมายของสติปัฏฐาน

๒.๒.๑ ความหมายของวิปัสสนา

คำว่า “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญา^๘ ที่หยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรมอารมณ์ภายในกายใจ หรือรูปกับนาม^๙ ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล อันเป็นญาณปัญญาในการหยั่งรู้ปริยาสัจ ๔^{๑๐} อันเป็นเหตุให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง หรือปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัดในธรรมทั้งปวงมีอุปาทานขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นทั้งคุณทั้งโทษ ตามความเป็นจริง คือเห็นความทุกข์ เห็นความดับทุกข์ทั้งหลายไม่เหลือ^{๑๑} ดังพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรม มีอุปาทานขันธ เป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้นชื่อว่า วิปัสสนา”^{๑๒}

^๗ คุุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/บทนำ/[๕๓]-[๕๗]

^๘ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕๓/๑๒๑.

^๙ ขุ.ป. (ไทย) ๒๙/๔๖๘/๒๑๒.

^{๑๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^{๑๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๗๑/๓๖๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๑/๕๘๓.

^{๑๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๔๙๗.

ในพระอภิธรรมปิฎก วิปัสสนา คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาดภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือน ปฏักปัญญา อินทรีย์คือ ปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัตรุา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เรียกว่า ปัญญินทรีย์ หรือวิปัสสนา^{๑๓}

ในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวไว้ว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาอันเห็นแจ้ง เกิดจากการกำหนดรู้พิจารณาสังขารธรรม โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง แปรผันไปต่าง ๆ นานา ด้วยอำนาจแห่งศีล ที่มีอนิจจลักษณะเป็นตัวบ่งบอก เป็นทุกข์เพราะความเบียดเบียนจนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ และไม่ใช่อัตถ์ตนเพราะบังคับบัญชาไม่ได้^{๑๔} และในคัมภีร์ฎีกา กล่าวว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นสังขตธรรมหรือรูปนาม โดยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^{๑๕}

คำว่า “วิปัสสนา” ประกอบด้วยคำว่า “วิ” กับคำว่า ปสสนา มีความหมาย ดังนี้ วิ อุปสัค (บทหน้า) แปลว่า วิเศษ, แจ่มหรือต่าง^{๑๖} ส่วนคำว่า “ปสส” มาจาก ทิส ธาตุ คือการเห็น^{๑๗} มีบทวิเคราะห์ว่า ปทิสสตีติ ปสส (ทิส ธาตุในความหมายว่าเห็น อ ปัจจัย, แปลง ทิส เป็น ปสส) แปลความว่า ความเห็นชัด^{๑๘} หรืออาจจะกล่าวได้ว่า คำว่า “วิปัสสนา” นั้นหมายถึง ความเห็นแจ้ง ดังพระบาลีว่า วิวิธึ อนิจจาทิกัง สงฺขารेषุ ปสสตีติ วิปัสสนา แปลความว่า ปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร (วิ บทหน้า ทิส ธาตุในความหมายว่าเห็น ยุ ปัจจัย อา อิธ., แปลง ทิส เป็น ปสส, ยุ เป็น อน)^{๑๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)* อธิบายว่า คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้อ่อนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น^{๒๐}

^{๑๓} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐.

^{๑๔} พ.ป.อ. (ไทย) ๑/๒๕/๑๗๖.

^{๑๕} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน), *อภิธัมมัตถวินิยาณี*, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๒๖๓.

^{๑๖} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาคที่ ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๙๓.

^{๑๗} ป. หลงสมบุญ, *พจนานุกรม มคอ-ไทย*, (กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๗๔.

^{๑๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๔๑๙.

^{๑๙} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๘๒๔.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๓.

* ปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๖๑) ดำรงสมณศักดิ์ชั้นสุพรรณบัฏที่ “สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์”

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)* อธิบายว่า คำว่า “วิปัสสนา” แปลว่า การเห็นแจ้ง ความเห็นวิเศษ ญาณพิเศษ ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง คือ ปัญญาที่เห็นตามความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขารเสียได้ วิปัสสนาจึงเป็นชื่อของปัญญา สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกอบรมกรรมฐาน^{๒๑}

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) อธิบายว่า วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นรูป-นามในขณะปัจจุบัน เห็นพระไตรลักษณ์วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอาอุปกับนามเป็นอารมณ์ คือการพิจารณาอุปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่นิพพาน ไม่ใช่ตนว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา^{๒๒}

พระสัทธรรมโชติกะ ธัมมจริยะ อธิบายว่า ธรรมชาติโดยอ้อมรู้แจ้งอารมณ์ต่างๆ มีอุปารมณเป็นต้น โดยความเป็นรูปนาม ที่พิเศษนอกจากบัญญัติ โดยละทิ้งบัญญัติเสีย ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา^{๒๓}

พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย) อธิบายว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาอันเป็นเครื่องเห็นแจ้งรูปนามตามความเป็นจริงตามไตรลักษณ์ คือ เห็นว่าไม่เที่ยง คือ ผลที่เกิดจากการภาวนา มักจะใช้นี้ร่วมกับคำว่า “ภาวนา”^{๒๔}

สรุปว่า วิปัสสนา หมายถึง การเห็นแจ้ง ความเห็นวิเศษ ญาณพิเศษ ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง คือการรู้แจ้งเห็นจริงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง นั่นก็คือปัญญาที่เห็นตามความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงหรือสังขตธรรมทั้งปวงในรูปนามว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขารเสียได้ วิปัสสนาจึงเป็นชื่อของปัญญา สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกอบรมกรรมฐานหรือการเจริญภาวนา

^{๒๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๙๑๑.

^{๒๒} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), *คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรส จำกัด, ๒๕๒๙), หน้า ๕๓-๕๔.

^{๒๓} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณิ*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิ.อินเตอร์ พรินต์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗ - ๑๘.

^{๒๔} พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย), “วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโธ วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว”, *สารนิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๔.

* ปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๖๑) ดำรงสมณศักดิ์ชั้นหิรัญบัฏที่ “พระมหาโพธิวงศาจารย์”

๒.๒.๒ ความหมายของภาวนา

คำว่า “ภาวนา” หรือเรียกอย่างหนึ่งว่า “กรรมฐาน” หรือ “กัมมัฏฐาน” แปลว่า ธรรมทั้งหลายที่ไม่ล่วงเลยกันอันมีอินทรีย์เป็นอย่างเดียวกัน อันนำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไปปฏิบัติเนื่อง ๆ^{๒๕} หรือการเจริญเนกขัมมะ การเจริญ อปยาศธรรม หรือการเจริญธรรมที่เป็นรูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศลและโลกุตตรกุศล หรือการอบรมกาย อบรมจิต อบรมปัญญา หรือการเจริญอริยสัจ การเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือการเจริญวิปัสสนาก็ตาม ชื่อว่า การเจริญอยู่ ธรรมใดที่เจริญแล้ว ธรรมนั้นๆ ย่อมมีรสเดียวกันชื่อว่า ภาวนา^{๒๖}

นอกจากนี้ ยังปรากฏความหมายของคำว่า “ภาวนา” อีก ๔ ประการ คือ ๑) ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ไม่ล่วงเลยกันและกัน ๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นๆ เข้าไป และ ๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่อง ๆ ธรรมชาติใดอันบุคคลอบรมเจริญอยู่เนื่อง ธรรมชาตินั้นชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมอันควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน^{๒๗}

ในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า ภาวียติ วทณียติติ แปลความว่า ภาวนาธรรมชาติใดอันพระโยคีบุคคลอบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน^{๒๘} อันเป็นเหตุให้เกิดการเข้าถึงการเจริญภาวนาเป็นเหตุให้เกิดการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบความเจริญอุตสาหะ เรียกว่า การปรารภความเพียร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา การฝึกอบรมหรือการพัฒนา มี ๒ อย่าง คือ สมถภาวนา (ฝึกอบรมจิตใจให้อยู่กับความตั้งมั่น เกิดความสงบ) กับ วิปัสสนาภาวนา (ฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง)^{๒๙} โดยมีขั้นตอนในการฝึกสมาธิในขั้นต่าง ๆ ได้แก่ ๑) บริกรรมภาวนา คือ การบริกรรม ในการฝึกสมาธิขั้นเตรียมความพร้อม ๒) อุปจารภาวนา คือ ขั้นจวนเจียน ฝึกสมาธิจนเข้าถึงอุปจารสมาธิ ๓) อัปปนาภาวนา คือ ขั้นแน่วแน่ จิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิ^{๓๐}

^{๒๕} ติรยลละเอียตใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙๓/๑๖๐.

^{๒๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๕.

^{๒๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๔.

^{๒๘} ติรยลละเอียตใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๙, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๓๐๐/๒๑๕.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวแอนดริโสม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๔๒๗.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), อธิบายว่า คำว่า “ภาวนา” แปลว่า การเจริญ การทำให้มีให้เป็นขึ้น ดังภาษาบาลีว่า ภาเวตฺติ ภาวนา แปลความว่า คุณชาติทั้งกุศลให้มีขึ้น (ภู ธาตุ ในความหมายว่ามี, เป็น ยุ ปัจจัย อา อิต., พุทฺธิ์ อุ เป็น โอ, แผลง โอ เป็น อาว. ยุ เป็น อน)^{๓๑}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า คำว่า “ภาวนา” แปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มีให้เป็นขึ้น หมายถึง การทำจิตใจให้สงบและทำปัญญาให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่าง ๆ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตตภาวนา ภาวนาเป็นบุญอย่างหนึ่ง เรียกว่า ภาวนามัย คือบุญที่เกิดจากการภาวนา^{๓๒}

พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย) อธิบายว่า ภาวนา หมายถึง การอบรมจิตเพื่อให้เกิดกุศล ขึ้นกับจิตใจด้วยความพากเพียรจดจ่อต่อเนื่องทั้งด้วยอุบายสงบใจและอุบายให้เกิดปัญญา สามารถประจักษ์แจ้งในสภาวะธรรม มีผลทำให้เกิดเป็นฌาน สมาธิและเป็นมรรคผลนิพพานในที่สุด^{๓๓}

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของคำว่า “ภาวนา” ไว้ว่า เป็นคำภาษาไทยที่ยืมมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางจิตใจ เป็นกิริยา หมายถึง การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ^{๓๔}

สรุปว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา การฝึกอบรมหรือการพัฒนา การทำจิตใจให้สงบและทำปัญญาให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝน อบรมจิตไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตตภาวนา มี ๒ อย่าง คือ สมถภาวนา (ฝึกอบรมจิตใจให้อยู่กับความนิ่งสงบ เกิดความสงบ) กับ วิปัสสนาภาวนา (ฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง)

๒.๒.๓ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

พระพรหมโมลี (วิลาศ ฉาณวโร) ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ว่า ปญจกฺขนฺเฐสุ วิวิเณ อนิจฺจาทิกฺกาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา แปลว่า ธรรมชาติโดยมองเห็นแจ้งในชั้นธัมมา คือ รูป-นาม โดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา. แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา^{๓๕}

^{๓๑} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๖๕๓.

^{๓๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**, หน้า ๗๒๓.

^{๓๓} พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย), **วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว, สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๑๕.

^{๓๔} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊ค, ๒๕๕๖), หน้า ๘๒๑.

^{๓๕} พระพรหมโมลี (วิลาศ ฉาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, (กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๓.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายว่า วิปัสสนากรรมฐาน เป็นโรงงานฝึกจิต ให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิวิธากาเรน อนิจจาทิวเสน ปสสตีติ วิปัสสนา ปัญญาใด ย่อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^{๓๖}

พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย) อธิบายว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญปัญญาจนรู้เห็นแจ้งชัดรูปนามตามความเป็นจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนกระทั่งถอนความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาออกจากจิตใจเสียได้ นำพาไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ มรรคผลนิพพานในที่สุด^{๓๗}

ธนิต อยุโพธิ์ อธิบายว่า วิปัสสนามีความหมายว่า ปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุขเห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงามในอัตภาพร่างกายซึ่งได้แก่รูปนาม^{๓๘}

สรภัส พันธุนนท์ อธิบายว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งในอริยสัจ ๔ เป็นการปฏิบัติตามหลักที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งหลักการปฏิบัติดังกล่าวเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญ^{๓๙}

สรุปว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรม การพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดปัญญา เป็นการเห็นประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือการเห็นในรูปที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ ความสงบเย็น (นิพพาน) ได้ ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น เป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริง ไม่ใช่เห็นตามที่เรากำลังต้องการให้เป็น ด้วยความชอบ ความซึ้ง ความอยากได้ หรือความขัดใจ

^{๓๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๓๗} พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย), **วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธรังษีป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว**, **สารนิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๑๖.

^{๓๘} ธนิต อยุโพธิ์, **วิปัสสนาภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓-๔.

^{๓๙} สรภัส พันธุนนท์, “ศึกษานิพนธ์เฉพาะกรณีถินมิทระในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

ของเรา รู้แจ้งชัด เข้าใจจริงจนสามารถถอนความหลงผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องที่เกิดขึ้นมาเรื่อย ๆ มีความสุข สงบ ผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุด คือ นำไปสู่ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงยั่งยืนถาวรที่เรียกว่า สมุจเฉทวิมุตติ วิปัสสนาภาวนาจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ ๔ และยังเป็น การปฏิบัติตามหลักที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งหลักการปฏิบัติดังกล่าวเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญ

๒.๒.๔ ความหมายของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการปฏิบัติที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร และมีปรากฏในวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในพระสูตรอื่นๆ เช่น ขนวนสมสูตร^{๔๐} กุณฑลขสูตร^{๔๑} มาณวปัญหานิทเทศ^{๔๒} เป็นต้น และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้นิยามศัพท์คำว่าสติปัฏฐานไว้ ดังนี้

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๔๓} อีกนัยหนึ่ง แปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ^{๔๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์” ว่า คำว่า “สติปัฏฐาน” หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี กาย เวทนา จิต และธรรม^{๔๕}

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายไว้ในหนังสือ “ศัพท์วิเคราะห” ไว้ว่าคำว่า “สติปัฏฐาน” มาจากคำ ๒ คำ คือ “สติ” กับ “ปฏฐาน”

๑) คำว่า “สติ” มีความหมาย ๓ นัย คือ (๑) สติ หมายถึง ความระลึกได้ (สรติ จินเตตตีติ สติ แปลความว่า กิริยาที่ระลึกได้ สร ธาตุในความหมายว่า คิด ระลึก ตี ปัจจย, ลบ ร ที่สุดธาตุ) (๒) สติ หมายถึง ธรรมชาติเป็นเหตุให้ระลึกได้ (สรติ เอตยาติ สติ) (๓) สติ หมายถึง ธรรมชาติผู้เบียดเบียน ความประมาท (ปมาท สรติ หีสติติ สติ)^{๔๖}

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒.

^{๔๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๐.

^{๔๒} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๙/๓๒๕.

^{๔๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๖๗-๓๖๘., ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๓๕๗-๓๕๙.

^{๔๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจาริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓๑.

^{๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๙๕.

^{๔๖} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๘๗๔.

๒) คำว่า “ปฏฺฐาน” มีความหมาย ๓ นัย คือ (๑) ปฏฺฐาน หมายถึง ที่เป็นที่ตั้ง (ปฏฺฐาติ เอตถาติ ปฏฺฐาน) (๒) ปฏฺฐาน หมายถึง ภาวะที่หยั่งลงตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย (เตสุ อารมฺมณฺสุ โลกกณฺทิตฺวา ปกฺขณฺทิตฺวา อุปฏฺฐานโต ปฏฺฐาน) (๓) ปฏฺฐาน หมายถึง ภาวะที่พึงตั้งให้มั่นคือพึงให้เป็นไป (ปฏฺฐเปตฺตพฺพโต ปวตฺตยิตฺตพฺพโต ปฏฺฐาน)^{๔๗}

คำว่า “สติปฏฺฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งสติ การตั้งสติ อารมณฺเป็นที่ตั้งสติ สติยา กรณฺภูตยา ปฏฺฐาน ปฏฺฐเปตฺตพฺพ สติปฏฺฐาน อารมณฺเป็นที่ตั้งแห่งสติ (สติ + ปฏฺฐาน)^{๔๘}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์” ไว้ว่า คำว่า “สติปฏฺฐาน” แปลว่า สติเป็นที่ตั้ง สติเป็นใหญ่ สติปฏฺฐานเป็นชื่อวิธีการบำเพ็ญกรรมฐานที่ใช้สติคอยกำหนดพิจารณาฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ ให้สติจดจ่ออยู่กับฐานอารมณ์นั้น ๆ มิให้ลี้ลับเลอ เช่น ระลึกรู้อยู่เสมอขณะยืน เดิน นั่ง นอน พุด คิด แบ่งเรียกเป็น ๔ อย่างตามชื่ออารมณ์ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา^{๔๙}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายไว้ในหนังสือ “มหาสติปฏฺฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน” ไว้ว่า คำว่า “สติปฏฺฐาน” มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปฏฺฐาน คือ เข้าไป ตั้งไว้ สติปฏฺฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม^{๕๐}

นอกจากนี้ สติปฏฺฐาน ยังมีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณฺของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า ที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอิกรณฺสาธนะ มีรูปวิเคราะหฺว่า ปฏฺฐาติ เอตถาติ ปฏฺฐาน สติยา ปฏฺฐาน สติปฏฺฐาน (สติปฏฺฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า สภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะหฺว่า ปฏฺฐเปตฺตพฺพติ ปฏฺฐาน สติยา ปฏฺฐาน สติปฏฺฐาน (สติปฏฺฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

^{๔๗} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะหฺ, หน้า ๕๑๙.

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗๔.

^{๔๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๙๘๑.

^{๕๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปฏฺฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสาราภิมุข แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔.

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือสติที่ตั้งไว้มัน ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า เข้าไปตั้งไว้หรือตั้งไว้มัน ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะหฺว่า ปฏฐาตีติ ปฏฐานํ, สติเยว ปฏฐานํ สติปฏฐานํ (สติปฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/สติที่ตั้งไว้มัน) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า เข้าไป เล่นไปหรือยัง มันคง^{๕๑}

สรุปว่า สติปฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติ สภาวะของสติ สติที่ตั้งไว้มัน การกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติ กำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ยินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส และสติปฏฐานเป็นชื่อวิธีการบำเพ็ญกรรมฐานที่ใช้ สติคอยกำหนดพิจารณาฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม เป็นอารมณ์

๒.๓ สติปฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

สติปฏฐาน คือ ธรรมที่เป็นที่ตั้งของสติ เป็นข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน เป็นการตั้งของสติ เป็นสภาวะของสติ เป็นสติที่ตั้งไว้มัน การกำหนดพิจารณาสิ่งที่ทั้งหลายทั้งปวงให้รู้เท่าทันสภาพตาม ความเป็นจริง เป็นต้น เหล่านี้คือความหมายของสติปฏฐาน

เราจะเห็นได้ว่า พระไตรปิฎกเป็นคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก จากการศึกษาค้นคว้าจะพบว่าสติปฏฐานมี ปรากฏอยู่ทั้ง ๓ ปิฎก แต่มีการอธิบายที่แตกต่างกันไป ดังนี้

๒.๓.๑ พระวินัยปิฎก

สติปฏฐานที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกนั้น มีการอธิบายในรูปแบบคำสั้น ๆ ไม่มีรายละเอียด ละเอียดมากมาย เช่น สติปฏฐาน เป็น มรรคภาวนา^{๕๒} สุทธิกัมคภาวนา^{๕๓} รัตนะ^{๕๔} เป็นต้น สติปฏฐาน ในพระวินัยปิฎกที่ปรากฏจะมีลักษณะพุทธบัญญัติและอนุบัญญัติ ปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ ว่าด้วยการ กล่าวอวดอุตริมนุสสธรรม^{๕๕} มีความหมายว่า สติปฏฐานเป็นหลักธรรมที่เป็นคุณวิเศษ เป็นมรรค ภาวนา เป็นอุตริมนุสสธรรม เป็นญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ (มรรคญาณ ผลญาณ) ภิกษุผู้ อวดสติปฏฐานที่ไม่มีในตนต้องอาบัติปาราชิก ความหมายนี้มีปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ภาค ๑ ว่า ภิกษุใดไม่รู้ยัง กล่าวอวดอุตริมนุสสธรรมอันเป็นญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ^{๕๖} . . . ที่ชื่อว่า อุตริมนุสสธรรม ได้แก่ ฌาน วิโมกข์ สมาธิ สมาบัติ ญาณทัสสนะ มรรคภาวนา การทำผลให้แจ้ง การละ

^{๕๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปฏฐานสูตร ทางสุตตนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสราภิกวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๔.

^{๕๒} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๙/๑๘๕.

^{๕๓} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๐๗/๑๙๒.

^{๕๔} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๓๘๕/๒๘๔.

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๓-๒๑๑/๑๗๗-๒๑๐.

^{๕๖} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๖/๑๒๖, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๖/๑๘๒.

กิเลส ภาวะที่จิตปลอดจากกิเลส ความยินดีในเรือนว่าง^{๕๗} และ คำว่า “มรรคภาวนา” ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘^{๕๘}

๒.๓.๒ พระสูตรต้นตปิฎก

สำหรับสติปัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกโดยเฉพาะในพระสูตรต้นตปิฎกมีลักษณะที่ทรงแสดงในรูปแบบของการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ คือ สติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ และสติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อของกรรมฐาน

๑) สติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ

สติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ หมายถึง พระสูตรที่ทรงตรัสถึงชื่อสติปัฏฐานโดยตรงที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสังยุต และ สติปัฏฐานวรรค

๑.๑) มหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุโดยทรงปรารภพุทธบริษัท ชาวกัมมาสธัมมนิคมว่ามีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหาร แบบถามเอง - ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์แบบ มีทั้ง ภาควิเทศ ภาคนิทเทศ และภาคอาเนสงส์ เป็นการบรรยายกรรมฐานที่เข้าใจง่ายปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ที่เรียกว่า สูตรใหญ่^{๕๙}

๑.๒) สติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐานสูตร ปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ มีประเด็นสำคัญ คือสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มีข้อความเหมือนกับมหาสติปัฏฐานสูตร ในคัมภีร์ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ แต่วรรคกถาได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไปกล่าวคือ เรียกชื่อสูตรนี้ในคัมภีร์มัชฌิมนิกายว่าสติปัฏฐานสูตรเรียกชื่อสูตรในทีฆนิกายว่า มหาสติปัฏฐานสูตร^{๖๐}

๑.๓) สติปัฏฐานสังยุต

สติปัฏฐานสังยุต แปลว่า ประมวลเรื่องสติปัฏฐาน หมายถึง ประมวลพระสูตรที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน ๔ มีทั้งหมด ๑๐๔ สูตร จัดแบ่งเป็นวรรคได้ ๑๐ วรรค แต่ละวรรคมีจำนวนพระสูตร ๑๐ สูตรบ้าง ๑๒ สูตรบ้าง สติปัฏฐานสังยุต ปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ คือ สังยุตตนิกาย

^{๕๗} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๘/๑๒๗, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๘/๑๘๓.

^{๕๘} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๙/๑๒๙, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๙/๑๘๕.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/บทนำ/[๕๖]-[๕๗].

^{๖๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๗๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๔๓.

มหาวรรค^{๖๑} เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเรื่องสติปัฏฐานให้เกิดองค์ความรู้หลากหลาย ผู้วิจัยขอ
นำเสนอเนื้อหาบางตอนในสติปัฏฐานสังยุตตามแสดงประกอบการอธิบายในแต่ละวรรค ดังนี้

๑.๓.๑) อัมพปาลีวรรค

อัมพปาลีวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อัมพปาลีวัน ชื่อวรรคตั้ง
ตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร^{๖๒} แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญ ดังนี้

(๑) อัมพปาลีสูตร ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อัมพปาลีวัน คือ พระพุทธเจ้า
ตรัสกับภิกษุทั้งหลายขณะที่ประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวันว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นทางเดียวที่จะทำให้
สัตว์พ้นจากทุกข์ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนา-
นุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นจิตในจิต และ
ธรรมานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

(๒) สติสูตร ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ ทรงชักชวนให้ภิกษุอยู่อย่างมี
สติสัมปชัญญะและทรงอธิบายลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ

(๓) ภิกขุสูตร ว่าด้วยภิกษุ คือ ภิกษุรูปหนึ่งทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรง
แสดงธรรมโดยย่อ เพื่อหลีกออกไปอยู่คนเดียว พระองค์ทรงสอนว่าเบื้องต้นควรรักษาศีลให้บริสุทธิ์
ทำความเห็นให้ตรง แล้วเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็จะเจริญในกุศลธรรม ไม่มีความเสื่อมเลย

(๔) สาลสูตร ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อสาลาว่าควร
ชักชวนภิกษุที่บวชใหม่ให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพราะแม้แต่ภิกษุที่เป็นเสขะ (ผู้กำลังศึกษา) ยังไม่
บรรลุลอรหัต และภิกษุที่เป็นพระอรหันตชินนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ก็เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้เช่นกัน

(๕) อุกุสลราสีสูตร ว่าด้วยกองอกุศล หมายถึงถึง กองกุศลด้วยกองอกุศล
คือ นิวรณ์ ๕ ประการ ส่วนกองกุศล คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๖) สกุนคฺฉิสูตร ว่าด้วยเหยี่ยว คือ ทรงยกเรื่องอดีตขึ้นแสดงว่านกมูลไถ
เหยี่ยวหากินนอกถิ่นจึงถูกเหยี่ยวจับได้ แล้วทรงแสดงสอนภิกษุว่า แต่พอเหยี่ยวหากินในถิ่นของตนเหยี่ยวก็
ไม่สามารถจับได้ ไม่ควรเที่ยวไปในแดนอื่น ซึ่งทรงหมายถึงกามคุณ ๕ ประการ เพราะจะทำให้มารได้ช่อง
แต่ให้เที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาตน ซึ่งทรงหมายถึงสติปัฏฐาน ๔ ประการ มารจึงจะไม่ได้ช่อง

(๗) มักกฏสูตร ว่าด้วยลิงติดตั่ง มีเนื้อหาเหมือนสกุนคฺฉิสูตร แต่ในพระ
สูตรนี้ทรงยกเรื่องลิงติดตั่งขึ้นแสดงว่า พวกลิงที่ฉลาดเห็นตั่งที่เขาตกไว้ก็จะหลีกห่างไกล ส่วนลิงที่โง่เข้า
ใกล้ตั่งแล้วเอามือจับดู มือจึงติดที่ตั่งนั้น มันคิดจะดึงมือออก จึงเอามืออีกข้างจับ ก็ติดตั่งอีก เอาเท้าข้าง
หนึ่งยันก็ติดอีก เอาเท้าอีกข้างยันก็ติดอีก มันจึงเอปากกัดปากก็ติดตั่งอีกในที่สุดก็นอนถอนใจถึง
ความพินาศ และถูกนายพรานจับได้

^{๖๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/บทนำ/[๓๖]-[๔๔].

^{๖๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๗-๓๗๖/๑๒๓-๑๓๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗-๓๗๕/๒๑๐-๒๔๔.

(๘) สุธสุตร ว่าด้วยอุปมาด้วยพ้อคร้ว คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิคุผู้โง่เขลา ไม่ฉลาดเฉียบแหลม ไม่กำหนดนิมิตแห่งจิตตน จิตไม่ตั้งมั่น ละความเศร้าหมองไม่ได้ถึงจะพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการก็ไม่ได้รับธรรมที่ทำให้อยู่เป็นสุขในปัจจุบันและไม่ได้สัมผัสปัญญะ เหมือนพ้อคร้วผู้เขลาไม่รู้จักสังเกตว่าอาหารชนิดไหนที่พระราชหรือมหาอำมาตย์โปรดก็ไม่ได้รับค่าจ้างหรือรางวัล

(๙) คิลานสูตร ว่าด้วยพระพุทธเจ้าทรงประชวร คือ พระพุทธเจ้าประชวรอย่างหนัก พระอานนท์เห็นแล้วกราบทูลว่า รู้สึกหนักใจแต่มาเบาใจอยู่ว่าพระองค์ยังไม่ตรัสพระพุทธพจน์อย่างใดอย่างหนึ่งกับภิกษุสงฆ์ก็คงจักไม่ปรินิพพานเป็นแน่ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ไม่ควรหวังอะไรในพระองค์ เพราะทรงแสดงธรรมไว้มั่นแน่นแล้วและทรงสอนให้มิตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่พึ่งด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๑๐) ภิกษุอุปสยสูตร ว่าด้วยการสนทนารธรรมในสำนักภิกษุณี คือ พระอานนท์เข้าไปยังสำนักภิกษุณี พวกภิกษุณีเข้าไปสนทนากับท่านว่า ภิกษุณีหลายรูปตั้งใจเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ จึงรู้คุณพิเศษอันยิ่งยงอื่นเพิ่มขึ้นจากคุณพิเศษที่เคยมีอยู่ พระอานนท์ยอมรับแล้วนำเรื่องนั้นไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นอย่างนั้นจริงแล้วทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔

๑.๓.๒) นาลันทวรรค

นาลันทวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่เมื่อนาลันทา ชื่อวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๒ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร ได้แก่ มหาปริสสูตร นาลันทสูตร จุนทสูตร อุกกเจลสูตร พาหิยสูตร อุตติยสูตร อริยสูตร พรหมสูตร เสทกสูตร และชนปทกัลยาณสูตร^{๖๓} แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญ ดังนี้

(๑) มหาปริสสูตร ว่าด้วยมหาบุรุษ คือ พระสารีบุตรทูลถามถึงเหตุที่เรียกว่ามหาบุรุษ พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า ผู้มีจิตหลุดพ้น เรียกว่า มหาบุรุษ ผู้มีจิตยังไม่หลุดพ้นไม่เรียกว่ามหาบุรุษ แล้วทรงอธิบายว่าผู้มีจิตหลุดพ้น คือ ผู้พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๒) นาลันทสูตร ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่เมื่อนาลันทา คือ พระพุทธเจ้าขณะที่ประทับอยู่ในเขตเมื่อนาลันทา พระสารีบุตรเข้าไปกราบทูลถึงความเลื่อมใสของตนในพระพุทธเจ้าว่า ไม่มีสมณะหรือพราหมณ์อื่นที่จะมีปัญญาในทางสัมโพธิญาณยิ่งกว่าพระพุทธเจ้าทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบัน พระพุทธองค์ตรัสถามว่าที่กล่าวเช่นนั้นเพราะอาศัยความเลื่อมใสในพระองค์เท่านั้น หรือว่ามีเจตปรีชาญาณในพระพุทธเจ้าทั้งในอดีต อนาคตและปัจจุบัน เมื่อพระสารีบุตรทูลตอบว่าท่านไม่มีเจตปรีชาญาณในเรื่องนี้จึงตรัสถามถึงเหตุผล พระสารีบุตรทูลตอบว่าท่านรู้ด้วยวิธีการอนุมานว่า พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทั้งในอดีต อนาคตและปัจจุบัน ล้วนทรงละนิวรณ์ ๕ ประการ ตั้งพระทัยไว้ในสติปัฏฐาน ๔ ประการ และเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ จึงได้ตรัสรู้สัมโพธิญาณเหมือนกัน

^{๖๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๗-๓๘๖/๑๓๗-๑๔๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๗-๓๘๖/๒๒๙-๒๔๔.

(๓) จุนทสูตร ว่าด้วยจุนทสมณทูต คือ ท่านจุนทะ สมณทูตผู้เป็นน้องชายคนเล็กของพระสารีบุตรเข้าไปบอกกล่าวการปรินิพพานของพระสารีบุตรแก่พระอานนท์ พระอานนท์จึงนำเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้ากราบทูลข่าวการปรินิพพานนั้นพร้อมกับแสดงความรู้สึของตน พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสสอนให้มิถนเป็นที่พึงมีธรรมเป็นที่พึงด้วยการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๔) อุกกเจตสูตร ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อุกกเจตนิคมคือพระพุทธเจ้าขณะที่ประทับอยู่เขตอุกกเจตนิคม ตรัสปรารภถึงการปรินิพพานของพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นคู่อริสาวก แล้วทรงสอนให้ภิกษุมีถนเป็นที่พึง มีธรรมเป็นที่พึงด้วยการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๕) พาหิยสูตร ว่าด้วยพระพาหิยะ คือ ท่านพระพาหิยะทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลักไปอยู่คนเดียวทรงตรัสสอนเหมือนในภิกขุสูตรและอัมพปาลีวันสูตร

(๖) อุตติยสูตร ว่าด้วยพระอุตติยะ คือ ท่านพระอุตติยะทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลักไปอยู่คนเดียว ตรัสสอนเหมือนในภิกขุสูตร และ อัมพปาลีวันสูตร

(๗) อริยสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นอริยะ คือ ทรงแสดงว่าสติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นอริยะ (ประเสริฐ) เป็นนิยานิกกรรม นำออกไปเพื่อให้สิ้นทุกข์โดยชอบ

(๘) พรหมสูตร ว่าด้วยท้าวสัทัมบดีพรหม คือ พระพุทธเจ้าทรงเกิดความรำพึงว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นสิ่งที่ทำให้สัตว์พ้นจากทุกข์ ท้าวสัทัมบดีพรหมทราบความรำพึงของพระองค์จึงหายตัวจากพรหมโลกมากราบทูลว่าเรื่องนี้เป็นอย่างนั้นจริงแล้วกล่าวคาถาชมเชยพระพุทธเจ้า

(๙) เสทกสูตร ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่เสทกนิคม คือ พระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ที่เสทกนิคม ตรัสชวนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประการเพื่อเป็นการรักษาตน และรักษาผู้อื่น เหมือนอาจารย์กับศิษย์ซึ่งเป็นนักไต่ราว ขึ้นไต่ราวไม่ไผ่ ต้องรักษาซึ่งกันและกันจึงจะไต่ราวได้

(๑๐) ขนปทกัลยาณิสสูตร ว่าด้วยนางงามในชนบท คือ ทรงสอนให้ภิกษุเจริญกายคตติ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ประคับประคองให้ดีเหมือนบุรุษผู้รักตัวกลัวตายประคองภาชนะน้ำมันซึ่งเต็มเปี่ยมมิให้หกผ่านไประหว่างที่ประชุมใหญ่กับนางงามในชนบทหรือแคว้นโดยมีบุรุษเฝ้าดาบกำขบอยู่ด้านหลัง

๑.๓.๓) สीलัญญัติวรรค

สीलัญญัติวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยความดำรงอยู่แห่งศีลชื่อวรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรที่ ๑-๒ ในวรรคนี้ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร ได้แก่ สीलสูตร จิรัญญิตีสูตร ปริหานสูตร สุทตสูตร อัญญตรพราหมณสูตร ปเทสสูตร สมัตตสูตร โลกสูตร สิริวัฑฒสูตร และมานทินนสูตร^{๖๔} แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญ ดังนี้

(๑) สीलสูตรว่าด้วย ศีลเป็นกุศล คือ พระภิกษุทักขณมโหฬารว่าพระพุทธเจ้าตรัสศีลที่เป็นกุศลไว้เพื่ออะไร พระอานนท์ตอบว่า เพื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

^{๖๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๗-๓๙๖/๑๔๘-๑๕๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๗-๓๙๖/๒๔๕-๒๕๔.

(๒) จิรฐิติสูตร ว่าด้วยความดำรงอยู่ได้นานแห่งพระสัทธรรม คือ พระภิกษุถามพระอานนท์ถึงเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่นานและเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้นาน พระอานนท์ตอบว่า เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ได้ไม่นาน ถ้าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ตั้งอยู่ได้นาน

(๓) ปริหานสูตร ว่าด้วยความเสื่อมแห่งพระสัทธรรม คือพระภิกษุถามพระอานนท์ถึงเหตุปัจจัยทำให้พระสัทธรรมเสื่อม และเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมไม่เสื่อม พระอานนท์ตอบว่า เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ได้ไม่นาน ถ้าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ตั้งอยู่ได้นาน

(๔) สุทตสูตร ว่าด้วย สติปัฏฐานล้วน คือ ทรงแสดงแต่เพียงหัวข้อสติปัฏฐาน ๔ ประการโดยไม่ทรงอธิบายขยายความ

(๕) อัญญตรพราหมณสูตร ว่าด้วย พราหมณ์คนหนึ่งทูลถามปัญหา คือ พราหมณ์คนหนึ่งเข้าไปทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า มีเนื้อหาเหมือนจิรฐิติสูตร

(๖) ปเทสสูตร ว่าด้วย การเจริญสติปัฏฐานบางข้อ คือ พระสารีบุตรถามพระอนรุทธะถึงเหตุที่เรียกว่า พระเสขะ พระอนรุทธะตอบว่า เพราะได้เจริญสติปัฏฐานเป็นบางข้อ จึงเป็นพระเสขะ

(๗) สมัตตสูตร ว่าด้วย การเจริญสติปัฏฐานครบบริบูรณ์ คือ พระสารีบุตรถามท่านพระอนรุทธะถึงเหตุที่เรียกว่า พระอเสขะ พระอนรุทธะตอบว่า เพราะได้เจริญสติปัฏฐานเป็นบางข้อจึงเป็น พระอเสขะ

(๘) โลกสูตร ว่าด้วย ผู้รู้โลก คือ พระสารีบุตรถามถึงธรรมที่ทำให้พระอนรุทธะมีอภิญญามาก พระอนรุทธะตอบว่า เพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๙) สิริวัฑฒสูตร ว่าด้วย สิริวัฑฒคหบดี คือ สิริวัฑฒคหบดีป่วยหนัก จึงให้คนไปกราบอาราธนาพระอานนท์ พระอานนท์จึงมาแสดงสติปัฏฐาน ๔ ประการ ให้ฟัง

(๑๐) มานทินนสูตร ว่าด้วย มานทินนคหบดี มีลักษณะเนื้อหาคลาย สิริวัฑฒสูตร

๑.๓.๔) อนนุสสุตวรรค

อนนุสสุตวรรค แปลว่า หมวดธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อนชื่อวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร^{๖๕} แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังนี้

(๑) อนนุสสุตสูตร ว่าด้วย ธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อน คือพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา และแสงสว่างเกิดขึ้นแก่พระองค์ในธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อนว่า นี่คือนิพพาน สติปัฏฐาน สติปัฏฐานควรเจริญ พระองค์ได้เจริญแล้ว

(๒) วิราคสูตร ว่าด้วย ธรรมที่เป็นไปเพื่อคลายความกำหนัด คือ ทรงแสดงว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดจนถึงนิพพาน

^{๖๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๗-๔๐๖/๑๕๕-๑๖๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๗-๔๐๖/๒๕๕-๒๖๓.

(๓) วิริยสูตร ว่าด้วยธรรมที่บุคคลพลาด คือ ทรงแสดงว่าผู้พลาด สติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ผู้ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

(๔) ภาวิตสูตร ว่าด้วยผู้เจริญสติปัฏฐาน คือ ทรงแสดงว่าผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ผู้ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

(๕) สติสูตร ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ ทรงชักชวนให้ภิกษุทั้งหลายอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ และทรงอธิบายลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ

(๖) อัญญาสูตร ว่าด้วยเหตุให้บรรลุอรหัตผล คือ ทรงแสดงว่าผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ จะได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตผล หรือเป็นพระอนาคามี

(๗) ฉันทสูตร ว่าด้วยผู้ละฉันทะ คือ ทรงแสดงว่า ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมละฉันทะ (ความพอใจ) ในกาย เวทนา จิต และธรรมได้

(๘) ปริญาตสูตร ว่าด้วยผู้กำหนดรู้สติปัฏฐาน คือ ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ จึงจะกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมได้

(๙) ภาวนาสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน คือ ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ แก่ภิกษุทั้งหลาย

(๑๐) วิภังคสูตร ว่าด้วยการจำแนกสติปัฏฐาน คือ ทรงจำแนกสติปัฏฐาน ๔ ประการ และทรงอธิบายการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พร้อมกับปฏิบัติที่ทำให้การเจริญสติปัฏฐาน สำเร็จปฏิปทานั้นหมายถึงอริยมรรคมองค์ ๘

๑.๓.๕) อมตวรรค

อมตวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยอมตะ ชื่อวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร^{๖๖} แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสังเขปดังนี้

(๑) อมตสูตร ว่าด้วยอมตะ คือ พระพุทธเจ้าทรงชักชวนให้ภิกษุทั้งหลายตั้งใจเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งจะช่วยให้บรรลุอมตะ (นิพพาน) ได้

(๒) สมุทยสูตร ว่าด้วยความเกิดแห่งสติปัฏฐาน คือ ทรงแสดงความเกิดและความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรมซึ่งเป็นฐานแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เช่น กายเกิดเพราะอาหารเกิด กายดับเพราะอาหารดับ

(๓) มรรคสูตร ว่าด้วยทางเดียว คือ ทรงตรัสเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า พระองค์ทรงเกิดความรำพึงว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นสิ่งที่เดียวที่ทำให้สัตว์พ้นจากทุกข์ ท้าวสหมันตีพรหม ทราบความรำพึงของพระองค์จึงหายตัวจากพรหมโลกมากราบทูลว่าเรื่องนี้เป็นอย่างนั้นจริงแล้วกล่าวคาถาชมเชยพระพุทธเจ้า

^{๖๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๗-๔๑๖/๑๖๑-๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๗-๔๑๖/๒๖๕-๒๘๗.

(๔) สติสูตร ว่าด้วยผู้มีสติ มีเนื้อหาเหมือนสติสูตรในอนนุสสุตวรรค ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงสติอย่างเดียว ไม่มีสัมปชัญญะ

(๕) กุสลราสีสูตร ว่าด้วยกองกุศล มีเนื้อหาคล้ายอกุศลราสีสูตรในอัมพาลีวรรค ต่างแต่พระสูตรนี้ทรงแสดงกองกุศลอย่างเดียว ไม่ทรงแสดงกองอกุศล

(๖) ปาติโมกขสังวรสูตร ว่าด้วยปาติโมกขสังวร คือ ภิกษุรูปหนึ่งทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกออกไปอยู่คนเดียว พระองค์ทรงสอนว่าเบื้องต้นให้สำรวมด้วยปาฏิโมกขสังวร

(๗) ทุจจริตสูตร ว่าด้วยการละทุจจริต คือ ภิกษุรูปหนึ่งทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกออกไปอยู่คนเดียว พระองค์ทรงสอนว่าเบื้องต้นให้ละกายทุจจริต วจีทุจจริต และมโนทุจจริต แล้วเจริญกายสุจจริต วจีสุจจริต และมโนสุจจริต

(๘) มิตตสูตร ว่าด้วยการชักชวนมิตรให้เจริญสติปัฏฐาน คือ ทรงแนะนำว่า ภิกษุควรชักชวนคนที่ควรอนุเคราะห์ มิตร อำมาตย์ ญาติ และสาโลหิตให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๙) เวทนาสูตร ว่าด้วยเวทนา คือ ทรงสอนให้ภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการ

(๑๐) อาสวสูตร ว่าด้วยอาสวะ คือ ทรงสอนให้ภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อละอาสวะ ๓ ประการ

๑.๓.๖ คังคาเปยยาลวรรค

คังคาเปยยาลวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยคังคาเปยยาล หมายถึง หมวดพระสูตรว่าด้วยเรื่องแม่น้ำ คือ พระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงด้วยอุปัมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมนุ่มไปสู่นิพพาน เหมือนแม่น้ำ ๕ สาย ไหลไปสู่ทิศปราจีน คือ แม่น้ำคงคา แม่น้ำยมุนา แม่น้ำอจิรวดี แม่น้ำสรภู และแม่น้ำมही ซึ่งอรรถตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้มี ๑๒ สูตร^{๖๗} แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสังเขปดังนี้

(๑) ปฐมปาจีนินนสูตร ว่าด้วยอุปัมาด้วยแม่น้ำไหลไปสู่ทิศปราจีน สูตรที่ ๑ คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมนุ่มไปสู่นิพพานเหมือนแม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน สติปัฏฐาน ๔ ประการในพระสูตรนี้หมายถึง สติปัฏฐาน ๔ ประการ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ

(๒ - ๕) ทุตติยาติปาจีนินนสูตรตจตุกกะ ว่าด้วยพระสูตร ๔ สูตร มีทุตติยาติปาจีนินนสูตรเป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนปฐมปาจีนินนสูตร ต่างแต่ในที่นี้พระพุทธเจ้าทรงยกแม่น้ำ ๔ สาย ขึ้นแสดงในแต่ละสูตร คือ แม่น้ำยมุนา แม่น้ำอจิรวดี แม่น้ำสรภู และแม่น้ำมहीตามลำดับ

(๖) ฉัฏฐปาจีนินนสูตร ว่าด้วยอุปัมาด้วยแม่น้ำไหลไปสู่ทิศปราจีน สูตรที่ ๖ มีเนื้อหาเหมือนปฐมปาจีนินนสูตร ในวรรคนี้ต่างแต่ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงยกแม่น้ำทั้ง ๕ สายขึ้นแสดง

^{๖๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๗-๔๒๘/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๗-๔๒๘/๒๗๕.

(๗) ปฐมสมุททนิพนสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยแม่น้ำไหลไปสู่สมุทร สูตรที่ ๑ มีเนื้อหาเหมือนปฐมปาจิณินสูตรในวรรคนี้ ต่างแต่ในพระสูตรนี้พระพุทเจ้าทรงยกแม่น้ำคงคาไหลไปสู่สมุทรขึ้นแสดง

(๘ - ๑๒) ทุติยาธิสมุททนิพนสูตรปัญจกะ^{๑๒๖} ว่าด้วยพระสูตร ๕ สูตร มีทุติยสมุททนิพนสูตรเป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนพระสูตรที่ ๒ - ๕ ในวรรคนี้ (ข้อ ๒ - ข้อ ๕) ต่างแต่ในที่นี้พระพุทเจ้าทรงยกแม่น้ำเหล่านั้นที่ไหลไปสู่สมุทรขึ้นแสดง

๑.๓.๗) อัปมาทวรรค

อัปมาทวรรค แปลว่า หมวดยุติด้วยอุปมาด้วยความไม่ประมาทซึ่งวรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรทั้ง ๑๐ สูตร^{๑๒๗} ในวรรคนี้ แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังนี้

(๑) ตถาคตสูตร ว่าด้วยตถาคตเป็นเลิศ คือ พระพุทเจ้าทรงแสดงว่า ความไม่ประมาทเลิศกว่ากุศลธรรมทั้งหมด เหมือนพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทเจ้าเลิศกว่าสัตว์ทุกชนิด เพราะความไม่ประมาททำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้

(๒) ปทสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยรอยเท้าสัตว์ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ความไม่ประมาทเลิศกว่ากุศลธรรมทั้งหมด เหมือนรอยเท้าช้างใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์ทุกชนิด ที่เหยียบอยู่บนแผ่นดิน เพราะความไม่ประมาททำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้

(๓-๗) ภูฏาติสูตรปัญจกะ^{๑๒๘} ว่าด้วยพระสูตร ๕ สูตรมีภูฏาติสูตร เป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนตถาคตสูตรต่างแต่ในที่นี้ทรงแสดงเปรียบเทียบความไม่ประมาทกับยอดเรือน กฤษณา จันทร์แดง ดอกมะลิ และพระเจ้าจักรพรรดิ อย่างละ ๑ สูตร

(๘-๑๐) จันทิมาติสูตรตติกะ^{๑๒๙} ว่าด้วยจันทิมสูตร เป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนตถาคตสูตรต่างแต่ในที่นี้ทรงแสดงเปรียบเทียบความไม่ประมาทกับแสงจันทร์ ดวงอาทิตย์ และผ้าแคว้นกาสี อย่างละ ๑ สูตร

๑.๓.๘) พลกรณียวรรค

พลกรณียวรรค แปลว่า หมวดยุติด้วยการทำงานที่พึงทำด้วยกำลัง ซึ่งวรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๒ สูตร^{๑๓๐} แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญสังเขปดังนี้

(๑) พลสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยกำลัง คือ พระพุทเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุต้องอาศัยศีลจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้เหมือนบุคคลต้องอาศัยแผ่นดินจึงจะทำการงานที่พึงทำด้วยกำลังได้

^{๑๒๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๙-๔๓๘/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๙-๔๓๘/๒๗๗.

^{๑๒๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๙-๔๕๐/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๙-๔๕๐/๒๗๘.

(๒) พืชสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยพืช คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุต้องอาศัยศีลจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้ เหมือนพืชคามและภุตคามต้องอาศัยแผ่นดินจึงเจริญงอกงามได้

(๓) นาคสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยนาค คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุต้องอาศัยศีลจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้ เหมือนนาคอาศัยขุนเขาหิมพานต์ หนอง บึง แม่น้ำน้อย แม่น้ำใหญ่ และมหาสมุทร จึงจะเจริญเติบโตได้

(๔) รุกขสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยต้นไม้ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน เหมือนต้นไม้ที่โน้มไปสู่ทิศปราจีนเมื่อถูกตัดก็ต้องล้มไปทางทิศนั้น

(๕) กุมภสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยหม้อ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมคลายบาปอกุศลธรรมออกอย่างเดียวเหมือนน้ำในหม้อคว่ำ มีแต่ไหลออกอย่างเดียว

(๖) สุกสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยเตื่อย คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า เตื่อยข้าวที่ตั้งไว้ตรงสามารถตำมือและเท้าให้เลือดออกได้ ภิกษุก็เหมือนกัน ถ้าตั้งทิฐิและมรรคภavanaไว้ถูก ก็สามารถทำลายอวิชชาได้ ทำอวิชชาให้เกิดขึ้นได้และรู้แจ้งนิพพานได้ ในตอนท้ายทรงตรัสว่าวิธีตั้งทิฐิและมรรคภavanaให้ถูก คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

(๗) อากาสสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยอากาศ คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า เมื่อภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็เป็นเหตุให้ธรรมหลายประการเจริญขึ้นเต็มที่ เหมือนลมหลายชนิดที่พัดไปในอากาศ ธรรมหลายประการนั้นคือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปชาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗

(๘-๙) ปฐมเมฆสูตรและทุติยเมฆสูตร ต่างว่าด้วยอุปมาด้วยเมฆฝน แต่มีรายละเอียดต่างกันคือในปฐมเมฆสูตรทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมทำบาปอกุศลธรรมให้สงบราบคาบได้ เหมือนเมฆฝนตกรดฝนละอองที่ฟุ้งขึ้นให้หายไป ส่วนในทุติยเมฆสูตร ทรงแสดงเปรียบเทียบภิกษุกับลมมรสุมพัดเมฆฝนให้หายไป

(๑๐) นาวาสสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยเรือ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่าภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมทำให้สังโยชน์สงบราบคาบได้ เหมือนลม แดด และฝนทำให้เชือกผูกเรือเปื่อยลุ่ยไปอย่างง่ายดาย

(๑๑) อาคันตุกสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยอาคันตุกะ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่าภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ได้ละธรรมที่ควรละได้ ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งได้ เจริญธรรมที่ควรเจริญได้เหมือนคนทุกคนชั้นที่มาจากทิศต่างๆ เข้าไปพักในเรือนพักคนเดินทางได้

(๑๒) นทีสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยแม่น้ำ คือ ทรงแสดงธรรมด้วย อุปมาโวหารว่า เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ จะลาลึกขามาเป็นคฤหัสถ์เหมือนการทอดแม่น้ำคงคาให้ไหลย้อนกลับไปยังหลัง

๑.๓.๙) เอสนาวรรค

เอสนาวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยการแสวงหา ชื่อวรรคตั้งตามชื่อ พระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๑ สูตร^{๗๐} แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญ ดังนี้

(๑) เอสนาสูตร ว่าด้วยการแสวงหา คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงการแสวงหา ๓ ประการ ได้แก่ (๑) การแสวงหากาม (๒) การแสวงหาภพ (๓) การแสวงหาพรหมจรรย์ (มิจฉาทิฏฐิ) และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไปเพื่อละการแสวงหาเหล่านั้น

(๒) วิสาสูตร ว่าด้วยมานะ คือ ทรงแสดงมานะ (ความถือตัว) ๓ ประการ ได้แก่ (๑) มานะว่าเราเลิศกว่าเขา (๒) มานะว่าเราเสมอเขา (๓) มานะว่าเราด้อยกว่าเขาและทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละมานะเหล่านั้น

(๓) อาสวสูตร ว่าด้วยอาสวะคือ ทรงแสดงอาสวะ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กามาสวะ อาสวะคือกาม (๒) ภวาสวะ อาสวะคือภพ (๓) อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชาและทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไปเพื่อละอาสวะเหล่านั้น

(๔) ภวสูตร ว่าด้วยภพ คือ ทรงแสดงภพ ๓ ได้แก่ (๑) กามภพ ภพที่เป็นกามาวจร (๒) รูปภพ ภพที่เป็นรูปาวจร (๓) อรูปภพ ภพที่เป็นอรูปาวจร และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละภพเหล่านั้น

(๕) ทุกขตาสูอาสวสูตร ว่าด้วยอาสวะ คือ ทรงแสดงอาสวะ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กามาสวะ อาสวะคือกาม (๒) ภวาสวะ อาสวะคือภพ (๓) อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอาสวะเหล่านั้น

(๖) ชีลสูตร ว่าด้วยกิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู คือ ทรงแสดงกิเลสเครื่องตรึงจิต ๓ ประการ ได้แก่ (๑) รากะ (๒) โทสะ (๓) โมหะ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละกิเลสเหล่านั้น

(๗) มลสูตร ว่าด้วยมลทิน คือ ทรงแสดงมลทิน ๓ ประการ ได้แก่ (๑) รากะ (๒) โทสะ (๓) โมหะ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละมลทินเหล่านั้น

(๘) นิมสูตร ว่าด้วยทุกข์ คือ ทรงแสดงทุกข์ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) รากะ (๒) โทสะ (๓) โมหะ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละทุกข์เหล่านั้น

(๙) เวทนาสูตร ว่าด้วยเวทนา คือ ทรงแสดงเวทนา ๓ ประการ ได้แก่ (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุข (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ (๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกที่มีไข้สุข มีไข้ทุกข์ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละเวทนาเหล่านั้น

^{๗๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๑-๔๖๐/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๑-๔๖๐/๒๗๙.

๑.๓.๑๐) โอฆวรรค

(๑) โอสถสูตรว่าด้วยโอชะ คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอชะ (ห้วงน้ำ) ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กาโมชะ โอชะคือกาม (๒) ภโวชะ โอชะคือภพ (๓) ทิฏฐโอสถะ โอชะคือทิฏฐิ (๔) อวิชโษชะ โอชะ คือ อวิชชา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละโอชะเหล่านั้น

(๓) อุปาทานสูตร ว่าด้วยอุปาทาน คือ ทรงแสดงอุปาทาน (ความยึดมั่น) ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กามอุปาทาน ความยึดมั่นในกาม (๒) ทิฏฐอุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิ (๓) สีลัพพตอุปาทาน ความยึดมั่นในศีลพรต (๔) อัตตวาทุอุปาทาน ความยึดมั่นว่าแท้ว่ามิอัตตาและทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุปาทานเหล่านั้น

(๕) อนุสยสูตร ว่าด้วยอนุสัย คือ ทรงแสดงอนุสัย (กิเลสพื้นอนเนื่อง) ๗ ประการ ได้แก่ (๑) กามราคะ (๒) ปฏิฆะ (๓) ทิฏฐิ (๔) วิจิกิจฉา (๕) มานะ (๖) ภวราคะ (๗) อวิชชา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอนุสัยเหล่านั้น

๗๑ ส.ม. (ปาลิ) ๑๙/๔๖๑-๔๗๐/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๑-๔๗๐/๒๘๐.

(๖) กามคุณสูตร ว่าด้วย กามคุณ คือ ทรงแสดงกามคุณ ๕ ได้แก่ (๑) รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด (๒) เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู . . . (๓) กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก . . . (๔) รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น . . . (๕) โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย . . . และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละกามคุณทั้ง ๕ ประการนี้

(๗) นิเวศนสูตร ว่าด้วยนิเวศน์ คือ มีเนื้อหาเหมือนโอฆสูตรต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงนิเวศน์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ ประการ ได้แก่ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท ความคิดปองร้าย (๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่ (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ (๕) วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละนิเวศน์ทั้ง ๕ ประการนี้

(๘) อุปาทานกขันธสูตร ว่าด้วยอุปาทานขันธ มีเนื้อหาเหมือน โอฆสูตรต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงอุปาทานขันธ ๕ ประการ คือ (๑) รูป (๒) เวทนา (๓) สัญญา (๔) สังขาร (๕) วิญญาณ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุปาทานขันธทั้ง ๕ ประการนี้

(๙) โอรัมภาคียสูตร ว่าด้วยโอรัมภาคียสังโยชน มีเนื้อหาเหมือนโอฆสูตรต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงโอรัมภาคียสังโยชน (สังโยชนเบื้องต่ำ) ๕ ประการ คือ (๑) สักกายทิฎฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (๒) วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย (๓) สิลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต (๔) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๕) พยาบาท ความคิดปองร้าย และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละโอรัมภาคียสังโยชนทั้ง ๕ ประการนี้

(๑๐) อุทัมภาคียสูตร ว่าด้วยอุทัมภาคียสังโยชนมีเนื้อหาเหมือนโอฆสูตรต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงอุทัมภาคียสังโยชน (สังโยชนเบื้องสูง) ๕ ประการ คือ (๑) รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน (๒) อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน (๓) มานะ ความถือตัว (๔) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน (๕) อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุทัมภาคียสังโยชนทั้ง ๕ ประการนี้

๑.๓.๑๑) สติปัฏฐานวรรค

สติปัฏฐานวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยสติปัฏฐาน เป็นชื่อวรรคที่ตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรทั้งหมดในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีธรรม ๒ หมวดที่เป็นคู่ตรงข้าม คือ ฝ่ายกุศลกับฝ่ายอกุศล ฝ่ายอกุศลมี ๕ ประการ ฝ่ายกุศลมี ๔ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ประการเหมือนกันหมดทุกสูตร ต่างกันเพียงธรรมฝ่ายอกุศลในแต่ละสูตรเท่านั้น โดยทรงแสดงอกุศลธรรม ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรมนั้น มีใจความสำคัญสังเขป ดังนี้

(๑) ลิกขาตัพพลยสูตร ว่าด้วยเหตุท้อแท้ในสิกขา ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ การล่องลอยเมิดศีล ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

(๒) นิเวศนสูตร ว่าด้วยนิเวศน์ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ นิเวศน์ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

(๓) กามคุณสูตร ว่าด้วยกามคุณ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ กามคุณ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

(๔) อุปาทานกัณฑ์สูตร ว่าด้วยอุปาทานกัณฑ์ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ อุปาทานกัณฑ์ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

(๕) โอรัมภาคียสูตร ว่าด้วยโอรัมภาคียสังโยชน์ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ สังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

(๖) คติสูตร ว่าด้วยคติ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ คติ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

(๗) มัจฉริยสูตร ว่าด้วยมัจฉริยะ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ มัจฉริยะ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

(๘) อุทัมภาคียสูตร ว่าด้วยอุทัมภาคียสังโยชน์ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

(๙) เจโตศีลสูตร ว่าด้วยกิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ กิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

(๑๐) เจโตวินิพัตตสูตร ว่าด้วยกิเลสเครื่องผูกใจ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ กิเลสเครื่องผูกใจ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๒) สติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อกรณฐานอื่น

สติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อกรณฐานอื่น ในที่นี้หมายถึง พระสูตรที่ทรงตรัสถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติกรณฐานที่ไม่ทรงตรัสถึงชื่อสติปัฏฐานโดยตรง ทรงตรัสแสดงในชื่อของกรณฐานอื่นตามเนื้อหาของพระสูตรนั้น แต่ใจความสำคัญกล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน มีพระสูตรที่สำคัญ ๆ ได้แก่ ๑) อานาปานัสสติสูตร ๒) กายคตาสติสูตร ๓) คิริมานันทสูตร ๔) มรณัสสติสูตร ๕) มหาราหุโลวาทสูตร และ ๖) เสขปฏิปทาสูตร

๒.๑) อานาปานัสสติสูตร

อานาปานัสสติสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาของพระสูตร คำว่า “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้า - ออก เป็นวิธีเจริญกรณฐานอย่างหนึ่งรวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔^{๗๒}

พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ประกอบด้วยภิกษุผู้บวชใหม่และพระเถระมีชื่อเสียงหลายรูป ที่นั่งแวดล้อมพระองค์อยู่ ณ ที่กลางแจ้งใกล้ปราสาทของนางวิสาขา มิคระมาตาในบุพพาราม กรุงสาวัตถี ภายใต้แสงจันทร์ วันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ อันเป็นวันปวารณาโดยมีพระพุทธประสงค์จะให้ภิกษุผู้สนใจในการเจริญอานาปานสติ สามารถเจริญอานาปานสติได้ถูกต้อง

^{๗๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/บทนำ/[๕๐]-[๕๑].

บรรลุลผล คือ วิชาและวิมุตได้สมบูรณ์ เหตุของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภทปรัชมาสยะ^{๗๓} รูปแบบของ อานาปานัสสติสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการเจริญอานาปานสติและหลักกรรมอื่น ๆ ที่สัมพันธ์ในเชิงเหตุผล ดังนี้

(๑) ทรงแสดงหลักการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

(๒) ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นว่า เมื่อเจริญให้มากแล้วจะทำให้สติปัฏฐาน ๔ ประการบริบูรณ์ได้ แล้วทรงอธิบายวิธีเจริญอานาปานสติที่จะทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์

(๓) ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่า เมื่อเจริญให้มากแล้วจะทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ได้ แล้วทรงอธิบายวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่จะทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

(๔) ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์ ๗ ว่า เมื่อเจริญให้มากแล้ว จะทำให้บรรลุวิชาและวิมุตติ แล้วอธิบายวิธีเจริญโพชฌงค์ ๗

จะเห็นได้ว่าในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการเจริญกรรมฐานตามหลักกรรม ๓ หมวด คือ อานาปานสติ สติปัฏฐาน และโพชฌงค์โดยลำดับแห่งเหตุและผล เพื่อจุดหมาย คือ บรรลุวิชาและวิมุตติ และทรงอธิบายไว้อย่างชัดเจนสมบูรณ์ เหมาะสำหรับผู้สนใจในการเจริญกรรมฐานเพราะสอนตั้งแต่ขั้นต้น (ขั้นโลกีย์) จนถึงขั้นบรรลุอรหัตผล (ขั้นโลกุตระ)

๒.๒) กายคตาสติสูตร

กายคตาสติสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญกายคตาสติ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาของพระสูตร คำว่า “กายคตาสติ” แปลว่า สติที่เป็นไปในกาย คือ ตั้งสติพิจารณากายให้เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ จะได้ไม่หลงยึดติด เป็นวิธีเจริญกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง รวมอยู่ในสติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนา ๑๔ วิธี (ผสมกับวิธีเจริญฌาน ๔)^{๗๔}

พระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี โดยทรงปรารภคำกราบทูลของภิกษุเหล่านั้น ผู้กำลังนั่งสนทนาเรื่องกายคตาสติกันอยู่ เหตุเกิดของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ รูปแบบของ กายคตาสติสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยประกอบใจความสำคัญของพระสูตร คือ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถามภิกษุทั้งหลายที่กำลังสนทนาธรรมกันว่า สนทนาเรื่องอะไร เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า สนทนาเรื่องกายคตาสติที่ทรงตรัสไว้ว่าเมื่อภิกษุเจริญให้มากแล้วจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จึงทรงอธิบายวิธีเจริญกายคตาสติให้ฟังโดยละเอียด มีใจความว่า วิธีเจริญกายคตาสติ มี ๑๘ วิธี ได้แก่ การเจริญกายานุปัสสนา ๑๔ วิธี เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (อานา-

^{๗๓} ปรัชมาสยะ คือ พระสูตรที่ตรัสตามอัธยาศัยของบุคคลอื่นที่ทรงตรวจดูด้วยพระญาณก่อนเสด็จไปโปรด โดยทรงพิจารณาถึงความพอใจ ความชอบใจ อภินิหารและภาวะที่จะได้บรรลุธรรมแล้วตรัสไปตามอัธยาศัยของบุคคลนั้น, เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติกถา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖.

^{๗๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/บทนำ/[๕๑]-[๕๒].

ปานสติบรรพ) กำหนดอิริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (อิริยาบถบรรพ) กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ (สัมปชัญญะบรรพ) พิจารณากายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด (ปฏิกูลมนสิการบรรพ) พิจารณากายว่าเป็นธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ) พิจารณาซากศพ (นวสวธิกาบรรพ) และวิธีเจริญฌาน ๔ วิธี (ปฐมฌาน-จตุตถฌาน) ในตอนท้ายทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติแบบนี้ไว้ ๑๐ ประการ จะเห็นได้ว่าในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงนำวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๑๔ วิธีอันเป็นส่วนกายนุปัสสนามา ผสมกับวิธีเจริญฌาน ๔ ตั้งแต่ปฐมฌานไปจนถึงจตุตถฌานคือทรงแสดงสมณะกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานรวมไว้ในพระสูตรเดียว

๒.๓) ศิริมานันทสูตร

ศิริมานันทสูตร ว่าด้วยการหายอาพาธของพระศิริมานนท^{๗๕} ในพระสูตรนี้ทรงอธิบายสัญญา ๑๐ ประการโดยพิสดารแล้วรับสั่งให้พระอานนทนำไปแสดงแก่ท่านพระศิริมานนทที่กำลังอาพาธอยู่ ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านหายจากอาพาธได้สัญญา ๑๐ ประการ คือ ๑) อนิจจสัญญา ๒) อนัตตสัญญา ๓) อสุภสัญญา ๔) อาทิวาสสัญญา ๕) ปหานสัญญา ๖) วิราคสัญญา ๗) นิโรธสัญญา ๘) สัพพโลเก อนภิรตสัญญา ๙) สัพพสังขารสุ อนิจจสัญญา และ ๑๐) อานาปานสติ^{๗๖}

๒.๔) มรณัสตีสสูตร

มรณัสตีสสูตร ประกอบด้วย ปฐมมรณัสตีสสูตร และ ทุตติยมรณัสตีสสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญมรณัสสติ^{๗๗} คือ ทรงแสดงว่ามรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ในปฐมมรณัสตีสสูตรทรงตรัสถามภิกษุ ๖ รูปไล่ไปที่ละรูปว่าเจริญมรณัสสติอย่างไร รูปที่ ๑ ทูลว่าตนยังมีชีวิตอยู่ได้เพียงคืนหนึ่งและวันหนึ่ง จึงควรใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า รูปที่ ๒ ทูลว่า. . . เพียงวันหนึ่ง. . . รูปที่ ๓ ทูลว่า. . . เพียงชั่วฉันอาหารมื้อหนึ่ง. . . รูปที่ ๔ ทูลว่า. . . เพียงชั่วฉันข้าว ๔-๕ คำ. . . รูปที่ ๕ ทูลว่า. . . เพียงชั่วฉันข้าว ๑ คำ. . . รูปที่ ๖ ทูลว่า. . . เพียงชั่วลมหายใจเข้าออก. . . พระพุทธเจ้าตรัสว่าภิกษุรูปที่ ๑-๔ ยังประมาทอยู่ ส่วนรูปที่ ๕-๖ เป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลายในทุตติยมรณัส สติสูตรทรงตรัสสอนว่า ภิกษุควรพิจารณาถึงเหตุแห่งความตายในเวลากลางคืน เช่น ถูกงูกัด แมงป่องต่อย เพราะเหตุนี้จึงควรพิจารณาว่า (๑) บาบอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่หรือไม่ (๒) ถ้าบาบอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่ก็ควรละบาบอกุศลนั้น (๓) บาบอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนไม่มี ก็ควรมีปิติและปราโมทย์ในกุศลธรรม และควรพิจารณาถึงเหตุแห่งความตายในเวลากลางวันอีก ๓ ประการเช่นเดียวกับกลางคืน^{๗๘}

^{๗๕} อิง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/บทนำ/[๒๗].

^{๗๖} อิง.เอกาทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๖, อิง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

^{๗๗} อิง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/บทนำ/[๘๑].

^{๗๘} ดูรายละเอียดใน อิง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๙-๒๐/๒๙๒-๒๙๗., อิง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙-๒๐/๔๔๔-๔๔๙.

๒.๕) มหาราหุโลวาทสูตร

มหาราหุโลวาทสูตร แปลว่า พระสูตร ว่าด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุลสูตรใหญ่^{๗๙} ซึ่งนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร พระสูตรนี้พระพุทเจ้าแสดงแก่ท่านพระราหุล (สมัยยังเป็นสามเณร) ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน เขตกรุงสาวัตถี เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจ และความกำหนดเกี่ยวกับเรือนคือชั้น ๕ เหตุเกิดพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ รูปแบบของพระสูตรเป็นการสนทนาแบบถาม-ตอบ ใจความสำคัญของพระสูตร คือ วันนั้น ในตอนเช้าก่อนเสด็จออกบิณฑบาต พระพุทเจ้าทรงสอนให้ท่านพระราหุลพิจารณาชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จากนั้นท่านพระราหุลได้ไปนั่งฝึกสมาธิอยู่ที่โคนไม้แห่งหนึ่ง พระสารีบุตรเห็นเข้าจึงแนะนำให้ท่านเจริญอานาปานสติภาวนา ต่อมาในเวลาเย็นท่านเข้าไปทูลถามพระพุทเจ้าว่า จะเจริญอานาปานสติอย่างไร จึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก พระพุทเจ้าตรัสตอบว่า

(๑) ให้พิจารณาธาตุ ๕ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอากาศธาตุ ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา

(๒) ให้เจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ นั้น คือ เจริญภาวนาเพื่อไม่ให้อารมณ์ที่ขบใจและไม่ขบใจมาครอบงำจิตได้เหมือนธาตุทั้ง ๕ ไม่รังเกียจของสกปรกที่คนทิ้งลง

(๓) ให้เจริญภาวนา ๖ อย่าง คือ เมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา อสุภสัญญาภาวนา และอนิจจสัญญาภาวนา

(๔) ให้เจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น

จะสังเกตได้ว่าพระสูตรนี้พระองค์ทรงแสดงกรรมฐานและวิธีเจริญกรรมฐานแก่ท่านพระราหุลก็เพื่อแสดงให้ท่านได้บรรเทาความพอใจและความกำหนดเกี่ยวกับเรือนร่างคือชั้น ๕ เพราะขณะนั้นท่านพระราหุลมีอายุ ๑๘ ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังคิดคำนึงเรื่องเรือนร่างหรือรูปร่างทั้งของตนเองและของผู้อื่น จึงทรงแสดงกัมมัฏฐานหลายอย่างเพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนดในเรือนร่างการประทานโอวาทแก่ท่านพระราหุลนั้น พระพุทเจ้าทรงคำนึงถึงวัยของผู้ฟังเป็นหลักสำคัญ จึงทรงแสดงโดยการยกสิ่งที่มีมองเห็นได้ง่ายขึ้นมาเปรียบเทียบให้ดู เป็นการสอนจากสิ่งที่ย่อยไปหาสิ่งที่ยาก ซึ่งนับเป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งในการแสดงธรรมของพระพุทองค์

อนึ่ง คัมภีร์ปปัญจสูทนี อธิบายว่า พระพุทเจ้าทรงแสดงพระสูตรที่เกี่ยวกับท่านพระราหุลไว้หลายสูตร ตามระยะวัยของท่านและทรงมีจุดมุ่งหมายต่าง ๆ กัน^{๘๐} คือ

๑) สามเณรปัญหา หรือกุมารปัญหา ทรงแสดงขณะท่านเป็นสามเณรอายุ ๗ ขวบ จุดมุ่งหมายเพื่อให้ละเว้นการพูดคำที่ไม่เหมาะสม และกล่าวคำสอนที่เหมาะสม เช่น สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ด้วยอาหาร รูปนาม เวทนา ๓ อริยสัจ ๔ อุปาทานชั้น ๕ อายตนะภายใน ๖ โพชนงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ สัตตาวาส ๙ และ บุคคลประกอบด้วยคุณ ๑๐ เรียกว่า พระอรหันต์^{๘๑}

^{๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/บทนำ/[๓๓].

^{๘๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/บทนำ/[๓๒].

^{๘๑} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๑-๑๐/๕-๖.

๒) ราชูลสังยุต ในราชูลสังยุตทรงแสดงไว้หลายสูตร คือ ตั้งแต่ท่านพระราหุลอายุ ๗ ขวบ จนถึงอุปสมบทเป็นพระแต่ยังไม่ได้บรรพชา จุดมุ่งหมายเพื่อให้วิปัสสนาของท่านแก่กล้า โดยให้เข้าใจในเรื่องที่เกี่ยวกับจักขุ รูป วิญญาณ ผัสสะ เวทนา สัญญา สัญเจตนา ตัณหา ธาตุและขันธ^{๘๒}

๓) มหาราหุลโฆวาทสูตร^{๘๓} คือ สูตรนี้ที่ได้นำกล่าวไว้แล้วในข้างต้น

๔) จุฬาราหุลโฆวาทสูตร ว่าด้วย การประทานโฆวาทแก่พระราหุลสูตรเล็ก ทรงแสดงขณะท่านเป็นสามเณรอายุ ๗ ขวบ จุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันการกล่าวคำเท็จทั้งที่รู้ ดังข้อความตอนหนึ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับราหุล ว่า “ราหุล ความเป็นสมณะของบุคคลผู้ไม่มีความละอายในการกล่าวเท็จทั้งที่รู้อยู่ก็เหมือนภาชนะน้ำที่คว่ำแล้วอย่างนี้”^{๘๔}

๕) จุฬาราหุลโฆวาทสูตร ว่าด้วย การประทานโฆวาทแก่พระราหุลสูตรเล็ก ชื่อพระสูตรเหมือนกับสูตรที่ ๔ ทรงแสดงขณะท่านเป็นภิกษุยังไม่ได้บรรพชา จุดมุ่งหมายเพื่อให้บรรลุพระอรหัตผล ดังข้อความตอนหนึ่งที่ปรากฏในพระสูตร ว่า “จิตของท่านพระราหุลก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น และธรรมจักขุอันปราศจากอริสัจ ปราศจากมลทินได้เกิด และสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับเป็นธรรมดา”^{๘๕}

๖) ราชูลสูตร ทรงแสดงเพื่อประทานโฆวาทตามปกติเกี่ยวกับเรื่องการคบมิตร การอยู่ในที่เสนาสนะ การสำรวมปาฏิโมกข์ และการเจริญกรรมฐาน เป็นต้น^{๘๖}

๒.๖) เศษปฏิปทาสูตร

เศษปฏิปทาสูตร แปลว่า พระสูตรที่ว่าด้วยข้อปฏิบัติของพระเสขะ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งว่าด้วยข้อปฏิบัติของพระเสขะ หรือเศษปฏิปทา พระสูตรนี้พระพุทธเจ้ารับสั่งให้พระอานนท์แสดงแก่พวกเจ้าศากยະผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ขณะประทับอยู่ ณ นิโครธาราม เขตกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะเพื่อเป็นมงคลแก่ท้องพระโรงหลังใหม่ของพวกเจ้าศากยະ เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงเลือกพระอานนท์เป็นผู้แสดง เพราะทรงเห็นว่าเจ้าศากยະเหล่านั้นมีความเลื่อมใสในพระอานนท์ ประสงค์จะฟังธรรมจากพระอานนท์ซึ่งเป็นประยูรญาติเหตุเกิดของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภทปรัชมาสยะ รูปแบบของเศษปฏิปทาสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาไปมย ประกอบใจความสำคัญของพระสูตร ได้แก่ ธรรม ๔ หมวด รวม ๑๕ ประการ ได้แก่ ๑) สีสัมปทา ๒) อปณณกปฏิปทา ๓) อินทริยสังวร โภชนะมัตตัตถุญญตา ชาคริยานุโยค) สัทธรรม ๗ (ศรัทธา หิริ โอตตัปปะ พหุสุต การปรารภความเพียรสติมั่นคง [สติปัญญา] ปัญญา ฌาน ๔ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน)^{๘๗}

^{๘๒} ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๘๘-๒๐๑/๒๘๙-๓๐๒.

^{๘๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๑๒๕-๑๓๓.

^{๘๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๗-๑๒๑/๑๑๕-๑๔๔.

^{๘๕} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖-๔๒๐/๔๗๐-๔๗๕.

^{๘๖} ดูรายละเอียดใน ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๓๘-๓๔๕/๕๗๘-๕๗๙.

^{๘๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/บทนำ/[๑๓]-[๑๕].

ผู้ปฏิบัติตามธรรมเหล่านี้ เรียกว่า ผู้มีเสขปฏิบัติ ได้วิชา ๓ คือ ปุพเพนิวาสานุ สติญาณ จุตูปปาตญาณ และอาสวักขยญาณ จึงได้ชื่อว่าผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ คำว่า เสขปฏิบัติ บางทีท่านเรียกว่า จรณะ^{๘๘} เพราะเหตุผล ๒ ประการ คือ เพราะเป็นธรรมสำหรับประพลิตี และเพราะเป็นธรรมสำหรับดำเนินไปสู่ทิศที่ไม่เคยไป เสขปฏิบัติหรือจรณะนี้เป็นข้อปฏิบัติให้บรรลุวิชาหรือบรรลุนิพพาน สาเหตุที่พระองค์ทรงกำหนดให้แสดงเสขปฏิบัติ ๔ ประการ คือ ๑) พวกเจ้าศากยะต้องการมงคล เสขปฏิบัติเป็นปฏิบัติที่เป็นมงคลก่อให้เกิดความเจริญ ๒) ในบริษัทนั้นมีพระเสขจำนวนมาก พระเสขเหล่านั้นจะกำหนดธรรมเทศนาได้ไม่ลำบาก ๓) ผู้แสดงคือพระอานนท์ มีความรู้แตกฉานในเสขปฏิบัติ สามารถอธิบายให้เข้าใจได้ง่าย ๔) เสขปฏิบัติครอบคลุมไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งพระอานนท์สามารถอธิบายได้ดี เมื่อแสดงเสขปฏิบัติแล้ว พวกเจ้าศากยะก็จะได้รับแต่สิ่งที่เป็นมงคลและสิ่งที่เป็นความเจริญเท่านั้น^{๘๙}

๒.๓.๓ พระอภิธรรมปิฎก

สติปัฏฐานที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกนั้น จะอธิบายในรูปแบบคำสั้น ๆ บ้าง เช่น การเจริญสติปัฏฐานที่เป็นโลกุตตรธรรม^{๙๐} สติปัฏฐานจัดว่าเป็นกุศล เป็นอกุศล เป็นอภัยกถุ เป็นมรรค เป็นต้น^{๙๑} ซึ่งเป็นการอธิบายขยายความให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น และยังมีอธิบายในลักษณะเช่นเดียวกับพระสูตรก็มี ดังเช่นในพระอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ สติปัฏฐานวิภังค์^{๙๒} อธิบายให้เห็นว่าสติปัฏฐานจัดอยู่หลักธรรมแห่งการตรัสรู้ของพระผู้มีพระภาคเจ้า นั่นก็คือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ^{๙๓} ก็มีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ด้วยการตั้งสติระลึกที่กาย เวทนา จิต ธรรม หรือรูปกับนาม หรืออัฐภาพร่างกายนี้เช่นกัน ในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตร ว่า

ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิ อิมินา มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺกนฺตาทิ เวทิตพฺพา^{๙๔} แปลว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่า ภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี พึงทราบว่ามีท่านเหล่านั้นได้ก้าวล่วงพ้นความโสภะสร้าและความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้^{๙๕} แสดงให้เห็นว่าการเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องอาศัยอารมณ์ หรือต้องเนื่องด้วยการเจริญสติที่ฐานกาย เวทนา จิต ธรรม หรือรูปนาม การปฏิบัติด้วยวิธีนี้เป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร^{๙๖}

^{๘๘} จรณะ หมายถึง เครื่องดำเนิน ปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางบรรลุวิชา, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๖.

^{๘๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/บทนำ/[๑๔].

^{๙๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๕๗/๑๐๖.

^{๙๑} ดุราละเยียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๘๘/๓๒๔-๓๒๕.

^{๙๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕/๓๐๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๘๖/๓๒๔.

^{๙๓} อภิ.ธ. (ไทย) ๓๖/๔๑๖/๓๐๔.

^{๙๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๔.

^{๙๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๗.

^{๙๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

และการปฏิบัติวิปัสสนานี้ก็เป็นไปเพื่อความสิ้นปัญหา พ้นจากความทุกข์โศก ความรำพันคร่ำครวญ ด้วยกำลังของมรรคญาณ

นอกจากนี้ ยังพบว่า การศึกษาเน้นประเด็นว่าด้วยมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาสำคัญ คือหลักการและวิธีการปฏิบัติของพระธรรมธีรราชกุมารนี้เทียบเคียงกับหลักฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร วิธีการของท่านไม่ว่าจะเป็นภาคทฤษฎีหรือภาคปฏิบัติ ท่านใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นกรอบในการปฏิบัติ และการสอนตามแนวที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๗}

สรุปว่า สติปัฏฐาน ๔ มีหลักฐานรับรองในพระไตรปิฎก คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก แต่มีการอธิบายที่แตกต่างกันไป ทั้งรูปแบบสั้น ๆ บ้าง แบบยาว ๆ เพื่อขยายความให้เข้าใจ โดยลงลึกในรายละเอียดให้เข้าใจมากขึ้น เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น แต่หลักธรรมเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสอนเพื่อให้ใช้เป็นข้อปฏิบัติหรือทางดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์หรือหลุดพ้นนั่นเองที่จะได้อธิบายในข้อต่อไป

๒.๔ หลักสำคัญและองค์คุณของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๔.๑ หลักสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนามีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีในศาสนาอื่นใดของโลกเลย ทั้งนี้ก็เพราะว่าในศาสนาใดไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ คือไม่มี ศีล สมาธิ และปัญญา ในศาสนานั้นก็ไม่มีพระอรียบุคคลอยู่เลย ไม่ว่าระดับใด แม้จะมีเพียงศีลกับสมาธิเช่นในศาสนาฮินดูหรือในศาสนาเซนก็ตาม ก็ไม่อาจจะมีพระอรียบุคคลได้ เพราะชาววิปัสสนาเนื่องจากยังยึดอัตตาตัวตนอยู่

ผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรกจะพบกับความสับสนวุ่นวายอะไรคือวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ ทำไมจึงต้องใช้คำภาวนาลงท้ายว่า “หนอ” ยิ่งไปกว่านั้นผู้ปฏิบัติยังต้องประสบกับความไม่หยุดนิ่งของจิตและความยากลำบากในการปฏิบัติอีกกว่าจะอย่างไร จึงจะขจัดความลำบากเหล่านี้ได้ แต่ความลำบากเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วง ๒ – ๓ วันแรกเท่านั้น ซึ่งทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเรายังไม่คุ้นเคยกับการที่จะต้องทำอะไรด้วยความเชื่อซึ้ง อย่างไม่รู้ตามความเชื่อซึ้งดังกล่าวนี้อย่างใด กลายมาเป็นวิธีการที่จะทำให้จิตสงบ เพราะฉะนั้นอุบายที่จะทำให้จิตสงบจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เช่น การเคลื่อนไหวหรือทำอะไรอย่างเชื่อซึ้ง การสวดมนต์แล้วตั้งจิตอธิษฐาน หรือไม่ก็เป็นการสูดลมหายใจเข้าสู่ปอดให้แรงและลึกสัก ๒ – ๓ ครั้ง หรือ มากกว่านั้นพร้อมกับมีสติตามรู้ขณะท้องพอง ขณะท้องยุบ จนกว่าจิตของเราจะมีสภาพอ่อนโยนซึ่งเหมาะแก่การที่จะทำการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ในขณะที่จิตจดจ่ออยู่กับอาการพอง - ยุบอยู่นั้นจะทำให้สึความไม่สบายต่าง ๆ จิตจะอยู่กับอาการพอง - ยุบ โดยธรรมชาติและไม่ต้องฝืนหรือบังคับพร้อม ๆ กับภาวนา “พองหนอ” ขณะท้องพอง “ยุบหนอ” ขณะท้องยุบไม่ต้องสร้างความนึกคิดหรือจินตนาการใด ๆ จิตที่เป็นสมาธิ

^{๑๗} พระพรหมญาณ รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

ในขณะนั้นจะนำไปสู่การกำจัดกิเลสที่อยู่ภายในใจนั้นหมายความว่าความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงกำลังจะได้ก่อตัวขึ้นแล้ว

เมื่อใดที่กิเลสได้โอกาสเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ผู้นั้น จะตกอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ เมื่อเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้นในชีวิต เราจะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเครียด เมื่อใดที่เราปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ดังความปรารถนาเราก็จะเป็นทุกข์ และความเครียดก็จะเกิดขึ้นติดตามมา สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนบางครั้งทำให้เรามีความสับสน และหาทางออกไม่ได้ นอกจากนี้เรายังไม่ชอบที่จะเก็บความทุกข์และความเครียดไว้ในใจ แต่มักจะสะท้อนเอาความทุกข์และความเครียดเหล่านั้นไปสู่บุคคลผู้รอบข้าง การกระทำเช่นนี้ไม่ใช่เป็นการกระทำที่จะทำให้คลายทุกข์ หากแต่จะเป็นการก่อปัญหาตัวใหม่ขึ้นตามมาอีกซึ่งเป็นการไม่ถูกต้องเลย

การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็เพื่อที่จะเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิต ซึ่งจะทำให้เรามีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข และกลมกลืนไปกับสภาวะภายในตัวของเราเอง เพื่อที่จะเรียนรู้ถึงการสร้างความสงบสุขและความเป็นอยู่ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบุคคลอื่น ตลอดจนการที่เราจะดำเนินชีวิตให้มีความสุขในแต่ละวันได้อย่างไร นี่คือการพัฒนาตัวเราเองให้ขึ้นไปสู่ความสงบสุขซึ่งเกิดจากการที่จิตของเรา มีความใสสะอาดเป็นจิตที่มีแต่ความรักอันบริสุทธิ์ พร้อมทั้งขยายผลไปสู่ความเมตตา ความกรุณา ความพลอยยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นในการเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตอย่างเป็นศิลปะเช่นนี้ เรามีความจำเป็นที่จะต้องค้นหาสาเหตุแห่งความทุกข์ซึ่งฝังรากลึกอยู่ในตัวเรา ซึ่งเราจะต้องค้นหาสาเหตุอันนั้นให้พบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะช่วยให้เราค้นหาความจริงในตัวเรา ตลอดจนจะช่วยให้เราได้ตรวจสอบโครงสร้างของร่างกายและจิตใจที่มีแต่ความความยึดมั่น ถือมั่นอันเป็นสาเหตุของความทุกข์และความเครียด

การได้รู้และเข้าใจในสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเช่นนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็น การที่เราได้รู้จักตัวเองจากการมองเพียงผิวเผินในชีวิตประจำวันไปจนถึงความเป็นจริงที่มีอยู่ภายในกระทั่งความเป็นจริงที่ลึกซึ้งที่สุดของร่างกายที่ เรียกว่า รูป และความเป็นจริงที่ลึกซึ้งที่สุดของจิตใจที่ เรียกว่า นาม ทั้งสองอย่างนี้รวมเรียกว่า ปรมาตมธรรม (สภาวะแห่งความเป็นจริงสูงสุดที่เกิดขึ้นมีขึ้นเองตามธรรมชาติของมันโดยปราศจากการกำหนดขึ้นหรือสร้างขึ้นใด ๆ จากตัวเรา)

ฉะนั้น การค้นหาความจริงหรือสัจธรรมที่อยู่ภายในตัวเรานั้นจะต้องเริ่มต้นด้วย การเฝ้าสังเกตดูความเคลื่อนไหวของร่างกาย ดูเวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ) ดู ความคิด และดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ซึ่งเป็นธรรมชาติของทุกคนและทุกคนต้องประสบโดยไม่มีข้อยกเว้น การเฝ้าคอยสังเกตดูธรรมทั้ง ๔ อย่างดังกล่าวนี้จะเป็นเครื่องเชื่อมโยงระหว่างความรู้ที่เรามีอยู่อย่างผิวเผินในชีวิตประจำวันไปสู่สิ่งที่เราไม่เคยเข้าใจมาก่อน นอกเสียจากว่าเราจะได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น จึงจะรู้และเข้าใจได้อย่างไม่ต้องสงสัยขณะที่เราใช้สติจดจ่ออยู่กับกาย เวทนา จิตและธรรม อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานอยู่นั้น เราจะได้พบกับธรรมชาติของจิตที่ไม่เคยหยุดนิ่ง สอนใหญ่แล้วจิตของเราจะท่องเที่ยวไปกับเรื่องที่เป็นอดีตและอนาคตไม่ค่อยหยุดนิ่งอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริงนั้นจิตจะต้องอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่ปล่อยจิตไปกับเรื่องเป็นอดีตและอนาคต เพราะเรื่องที่เป็นอดีตได้ผ่านไปแล้ว สอนเรื่องที่เป็นอนาคตก็ยังไม่ถึง

เนื่องจากจิตของผู้ใหม่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่คุ้นเคยกับการอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน จิตจึงวิ่งไปทางโนนที่ทางนี้ที และด้วยเหตุที่จิตของผู้ปฏิบัติใหม่ยังคุ้นเคยอยู่กับอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคตเช่นนี้ จิตจึงหลีกอารมณ์ปัจจุบันไปสู่อารมณ์อดีตและอนาคตอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นจิตจึงไม่สงบ

ในชีวิตประจำวันคนเราส่วนมากมักมีความสับสน มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยกันทุกคนจะแตกต่างกันบ้าง เพียงว่าต่างคนมีกิเลสมากหรือน้อยต่างกันเท่านั้น ในขณะที่จิตคิดอยู่กับเรื่องที่พอใจ เราจะมีความรู้สึกพอใจ นั้นหมายถึงความโลภได้ก่อตัวขึ้นในจิต ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่พอใจ จิตจะปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ชอบ นั้นหมายถึงความโกรธได้ก่อตัวขึ้นภายในจิตและยึดติดเป็นความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ไปแล้ว เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าจิตของเราจะเกี่ยวข้องกับความชอบและความไม่ชอบอยู่ตลอดเวลา ทั้งหมดนี้คือตัวกิเลสที่ทำให้เรามีความทุกข์เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ การชำระจิตให้บริสุทธิ์ สงบ และรอดพ้นจากความทุกข์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้เราสามารถขจัดกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจของเราได้ แม้เพียงครั้งแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการพยายามกำหนดความเคลื่อนไหวของร่างกาย กำหนดเวทนา กำหนดความคิดและกำหนดสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา การใช้ความพยายามกำหนดอารมณ์

กรรมฐานทั้ง ๔ อย่างนั้น สามารถชำระจิตของเราให้บริสุทธิ์และสงบได้ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นเราไม่ควรที่จะกังวลว่าจิตของเราสงบนิ่งเพียงชั่วระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น ไม่เคยสงบนิ่งเป็นเวลานาน ๆ อย่างไรก็ตามความสงบของจิตแม้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ ก็มีความหมายและมีความสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงเวลาที่จิตได้หยุดอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันอารมณ์จิตจะหยุดการปรุงแต่งและเป็นอิสระจากกิเลส นั่นก็คือ โลภะ โทสะ โมหะ ขณะนั้นจิตจะเป็นอิสระปราศจากเครื่องร้อยรัดใด ๆ โดยสิ้นเชิง

ขณะนั้นเอง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความสับสนฟุ้งซ่าน ความสงสัย ความวิตกกังวล ต่อความยากลำบากที่จะปฏิบัติต่อไปก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลง ข้อสำคัญที่สุดก็คือเราต้องใช้ความเพียรพยายามเป็นอย่างมากในการกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้เองเป็นสัญญาณบอกให้เราว่าการปฏิบัติของเราดำเนินไปในทางที่ถูกต้องแล้ว ความรู้สึกลำบาก ความไม่สะดวก ความสับสน ความกังวลต่าง ๆ เริ่มจะค่อย ๆ หดไป ความสงบสุขทางใจจะปรากฏขึ้น ความสงบสุขเช่นนี้ไม่มีใครสามารถจะให้เกิดแก่เราได้ นอกจากตัวเราเท่านั้นเอง

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากวณานี้จึงมีความสำคัญ โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อบอกให้ทราบว่าชีวิตของเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือการมีสติกำกับความรู้สึกเท่าทันกายและเรื่องทางกาย การมีสติกำกับความรู้สึกเท่าทันเวทนา การมีสติกำกับความรู้สึกเท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิตความคิดนึกไตร่ตรองนึก ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ก็จะช่วยนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจด หมดความทุกข์ และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้ง อริยสัจธรรมและบรรลุนิพพาน^{๔๘}

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๑๒.

สรุปว่า วิปัสสนากรรมฐาน มีความสำคัญคือเป็นพลังพละทานุภาพมิใช่ว่าจะเกิดขึ้นมิได้ เฉพาะ แก่ท่านผู้ปฏิบัติที่เป็นพุทธศาสนิกชนเท่านั้น บุคคลทั่วไปไม่เลือกสัญชาติ ศาสนา เพศและวัย ถ้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกหลักการและโดยสม่ำเสมอแล้วย่อมจะได้รับผลเช่นเดียวกัน โดยสามารถนำพลังและมันสมองหรือสมรรถนะที่ซ่อนเร้นในตัวออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอย่างดี สามารถจัดสิ่งเลวร้ายภายในตนเองออกไป และทุกคนสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมได้ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวตลอดจนถึงวัยชรา

๒.๔.๒ องค์คุณของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยกำหนดหยั่งลงที่รูปนามแล้ว ยังมีองค์ประกอบที่มีส่วนร่วมและช่วยเสริมให้การปฏิบัติก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ซึ่งประกอบด้วย อาตปปี สัมปชาโน สติมา^{๙๙} หลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้เป็นองค์คุณที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อยังผู้ปฏิบัติให้ปรารถนาความเพียร ไม่ท้อถอย เกียจคร้านในการเจริญสติ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในมหาอัสสปุสสุตร ว่า

เธอทั้งหลาย ควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีสำเร็จการนอนดูจราสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี^{๑๐๐}

ผู้ปฏิบัติจึงควรประกอบด้วยองค์คุณ ๓ เหล่านี้ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา^{๑๐๑} ผู้ที่ปรารถนาจะพ้นจากทุกข์ จะต้องทำให้องค์คุณทั้ง ๓ บังเกิดให้มีในตน เป็นผู้ไม่เกียจคร้าน มุ่งปรารถนาความเพียรชำระกิเลส หากไม่มีความเพียรในการกำหนดก็จะขาดความต่อเนื่องในการสังเกต กลายเป็นเครื่องขัดขวางต่อการเจริญวิปัสสนา ผู้ที่ไม่มีสัมปชัญญะก็จะเกิดความสับสนในการกำหนด หรือกำหนดไม่ตรงกับสภาวะธรรมอันเป็นปัจจุบันอารมณ์ และถ้าหากว่าขาดสติก็ไม่สามารถระลึกถึงวิธีการปฏิบัติที่ถูกและไม่สามารถละทิ้งวิธีการปฏิบัติที่ผิดได้ แม้พระพุทธรองค์ก็ทรงสรรเสริญองค์คุณทั้ง ๓ นี้ ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเฝ้ากำหนดรู้กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ เมื่อเฝ้าตามดูกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดย

^{๙๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๑๑๒.

^{๑๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๓/๔๕๖-๔๕๗.

^{๑๐๑} พ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๘๑.

ชอบในกายานุปัสสนานั้นเธอตั้งจิตไว้โดยชอบผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้วยัง
ญาณทัสสนะ ให้เกิดในกายอื่นภายนอกได้^{๑๐๒}

๑) อาตาปี

คำว่า “อาตาปี” สามารถวิเคราะห์ศัพท์ด้วยการเทียบเคียงภาษาบาลีได้ ๒ นัย คือ

(๑) คำว่า “อาตป” แปลว่า ความเพียร ความพยายาม (วิริย อุตสาห อาตป วายาม ปธาน ฯเปฯ) ดังพระบาลีว่า อา ภูโส กาย จิตตญจ ตาเปตติ อาตปโป แปลความว่า การที่ทำให้กายและจิต
เร้าร้อนไปทั่ว (อา บทหน้า ตป ธาตุในความหมายว่าเร้าร้อน อ ปัจจัย, ซ้อน ป)

(๒) คำว่า “อาตป” แปลว่า ความเพียร, ความพยายาม (วิริย อุตสาห อาตป วายาม ปธาน ฯเปฯ) ดังพระบาลีว่า อา สมณโต ตาเปตติ อาตปโป แปลความว่า การที่ทำให้เร้าร้อนรอบด้าน
(อา บทหน้า ตป ธาตุในความหมายว่าเร้าร้อน อ ปัจจัย, พุทธิ อ เป็น อา)^{๑๐๓}

คำว่า “อาตาปี” ยังมีความหมาย ๓ นัย ดังที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ
ป.ธ.๙) ได้รจนาไว้ในหนังสือ “คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน” ดังนี้

(๑) อาตาปี แปลว่า ธรรมที่ยังบุคคลให้รู้เรื่องโดยรอบ หมายความว่า ธรรมคือ
ความเพียร ถ้ามีอยู่ในบุคคลใด ทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม กล่าวคือทางโลกก็จะ
ร่ำรวยเป็นเศรษฐีได้ ไม่อดอยากยากแค้น ในทางธรรมก็จะเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติจนสามารถ
รู้แจ้งแทงตลอดในสังขาร

(๒) อาตาปี แปลว่า ธรรมที่ยังกายและจิตให้องอาจกล้าหาญ หมายความว่า ถ้าบุคคลได้มี
ความเพียรแล้วแม้ทางจะไกลสักปานใดก็ตามสามารถจะไปจนถึงได้ คือถ้าบุคคลมีความขยัน รั้งงาน
จริงแล้ว งานนั้นจะอยู่ไกลสักปานใดก็ตาม ไม่ว่าจะไปประเทศไหนก็ตามสามารถจะไปถึงได้อย่าง
ไม่ยากเย็นนัก แต่ถ้าใจซี้เกียจ ใจไม่เอาถ่าน ใจไม่เอาการเอางานแล้ว ถึงงานนั้นจะอยู่กลางบ้านกลางเมือง
ก็เหมือนอยู่ในดงในป่าซึ่งเต็มไปด้วยสัตว์ร้ายต่าง ๆ นานา

(๓) อาตาปี แปลว่า ผู้มีความเพียรเพิกเลสทั้งหลายในภพ ๓ ให้เร้าร้อน คือให้
เหือดแห้งไป กล่าวคือกิเลสทั้งหลายที่ยังสรรพสัตว์ให้วนเวียนท่องเที่ยวให้เร้าร้อนไป ๆ มา ๆ อยู่ในภพ
เหล่านี้ทั้งหมดก็มีอยู่ ๑๕๐๐ กับ ตัณหา ๑๐๘ กิเลสตัณหาเหล่านี้ก็แบ่งเป็น ๓ ชั้น คือ ชั้นหยาบ
(เพียรรักษาศีล พังธรรม ปฏิบัติธรรมเพื่อปราบกิเลสหยาบ ๆ อันล่วงออกทางทายและวาจา คือ โลภะ
โทสะ และโมหะ) ชั้นกลาง (เพียรเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลुरुูปฌานและอรุปปฌานเพื่อปราบกิเลส
อย่างกลาง คือ นิวรณ์ ๕) ชั้นละเอียด (เพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อปราบอนุสัยกิเลส ให้เป็น
สมุทเทปทาน คือ ละโดยเด็ดขาด ไม่มีวันจะกลับเกิดขึ้นมาได้อีก ถอนรากไปหมดสิ้นทีเดียว) ความเพียร
ชั้นสูงสุดในที่นี้ก็คือ อาตาปีนี้หมายถึงเอาความเพียรชั้นสูงสุด คือ ความเพียรของผู้เจริญวิปัสสนา

^{๑๐๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๖/๒๒๒-๒๒๓.

^{๑๐๓} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์,

กรรมฐานจนได้บรรลุผลนิพพานจริง ๆ ปฏิบัติถึงอมตนิพพานเมื่อใด เมื่อนั้นภพทั้ง ๓ ก็เป็นอันหมดสิ้นไปแล้ว กิเลสที่พาวนเวียนอยู่ในภพเหล่านี้ก็ขาดสะบั้นลงไปหมดแล้ว^{๑๐๔}

นอกจากนี้ พระโสมณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายว่า คำว่า “อาตาปี” แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส คือ มีความเพียรชอบ ที่เรียกว่า สัมมปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพิ่มพูนกุศลเก่า^{๑๐๕} ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะปัจจุบัน จัดว่า

๑) มีความเพียรเพื่อละกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ฯลฯ

๒) มีความเพียรเพื่อไม่ทำกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำกุศลใหม่อย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ

๓) มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จัดว่าได้เพิ่มพูนภวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการสั่งสมสติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม^{๑๐๖}

อาตาปี เป็นความเพียรพยายามในการเผากิเลสให้เร่าร้อน ดังพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีความเพียร มีโอตตปะนั้นแล จึงควรเพื่อตรัสรู้ ควรเพือนิพพาน ควรเพื่อบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม”^{๑๐๗}

๒) สัมปชาโน

คำว่า “สัมปชาโน” สามารถวิเคราะห์ศัพท์ด้วยการเทียบเคียงภาษาบาลีได้ ๒ นัย คือ

(๑) คำว่า “สัมปชฌญ” แปลว่า สัมปชฌญะ ความรู้ตัว ปัญญา ดังพระบาลีว่า สัมปชานสส ภาวो สัมปชฌญํ แปลความว่า ภาวะของผู้รู้ทั่วพร้อม (สัมปชาน + ญ, ลบ ญ และสระที่ น, แผลง ญ เป็น ฌ ช้อน ญ)

(๒) คำว่า “สัมปชาน” แปลว่า ผู้มีสัมปชฌญะ ผู้รู้ตัว ผู้มีปัญญา ดังพระบาลีว่า สัมปชานาตติ สัมปชาโน แปลความว่า ผู้รู้ทั่วพร้อม (ส + ป บทหน้า ฌา เป็น ชา, ญ เป็น อน) และสมนตโต ปกาเรหิ ปกฏัจ วา สวิเสสํ ชานาตติ สัมปชาโน แปลความว่า ผู้รู้ด้วยประการต่าง ๆ หรือรู้อย่างยิ่งโดยรอบด้าน (เหมือน วิ.ต้น)^{๑๐๘}

^{๑๐๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) รัตน, คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๔๐.

^{๑๐๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๑๐๖} พระโสมณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๐.

^{๑๐๗} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๘๑.

^{๑๐๘} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๙๐๐.

คำว่า “สัมปชาโน” ยังมีความหมาย ๑๐ นัย ดังที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้รจนาไว้ในหนังสือ “คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน” ดังนี้

(๑) สัมปชาโน แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายความว่า รู้ปัจจุบัน (รู้ในทวาร ทั้ง ๖ ทุกขณะที่กระทบ) รู้รูปนาม (รู้ขั้น ๕ ที่กระทบ) รู้พระไตรลักษณ์ (รู้ลักษณะทั้ง ๓ ของรูปนาม คือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา)

(๒) สัมปชาโน แปลว่า รู้โดยรอบอย่างชัดเจน หมายความว่า ผู้ปฏิบัติรู้รูปนามตาม อริยาบถน้อยใหญ่ เช่น รู้ในขณะคู้ เหยียด ก้ม เงย ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น จนเกิดวิปัสสนาญาณ ต่าง ๆ ขึ้นมาโดยลำดับ ๆ นับตั้งญาณที่ ๑ จนถึง ญาณที่ ๑๖ เป็นปริโยสาน

(๓) สัมปชาโน แปลว่า รู้พร้อมอย่างดี หมายความว่า ผู้ปฏิบัติมีสติ มีความเพียรตั้งใจ ทำจริง มีความรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ มีสติจดจ่อต่อรูปนาม มีสติกำหนดได้ดีถี่ถ้วนตามสติปัฏฐาน ๔ ไม่บกพร่อง

(๔) สัมปชาโน แปลว่า รู้ตัวอย่างไม่หลง คือรู้อาการเคลื่อนไหวไปมาต่าง ๆ ของกายตาม ความเป็นจริง ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่นในรูปนาม ไม่เห็นผิด ไม่รู้ผิด ไม่จำผิด ไม่ลุ่มหลง และไม่เพเลิดเพลินอยู่ใน อวิชชาธรรม ทั้ไม่หวั่นไหวเอนเอียงในอนิฏฐาธรรม เห็นรูปนามเป็นแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเป็น อสุภะ คือ เป็นของไม่สวยงาม

(๕) สัมปชาโน แปลว่า รู้ชัดขจัดกิเลส หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้รู้รูปนาม รู้เหตุ ปัจจัยของรูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้ความเกิดดับของรูปนาม รู้เฉพาะความดับไปของรูปนาม รู้ทุกขโทษของ รูปนาม เปื้อหนายในรูปนาม อยากหลุดพ้นไป ตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่วางเฉยต่อรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ อย่างชัดเจนที่สุด จิตเข้าสู่ความสงบ กิเลสก็เด็ดขาดไปจากขันธสันดาน ใจมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

(๖) สัมปชาโน แปลว่า รู้วิเศษในธรรม หมายความว่า ธรรมนั้นมีย่อมมากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ย่อให้สั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ย่อลงมาในแนวปฏิบัติเหลือ ๑ คือ อัปปมาทะ แปลว่า ความไม่ประมาท ๆ นั้น ได้แก่ ความเป็นผู้มีสติ ผู้ใดได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ ได้เจริญวิปัสสนา กรรมฐาน ผู้นั้นย่อมรู้ย่อมเข้าใจธรรมะคือความไม่ประมาทได้ดีมาก เรียกว่า ธรรมถึงคน คนถึงธรรม ผู้ใดไม่ประมาทผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกทั้งสิ้น

(๗) สัมปชาโน แปลว่า รู้นำออกจากกองทุกข์ หมายความว่า ความรู้ต่าง ๆ ในโลกนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อยังสรรพสัตว์ให้เบียดเบียนกันบ้าง เป็นไปเพื่อทำลายกันและกันบ้าง เป็นไปเพื่อให้ลุ่ม หลงติดอยู่บ้าง รวมความว่า ถึงจะรู้มากมายสักปานใด ก็ไม่เป็นหนทางให้หลุดพ้นไปจากกิเลสและกองทุกข์ ได้เลย มีแต่จะเพิ่มพูนให้กิเลสและกองทุกข์ทวีขึ้นไปเป็นลำดับ ๆ ไป

(๘) สัมปชาโน แปลว่า รู้สุขอันสูงเลิศ หมายความว่า ถ้าผู้ใดมีสัมปชัญญะทั้ง ๓ ขั้น ผู้นั้น จะได้รับความสุขไปตามลำดับ คือ สุขในเมืองมนุษย์ สุขทิพย์คือสุขของเทวดา สุขในญาณ สุขในวิปัสสนา สุขสัมปยุตด้วยมรรค สุขคือผล และสุข คือ พระนิพพาน

(๙) สัมปชาโน แปลว่า รู้ธรรมอันประเสริฐคืออริยธรรม หมายความว่า ผู้ใดได้ลงมือ ปฏิบัติธรรม คือ ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้นั้นชื่อว่าได้บำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างเต็มที่ อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ เห็นชอบ เป็นต้น เป็นธรรมอันประเสริฐวิเศษจริง ๆ เพราะเป็นมัชฌิมปฏิปทา เป็นทางสายกลาง นำผู้ปฏิบัติตามไปสู่จุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน อันเป็นเอกกันตบรมสุข เป็น ยอดปรารถนาของนักปราชญ์ทั้งมวล

(๑๐) สัมปชาโน แปลว่า รู้ประจักษ์ด้วยการละ หมายความว่า การละนั้นมีอยู่ ๕ อย่าง คือ ละด้วยองค์นั้น ๆ ได้แก่ ละด้วยเจริญกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งตามอริยาศัย ละด้วยการข่มไว้ ได้แก่ ละปริญฐานกิเลส คือ นิ वर्ณ ๕ ด้วยอำนาจมาน ละโดยเด็ดขาด ได้แก่ ละกิเลสด้วยอำนาจอริยมรรค ละโดยสงบระงับ ได้แก่ ผลญาณ และละโดยสลัดออกไปไม่มีเหลือ ได้แก่ ถึงพระอมตมหานิพพาน^{๑๐๙}

นอกจากนี้ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายว่า คำว่า “สัมปชาโน” แปลว่า มีปัญญาเห็นเห็น หมายความว่า เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จำแนกเป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

(๑) สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม แต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี

(๒) สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็น ทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

ลักษณะพิเศษของรูปกับนามนั้นเหมือนรูปร่างหน้าตาทางกายภาพของสัตว์แต่ละพันธุ์ เช่น ลิง มีหัวมีตัวอย่างลิง เสือก็มีหัวมีตัวมีลายเป็นอย่างเสือ เป็นต้น สัตว์แต่ละตัวมีลักษณะเฉพาะทางพันธุกรรมของตนเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกให้รู้ว่าต่างจากสัตว์ประเภทอื่น ในทำนองเดียวกัน รูปนามที่เกิดจากทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ลักษณะของสี ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของเสียง ลักษณะของเสียงก็ไม่เหมือนลักษณะของกลิ่น เป็นต้น รูปนามเหล่านี้เป็นการสื่อความหมายให้รู้ระหว่างกันและกัน แต่รูปนามมีการเกิดดับไปตามเหตุปัจจัยของทวารทั้ง ๖ ความเป็นพระไตรลักษณ์ในลักษณะทั้ง ๓^{๑๑๐}

เพื่อให้ทุกคนได้รับรู้โดยอุปมาเปรียบเทียบเปลือกไม้ สภาวลักษณะของรูปธรรมนามธรรมเหมือนเนื้อไม้ สามัญญลักษณะเหมือนแก่นไม้ ธรรมดาเราจะต้องถากเปลือกไม้และเนื้อไม้ ออกไปก่อน จึงจะได้แก่นไม้ ในทำนองเดียวกันเราต้องเพิกถอนสมมุติบัญญัติก่อนในเบื้องต้น ต่อมา จึงหยั่งรูปมัตถธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของสามัญญลักษณะ คือ สภาพที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง^{๑๑๑}

๓) สติมา

คำว่า “สติ” แปลว่า สติ หรือความระลึกได้ สามารถวิเคราะห์ศัพท์ด้วยการเทียบเคียง ภาษาบาลี คือ

(๑) สรติ จินเตตติ สติ แปลความว่า กิริยาที่ระลึกได้ (สร ชาติในความหมายว่า คิด ระลึก ตี ปัจจัย, ลบ ร ที่สุด ชาติ)

(๒) สรติ เอตยาติ สติ แปลความว่า ธรรมชาติเป็นเหตุให้ระลึกได้ (สร+อ)

^{๑๐๙} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) วจนา, คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๔๒-๗๔๖.

^{๑๑๐} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๑-๓๒.

^{๑๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๒.

(๓) ปมาท สรติ หีสติตี สติ แปลความว่า ธรรมชาติผู้เปียดเบียนความประมาท (สร ธาตุในความหมายว่าเปียดเบียน อ ปัจจย, ลบ ร ที่สุดธาตุ)^{๑๑๒}

คำว่า “สติมา” มีความหมายดังที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้รจนาไว้ในหนังสือ “คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน” ว่า สติ แปลว่า มีสติ หมายความว่า ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาต้องมีสติเป็นสำคัญคือมีสติเป็นใหญ่ มีสติเป็นประธาน คือความระลึกได้ ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สติจะทำหน้าที่ในการไม่หลงลืม สติเปรียบเหมือนนายประตู เพราะรักษาทวาร ๖ เช่น สถานที่ทำงานต่าง ๆ หรือบ้านเจ้านายผู้ใหญ่ หรือห้างร้านต่าง ๆ ก็ต้องมีนายประตูหรือนายทวารที่คอยเฝ้าประตู หรือเป็นนายยามระวังป้องกันดูแล เช่นเดียวกันสติมีหน้าที่รักษาทวารทั้ง ๖ แปลว่า ประตูทั้ง ๖ นั้น ได้แก่ ประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย ประตูใจ สติมีหน้าที่รักษาประตูทั้ง ๖ นี้เหมือนกันกับแขกหรือนายนาม ฉะนั้น^{๑๑๓}

นอกจากนี้ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายว่า คำว่า “สติมา” แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท สติเหมือนการสีไม้อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสีไม้ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทริยทั้ง ๕ เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน^{๑๑๔}

การเจริญสติจึงมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญาต่อมาอุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนก้นย่อมแสดงสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในน้ำได้ หรือเหมือนการกักไข่ของแม่ไก่เป็นเวลานาน ย่อมจะทำให้ยางเหนียวคือตัณหาเหือดแห้งไป ทำให้จ้องปากและกรงเล็บที่เหมือนวิปัสสนาญาณของลูกไก่แข็งขึ้น และในที่สุดลูกไก่คือเหล่าสัตว์ก็จะเจาะเปลือกไข่ที่เหมือนอวิชชาซึ่งห่อหุ้มตนไว้ออกจากฟองไข่คือภพได้^{๑๑๕} สมกับพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่าปัญญาเกิดจากสมาธิว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง เขอย่อมรู้ชัดในความเกิดขึ้นและดับไปของรูป ความเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้นและดับไปของสัญญา ความเกิดขึ้นและดับไปของสังขาร ความเกิดขึ้นและดับไปของวิญญาณ”^{๑๑๖}

สรุปว่า องค์คุณของการเจริญวิปัสสนาภาวนา มี ๓ อย่าง คือ ๑) อาตปปี ความเพียรพยายาม เภากิเลสที่เราร้อน ๒) สัมปชาโน การรู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้งในปัจจุบัน รู้รูปนามและรู้ในพระไตรลักษณ์ และ ๓) สติมา คือ การมีสติ ระลึกรู้ว่าก่อนทำ ขณะทำ ภายหลังทำ แล้วมีความถูกต้องตามความเป็นจริง

^{๑๑๒} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๘๗๔.

^{๑๑๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) รจนา, คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๗๖.

^{๑๑๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสราภวิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๓.

^{๑๑๕} ดุรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๐๑/๑๙๓.

^{๑๑๖} ดุรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕/๑๘-๑๙.

ด้วยการไม่หลงลืม เผลอไผล การเจริญวิปัสสนากรรมฐานถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะพึงอาศัยองค์คุณทั้ง ๓ ประการนี้เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อเจริญสติอย่างถูกต้องและสมบูรณ์

๒.๕ วิปัสสนาภูมิ

สิ่งที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ อารมณ์ของวิปัสสนาอันเป็นพื้นที่ในการปฏิบัติวิปัสสนาที่ เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ซึ่งถือว่าเป็นภูมิแห่งปัญญา เป็นพื้นที่ในการปฏิบัติภาวนาในวิถีแห่งการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง วิถีนั้น ๆ การที่จะบรรลุถึงผลสำเร็จ จะต้องมีความแตกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องมือ วิธีการ ขั้นตอน เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงวิปัสสนาก็ต้องใช้วิปัสสนาภูมิมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติจึงจะเกิดเป็นวิปัสสนาญาณขึ้นได้

วิปัสสนาภูมิ หมายถึง ภูมิหรือพื้นที่ หรือที่ตั้ง หรือกรรมฐาน หรืออารมณ์ของวิปัสสนาเปรียบเหมือนการปลูกต้นไม้ที่เครื่องปลูกมีดิน เป็นต้น ต้นไม้อาศัยดินเพื่อการเจริญเติบโตฉันใดโยคาวจรย่อมอาศัยวิปัสสนาภูมิเพื่อการเจริญวิปัสสนาญาณคือปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาไตรลักษณ์ของวิปัสสนาภูมิฉันนั้น^{๑๑๗} ซึ่งธรรมดาแล้วการปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหารมีข้าวเจ้า ข้าวเหนียว เป็นต้นนั้น ต้องอาศัยพื้นที่นาที่เพาะปลูกฉันใด แม้วิปัสสนาภาวนานี้ ก็ต้องอาศัยภูมิพื้นที่ปลูกฉันนั้นเหมือนกัน ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญงอกงามขึ้น ถ้าว่าโดยย่อที่สุดแล้วมี ๒ อย่าง คือ รูปธรรม (สิ่งที่เห็นให้รู้) และนามธรรม (สิ่งที่เข้าไปรู้)^{๑๑๘}

รูปธรรม นามธรรม (เวทนาโลกุตตรธรรม) เป็นภูมิพื้นที่ที่ยืนให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอดหนต่อการพิสูจน์ วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นกรรมฐาน เอาภูมิของวิปัสสนาเป็นกรรมฐานของวิปัสสนารูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนารูปนามยืนไว้ให้วิปัสสนาเพ่งรูปนามได้แก่ รูปปรมาณู นามธรรม ได้แก่ จิตปรมาณูและเจตสิกปรมาณู

ส่วนวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก และ สหชาตธรรม เพราะฉะนั้นรูปนามนี้มีใช้อื่น ได้แก่ จิต เจตสิก และรูป นั่นเอง (ส่วนพระนิพพานสงเคราะห์เข้าเป็นนามธรรมที่พ้นจากขันธ) วิปัสสนาภูมิที่พระองค์ทรงแสดง มี ๖ ภูมิ คือ ๑) ขันธ ๕ (กองทั้ง ๕) ๒) आयตนะ ๑๒ (สะพานเครื่องเชื่อมเครื่องต่อให้เกิดความรู้ มี ๑๒) ๓) ธาตุ ๑๘ (สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี ๑๘) ๔) อินทรีย์ ๒๒ (ความเป็นใหญ่ มี ๒๒) ๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ (ความประสมพร้อมของเหตุผล มี ๑๒) และ ๖) อริยสัจ ๔ (ความจริงอันประเสริฐ มี ๔)^{๑๑๙} วิปัสสนาภูมิ ๖ เหล่านี้จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา^{๑๒๐}

^{๑๑๗} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระอภิธรรมปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๓.

^{๑๑๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕.

^{๑๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๔.

^{๑๒๐} อ้างแล้ว.

ผู้วิจัยขอยกตัวอย่าง ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนามาเพื่อเป็นความเข้าใจไว้ กล่าวคือ เบญจชั้น มี ๕ ชั้น ประกอบด้วย ๑) รูปชั้น (กองรูป มีหน้าที่แตกดับ) ๒) เวทนาชั้น (กองเวทนา มีหน้าที่เสวยรูปแตกดับ) ๓) สัญญาชั้น (กองสัญญา มีหน้าที่จำรูปแตกดับ) ๔) สังขารชั้น (กองสังขาร มีหน้าที่ปรุงแต่งรูปแตกดับ) ๕) วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ มีหน้าที่รู้รูปแตกดับ)

ชั้นทั้ง ๕ นี้ ก็ไม่ใช่อื่นไกลที่ไหน ได้แก่ พระปรมัตถธรรม นั่นเอง อุปมาเหมือนป่าไม้เมื่ออยู่ในป่า เรียกว่า ต้นไม้ เมื่อนำมาใช้ทำบ้านเรือน เรียกว่า เสาบ้าง พื้นบ้าง คานบ้าง เป็นต้น ฉะนั้น แม้ชั้น ๕ ก็เอาปรมัตถธรรม ๓ (เวทนาพิพพาน) มาเป็น ฉะนั้น ส่วนพระนิพพาน ไม่นับเข้าเป็นชั้น เรียกว่า “ชั้นวิมุตติ” พ้นจากชั้น ๕ (ชั้น ๕ นี้ คือ รูปนาม นั่นเอง)

หากจะสงเคราะห์พระปรมัตถธรรมลงเป็นชั้น ๕ จะได้ดังนี้

๑) รูปชั้น	คือ รูปธรรม (รูป ๘ 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 ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง)

รวมนามธรรมเจตสิก ๓ กับ นามธรรมจิต ๑ เป็นนามชั้น ๔ เรียกว่า นามธรรม ส่วนรูปชั้น คงเป็น รูปธรรม^{๑๒๑}

อุททาหรณ์ ว่าด้วยชั้น ๕ ในอิริยาบถนั่ง ดังมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวไว้ว่า “ผู้ปฏิบัติพึงนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๑๒๒} เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่านั่ง มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้าเป็นเหตุ ผลก็คือ ทำให้ท้องพองขึ้นมา ขณะท้องเริ่มพองพึงกำหนด ว่า “พอง” เมื่อท้องพองจนสุดแล้ว พึงกำหนด ว่า “หนอ” และเมื่อหายใจออกเป็นเหตุ ผลก็คือ ทำให้ท้องยุบลง ขณะท้องยุบลง ขณะท้องเริ่มยุบ พึงกำหนดว่า “ยุบ” เมื่อท้องยุบจนสุดแล้วพึงกำหนดว่า “หนอ” ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาตามเห็นที่ผลเท่านั้น ไม่ต้องพิจารณาตามเห็นที่เหตุ

หากจะสรุปวิปัสสนาภูมิ ๖ สงเคราะห์ลงในชั้น ๕ คือ ในขณะที่ท้องพอง ท้องยุบ จัดเป็น รูปชั้น (รูป) ขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบอยู่นั้นเกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบายหรือเฉย ๆ มีอยู่ไม่ขาดเลย ไม่อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจัดเป็นเวทนาชั้น (นาม) ขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบอยู่นั้น จำได้ว่า พองสั้น พองยาว พองมาก หรือพองน้อย ยุบสั้น ยุบยาว ยุบมากหรือยุบน้อย จัดเป็นสัญญาชั้น (นาม) ขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบอยู่นั้นมีการปรุงแต่งให้เห็นว่า สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ จัดเป็น

^{๑๒๑} ดูรายละเอียดใน สุจินต์ บริหารวนเขตต์, ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๓-๒๔๔.

^{๑๒๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๕.

สังขารขันธ (นาม) และขณะที่กำหนดท้องพองท้องยุบอยู่นั้นเกิดความรู้ขึ้นมา จัดเป็นวิญญานขันธ (นาม)^{๑๒๓}

นอกจากนี้ในขณะที่กำหนดท้องพองท้องยุบอยู่นั้น ธรรม คือ อายุตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรี ๒๒, ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ ก็มี นอกจากวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้วในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ก็มีเช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติที่พิจารณาอยู่อย่างนี้ชื่อว่าได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างครบบริบูรณ์

สรุปว่า วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ มี ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่อย่อภูมิลงแล้วคงได้ ๒ อย่าง คือ รูปธรรมกับนามธรรม กล่าวสั้น ๆ ว่า รูปกับนาม เมื่อพิจารณาโดยองค์ธรรมแห่งสติปัฏฐาน และวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้วจะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกัน คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา เมื่อสรุปย่อลงก็ได้รูปนามเหมือนกัน อนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะรูปนามเป็นอารมณ์เท่านั้น หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูป-นาม เท่านั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่ารูป-นามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปประจักษ์แจ้งตามความเป็นจริง เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติต่อไปจะเกิดปัญญาดูแล ไปจนพบหนทางกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ก็จะทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด

๒.๖ อารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องอาศัยอารมณ์เป็นพื้นที่ในการปฏิบัติธรรม ธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนานั้นต้องเป็นสิ่งที่อยู่จริง ไม่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะของตน นั่นคือ ต้องเป็นปรมาัตถ์อารมณ์เท่านั้น ปรมาัตถ์ คือ สภาวะที่เป็นความจริงตามความหมายที่แท้จริง ที่ตรงสภาวะไม่แปรปรวน วิปริตไปด้วยประการใด ๆ และเป็นสภาวะธรรมที่ทำให้สัตว์ผู้รู้แจ้งแล้วพ้นจากวิภวสงสาร คือ สิ้นทุกข์ ไม่มีส่วนเหลือได้จริง ได้แก่ ปรมาตถธรรม ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน^{๑๒๔}

๑) จิต เป็นธรรมที่รู้อารมณ์ คือ ได้รับรู้อารมณ์อยู่เสมอ ธรรมชาติของจิตนั้น มีอยู่ ๓ ประการ คือ มีการรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์ได้คล้าย ๆ กับผู้นำ และทำสิ่งที่มีชีวิตและไม่ชีวิตให้วิจิตรพิสดาร

๒) เจตสิก เป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด อาศัยจิตรู้อารมณ์ เจตสิกทั้งหลายจะรู้อารมณ์ได้ก็เพราะอาศัยจิต ขาดจิตเสียแล้วเจตสิกก็รู้อารมณ์ไม่ได้ ถ้าเปรียบจิตเป็นน้ำ เจตสิกเป็นสีแดง ผสมกันเป็นน้ำแดง เมื่อผสมกันแล้วไม่สามารถแยกน้ำออกจากสีแดงได้ฉันใด จิตและเจตสิกก็ไม่สามารถแยกออกจากกันเป็นอิสระได้ฉันนั้น เจตสิกเป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้มีความเป็นไปต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความพอใจ

^{๑๒๓} ดูรายละเอียดใน พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสรี), วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๔๑๗.

^{๑๒๔} พระสังฆมณฑลสังฆราช อัมมจริยะ, ปรมาตถจิตตะ ปริเฉทที่ ๑-๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๓.

ความไม่พอใจ ความรัก ความเกลียด ความสงบ หรือฟุ้งซ่านล้วนเป็นคุณสมบัติของเจตสิกทั้งสิ้น แต่เจตสิกเกิดขึ้นเองและแสดงพฤติกรรมเองไม่ได้ ต้องอาศัยจิตเป็นตัวแสดงพฤติกรรมแทน

๓) รูป เป็นธรรมชาติที่ผันแปรแตกดับไป เพราะปัจจัยตรงกันข้ามเสมอ ๆ เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง ผู้ที่ได้กระทบได้สัมผัสจะมีความรู้สึกเหมือนกันหมด คือ มีสภาวะแตกสลายอยู่เสมอ

๔) นิพพาน เป็นธรรมชาติที่สงบจากรูปนาม ชั้น ๕ พ้นจากตัณหาอย่างเด็ดขาด พ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง ดังนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นอสังขตธรรม จัดเป็นนามที่เป็นโลกุตตร^{๑๒๕}

การรู้อารมณ์ปรมาตม์เป็นการรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนา เพราะหากไม่รู้อารมณ์ปรมาตม์อย่างถูกต้องและแจ่มชัดแล้วก็ไม่อาจนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาให้เกิดผลได้ เพราะอารมณ์ที่จะให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในการเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่อุทยัพพญาณเป็นต้นไป ต้องเป็นอารมณ์ปรมาตม์ล้วน ๆ ปรมาตม์ธรรมที่เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ย่นย่อลงเป็น ๒ ประเภท คือ ๑) รูป ธรรมชาติที่แตกสลายอยู่ เพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง เป็นต้น ได้แก่ รูปชั้น ๖ นั้นเอง เป็นอารมณ์ที่รับรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย^{๑๒๖} และ ๒) นาม ที่เป็นโลกียธรรม เป็นธรรมชาติที่น้อมไปสู่อารมณ์อยู่เสมอ ได้แก่ นามชั้น ๔ (เวทนา สัญญา สังขาร จัดเป็นเจตสิก และวิญญาณ จัดเป็นจิต) คือ ความรู้สึกนึกคิดภายในใจ นั้นเอง

การเจริญวิปัสสนามีอารมณ์หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑) ตามรู้รูปหลัก คือ ตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่ปรากฏชัดเจนในขณะจิตปัจจุบัน เช่น ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหย่อนหรือตึง และปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว^{๑๒๗} การตามรู้รูปเป็นหลัก เป็นการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ใช้ขณิกสมาธิพิจารณาอาการของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหว โดยลักษณะต่าง ๆ คือ พิจารณาความไม่เที่ยง พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย พิจารณาเห็นความคลายกำหนด พิจารณาเห็นความดับของกิเลส และพิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส นี่เป็นการพิจารณาโดยใช้วิปัสสนาล้วน ๆ ในการกำหนดรู้

๒) ตามรู้นามเป็นหลัก คือ ตามรู้เวทนา จิตหรือสภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุมานแล้ว ควรเข้ามาออกมานบ่อย ๆ จนชำนาญในการเข้าออกมาน แล้วก็ยกจิตที่ปรากฏมานั้นขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการพิจารณาในพระไตรลักษณ์ นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

^{๑๒๕} พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสรี), วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๓๘๗.

^{๑๒๖} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑๔๗.

^{๑๒๗} พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๗.

การกำหนดรู้ในอารมณ์ดังกล่าวเป็นการเอาจิตน้อมเข้าไปรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจากการคิดนึก ประสงค์ หรือเพิ่มเติมสิ่งใด ๆ ลงไปในการรับรู้ นั้น ๆ การกำหนดเหล่านี้ทำให้เกิดปัญญาครบถ้วนและครบทุกด้าน ที่เรียกว่าปัญญา แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น คือ

๑) ญาณปัญญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวสิ่งนั้นตามสภาวะของมัน เช่น รูปลักษณะสลายตัว เวทนามีลักษณะสลายอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดหมายรู้ เป็นต้น ภูมิแห่งญาณปัญญาเริ่มตั้งแต่การกำหนดรู้รูป-นามจนถึงกำหนดปัจจัยของสังขารเป็นอารมณ์

๒) ตีรณปัญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือรู้ทั้งถึงด้วยปัญญาที่ยังลึกลงไปถึงสามัญลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้น ๆ เป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เห็นเวทนาว่าไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน ภูมิแห่งตีรณปัญญาเริ่มตั้งแต่การพิจารณาของสังขารในสมมตสนญาณจนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความเกิดและความดับของสังขารธรรม) ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนเห็นแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

๓) ปหานปัญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ จนรู้แจ้งชัดในขั้น ๕ ถึงขั้นที่ทำให้ถอนยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้น ๆ ได้ ทำให้วางทำที่และปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่ารูป-นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดแจ้งแล้ว ก็ละความมั่นหมายว่าเป็นของเที่ยงแท้ เป็นสุข เป็นตัวตน ในสิ่งนั้นเสียได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่มีความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทานปล่อยวางได้^{๒๒๘}

สรุปว่า อารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือการเข้าไปสู่รูป-นาม ขั้น ๕ ตามสภาวะลักษณะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของธาตุ ๔ เป็นอารมณ์หลัก แล้วนำอารมณ์ดังกล่าวมาพิจารณาสภาพตามความเป็นจริงนั้น ๆ มาพิจารณาทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ตามขั้นตอนที่เรียกว่าปัญญา โดยพิจารณาเริ่มตั้งแต่กำหนดรู้ขั้นรู้จักในรูป-นามขั้น ๕ ขั้นพิจารณา คือพิจารณาสามัญลักษณะของรูป-นามว่าเป็นไตรลักษณ์ และขั้นสุดท้ายคือขั้นละหรือปหานเพื่อใช้สติในการรู้ชัดตามความเป็นจริงแล้วปล่อยวาง วางใจเป็นกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของอุปาทาน

๒.๗ หลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติกรรมฐานมาก พระสูตรนี้มีปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๓๗๒ หน้า ๓๐๑^{๑๒๙} ซึ่งเป็นพระสูตรที่ยาว และยังมีปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๑๐๕ หน้า ๑๐๑^{๑๓๐} ซึ่งในพระสูตรนี้มาสาระสำคัญ คือ การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔

^{๑๒๘} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๐๘-๒๐๙.

^{๑๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๑๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า ธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๑๓๑} ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ สติปัฏฐานจึงเป็นหนทางปฏิบัติอันเป็นทางสายเอกสายเดียวในพระพุทธศาสนาที่จะนำพาให้เหล่าเวไนยสัตว์บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโสมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๓๒} สติปัฏฐาน ๔ มีความสำคัญ ดังนี้

๒.๗.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ตามระลึกรู้กายของตน เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่คนซึ่งมีต้นหาจริตกล้าปัญญาอ่อน มักพอใจติดใจในสิ่งที่เป็นรูปธรรมทั้งหลาย จึงทรงสอนให้บุคคลอาศัยสติสัมปชัญญะและความเพียรระลึกที่กาย อาจจะเป็นระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกที่เรียกว่า อานาปานสติ หรือระลึกที่อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือระลึกที่ทุกส่วนของอริยาบถ มีสติระลึกรู้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ขับถ่าย เหยียดแขน เป็นต้น ตลอดจนการถอย การแล การเหยียด การคู้เข้า การเหยียดออก การนุ่ง การห่ม เป็นต้น หรือแยกกายออกเป็นส่วนต่าง ๆ ตามหลักของกายคตาสติ แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ ตามหลักของธาตุ ๔ ตลอดจนการดูซากศพในป่าช้า ที่เรียกว่า ป่าช้าทั้ง ๙ เพื่อต้องการให้เกิดความเบื่อหน่ายคล้ายกำหนดในกายตนและกายบุคคลอื่นเป็นประการสำคัญ โดยมีหลักปฏิบัติ คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย แบ่งเป็น ๖ อย่าง คือ

๑) อานาปานสติ หลักอานาปานสติเป็นการฝึกจิตโดยใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ ให้จิตจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ หลักการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นกายานุปัสสนา ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่า ไปอยู่ที่โคนไม้ หรือที่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้า-ออกยาว’ เมื่อหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้า-ออกสั้น’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า-ออก’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า-ออก’^{๑๓๓}

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานดังกล่าวช่วยครอบคลุมสติปัฏฐานอีก ๓ ข้อไว้ทั้งหมด คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒) กำหนดอริยาบถ การกำหนดอริยาบถ คือ การกำหนดรู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ให้มีสติอยู่ทุกอริยาบถไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของอริยาบถต่าง ๆ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่า เรานอน ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ”^{๑๓๔}

^{๑๓๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๓๖๗-๓๖๘.

^{๑๓๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๑๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒-๑๐๔.

^{๑๓๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

๓) สัมผัสญาณ คือ ทำความรู้สึกตัวในการกระทำและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป-ถอยกลับ, การเลี้ยว-เหยียดออก, การก้าวเดิน-เหยียดมอง, การครองผ้าสังฆาฏิ-บาตร-จีวร, การฉัน-ดื่ม-เคี้ยว-ลิ้ม, การถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ, การเดิน-ยืน-นั่ง-นอน-ตื่น-พุด-นิ่ง”^{๑๓๕}

รูปแบบการฝึกโดยให้สติจับอยู่ที่อริยาบถการเคลื่อนไหวที่เรียกว่าการกำหนดอริยาบถใหญ่ คือ อากาเรณ เดิน นั่ง และนอน โดยการกำหนดรู้ทันทุกอากัปภิกิริยานั้น ๆ เมื่อเกิดความชำนาญ คือ ตามทันอริยาบถใหญ่แล้วจึงเพิ่มความละเอียดเข้าไปอีกเรียกว่ากำหนดอริยาบถย่อยคือทุกรายละเอียด การเคลื่อนไหวของกาย เช่น การก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง กิน ดื่ม อาบ เป็นต้น มีหลักการอยู่ว่าให้กำหนดรู้หรือดูและตามให้ทันการเคลื่อนไหวของกายให้จิตอยู่กับปัจจุบันที่สุด เรียกว่า การอยู่อย่างมีสติหรืออยู่ในปัจจุบันขณะ

๔) ปฏิกุสมนสิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาด ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียดต่าง ๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาในกายนี้ 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 เปรตมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”^{๑๓๖}

๕) ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตน ให้เห็นว่าเป็นสัณฐาน เป็นที่ประชุมกันแห่งธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตนให้เห็นเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโค แบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้วออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาในกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๑๓๗}

๖) ชากศพ การพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน เรียกว่าการพิจารณาซากศพ ๙ ระยะ เริ่มตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกๆ แล้วให้ย้อนนึกนำมาเปรียบเทียบกับร่างกายของตนว่าจะต้องมีสภาพอย่างเดียวกันและเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน คือ ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม, ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน, ซากศพที่เป็นโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่, ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่มีเลือดเปื้อน มีเอ็นรัดอยู่, ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรัด กระจายไปในทิศต่าง ๆ ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์, ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี, ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย^{๑๓๘}

^{๑๓๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๕.

^{๑๓๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๖/๓๐๗.

^{๑๓๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๑๓๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒-๑๑๓/๑๐๗-๑๐๘.

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการฝึกใช้สติพิจารณาภายในร่างกายของตนเองโดยใช้ร่างกายของตนเองเป็นเครื่องมือ ดังพุทธพจน์ว่า “กายมียอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ”^{๑๓๙} ให้สติกำกับนับตั้งแต่กิริยาอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกาย มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในการทำกิจกรรมการงาน ลดความยึดติดถือมั่นและความยินดีในรูปร่างกายของตนเองด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งไม่สะอาดทั้งหลาย เป็นเพียงการประชุมประกอบกันขึ้นมาของธาตุ ๔ เท่านั้น เป็นสิ่งไม่แน่นอนมั่นคง ถึงที่สุดแล้วก็ต้องผุพังแตกสลายไป

หลักการฝึกในรูปแบบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มีความมุ่งหมายก็เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้คลายความยึดติด ยึดมั่น ถือมั่น อยู่ในร่างกายของตนเองและของผู้อื่น จนกระทั่งสามารถบอกตัวเองได้ว่า ร่างกายนี้ก็เป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้สำหรับทำการฝึกฝน ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตของตนเองเท่านั้นเอง ร่างกายนี้ไม่มีคุณค่าแต่อย่างใดที่จะเข้าไปยึดติดและถือมั่นใด ๆ

๒.๗.๒ เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานอันเป็นที่ตั้งสติระลึกรู้ในเวทนาเป็นกรณีฐานที่เหมาะสมกับคนที่มีต้นหาจจริตอ่อน ปัญญาคล้ำ มักพอใจติดใจในความสุขในขั้นต่าง ๆ เช่น สุขในสมาธิ สุขในสวรรค์ เป็นต้น ตามปกติเวทนาจำแนกไว้เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา บางครั้งก็จำแนกไว้ ๕ เป็นความสุข ความทุกข์ โสมนัส คือความสุขใจ โทมนัส คือความทุกข์ใจ ความเสียใจ และอุเบกขา คือเฉย ๆ ไม่ถึงกับสุขกับทุกข์ บางครั้งก็ทรงจำแนกเวทนาเป็น ๖ ประเภท ตามประสาทสัมผัส คือ เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส เป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะโสตสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะฆานสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะชีวาสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะกายสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะมนัสสัมผัสเป็นปัจจัย หลักปฏิบัติ คือ การเฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันเวทนาเมื่อเกิดความรู้สึกสุขหรือทุกข์หรือเฉย ๆ ทั้งที่เป็นชนิดสามิสและนิรามิส^{๑๔๐} ก็รู้ชัดตามความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ คือ

- ๑) เมื่อรู้สึกมีสุข (สุขเวทนา) ก็ให้กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีสุข
- ๒) เมื่อรู้สึกมีทุกข์ (ทุกข์เวทนา) ก็ให้กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีทุกข์
- ๓) เมื่อรู้สึกไม่มีทุกข์และไม่มีสุข (อทุกขมสุขเวทนา) คือเฉย ๆ ก็ให้กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกไม่มีทุกข์และไม่มีสุข (รู้สึกเฉย ๆ)
- ๔) เมื่อรู้สึกมีสุข มีทุกข์ หรือรู้สึกไม่มีทุกข์ไม่มีสุข (เฉย ๆ) ที่เจือด้วยอามิสหรือไม่เจือด้วยอามิส ก็กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีสุข มีทุกข์ หรือรู้สึกไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เจือด้วยอามิสหรือไม่เจือด้วยอามิส
- ๕) เมื่อรู้สึกมีสุข (สุขเวทนา) มีทุกข์ (ทุกข์เวทนา) หรือรู้สึกไม่มีทุกข์และไม่มีสุข (อทุกขมสุขเวทนา) อันเจือด้วยอามิสหรือไม่เจือด้วยอามิส ก็กำหนดรู้ชัดว่า รู้สึกมีสุข มีทุกข์ หรือรู้สึกไม่มีทุกข์ไม่มีสุข อันเจือด้วยอามิสหรือไม่เจือด้วยอามิส

^{๑๓๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๔.

^{๑๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๔.

การใช้สติพิจารณาเห็นความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจในขณะนั้น ๆ เมื่อจิตใจเกิดความทุกข์ ความสุข หรือเฉย ๆ ก็รู้ว่ามีทุกข์ มีสุข หรือเฉย ๆ รู้ว่าความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร กำลังจะหมดสิ้นไปอย่างไร ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลก”^{๑๔๑}

การกำหนดเวทนา ช่วยให้รู้เท่าทันความรู้สึกยินดียินร้าย ซึ่งไหลวนเวียนอ่อนไหวไปตามกระแสค่านิยมแห่งวัตถุ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อรู้เท่าทันความรู้สึกย่อมทำให้เห็นว่าความยินดียินร้ายเป็นธรรมดาอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ไหลวนอยู่ แล้วเสื่อมสลายไป ในอีกแง่หนึ่ง การรู้เท่าทันความรู้สึกทำให้ไม่หลงตกไปในกระแสแห่งค่านิยมวัตถุทำให้อยู่เหนือคือไม่ตกลงไปในกระแสแห่งโลภธรรม

๒.๗.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกจิตของตน ตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ ด้วยจิตมีกิเลสก็ให้รู้ จิตมีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตไม่มีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งก็รู้ว่าขณะนั้นจิตไม่มีกิเลส เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนที่มามีทิฏฐิจริตกล้า ปัญญาน้อย มักมีความสำคัญมั่นหมายว่าจิตนั้นเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน

หลักปฏิบัติ คือ การตามดูและกำหนดรู้ให้ทันจิต คือ ให้รู้ว่ามีจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนกไว้ว่า

- ๑) จิตมีราคะหรือปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะหรือปราศจากราคะ
- ๒) จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ
- ๓) จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ
- ๔) จิตหตถุ์ ก็รู้ชัดว่า จิตหตถุ์
- ๕) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๖) จิตเป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่าจิต เป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะ
- ๗) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๘) จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ
- ๙) จิตหลุดพ้นแล้วหรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้วหรือจิตยังไม่หลุดพ้น^{๑๔๒}

การใช้สติพิจารณาโดยมีจิตเป็นอุปกรณ์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญ ญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๑๔๓} กำหนดเพื่อรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต เช่น เมื่อมีราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นมาก็ให้กำหนดสติลงไปที่สภาวะอันนั้น ให้เห็นความเกิดขึ้น การดำรงอยู่ และความดับสลายไปในขณะต่อมา เมื่อฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ ก็จะสามารถรู้ชัด รู้เท่าทัน ซึ่งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แห่งจิตของตนและผู้อื่นได้

^{๑๔๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๑๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๑๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

๒.๗.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกรู้ธรรม ทั้งที่เป็นกุศลอกุศลและที่เป็นกลาง ๆ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเหมาะกับคนที่มีทิวจิตจืดอ่อน ปัญญาคล้ำ เพราะพอใจติดในธรรม หลักปฏิบัติ คือ การตามดู รู้ทัน พิจารณาธรรม ทั้งส่วนที่เป็นกุศลธรรมและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ

๑) กำหนดรู้ทันนิรณ

นิรณ คือ ธรรมที่กั้นขัดขวางจิต ไม่ให้ก้าวหน้าหรือบรรลุคุณธรรมความดีงาม มี ๕ อย่าง คือ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)^{๑๔๔}

หลักปฏิบัติ คือ สติระลึกละพิจารณาให้รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า เมื่อกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา ภายในของเรามืออยู่ หรือเมื่อกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๑๔๕}

๒) กำหนดรู้ทันขันธ

ขันธ หมายถึง กอง พวก หมวด หมู่ ลำตัว หมวดหนึ่ง ๆ ของรูปธรรมและนามธรรม ทั้งหมดที่แบ่งออกเป็น ๕ กอง คือ รูปขันธ (กองรูป) เวทนาขันธ (กองเวทนา) สัญญาขันธ (กองสัญญา) สังขารขันธ (กองสังขาร) วิญญาณขันธ (กองวิญญาณ) เรียกรวมเรียกว่า เบญจขันธ (ขันธ ๕)^{๑๔๖} หลักปฏิบัติ คือ ใช้สติพิจารณากำหนดรู้ว่าขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร โดยการพิจารณาว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้ ความเกิด ความดับแห่ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้^{๑๔๗}

๓) กำหนดรู้ทันอายตนะ

อายตนะ หมายถึง ที่ติดต่อกัน เครื่องติดต่อกัน แดนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ เช่น ตาเป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่รู้ หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่รู้ เป็นต้น อายตนะ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน มี ๖ ได้แก่ ตา (จักขุ) หู (โสต) จมูก (ฆานะ) ลิ้น (ชีวนา) กาย (กาย) ใจ (มโน) และอายตนะ

^{๑๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๒๘.

^{๑๔๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๑๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒.

^{๑๔๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

ภายนอก มี ๖ ได้แก่ รูป (รูป) เสียง (สัทพะ) กลิ่น (คันธะ) รส (รส) โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ต้องกาย) ัมมะ (อัมมารมณ)^{๑๔๘}

หลักปฏิบัติ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร โดยการกำหนดรู้ดังนี้คือ รู้ชัดตา รู้ชัดรูป, รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง, รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น, รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส, รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ, รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ สังโยชน์ใด อาศัยตาและรูป อาศัยหูและเสียง อาศัยลิ้น และรส อาศัยกายและโผฏฐัพพะ อาศัยใจและธรรมารมณ เกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๑๔๙}

๔) กำหนดรู้ทันโพชฌงค์

โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือองค์ของผู้ตรัสรู้พร้อม มี ๗ ข้อ คือ สติ ัมมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ และอุเบกขา^{๑๕๐}

หลักปฏิบัติ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร โดยการตามดูรู้ชัดในโพชฌงค์ ๗ ว่า เมื่อสติ (ความระลึกได้) ัมมวิจย (พิจารณาเลือกเฟ้นธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปิติ (ความอิ่มใจ) ปัสสทธิ (ความสงบ) สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) อุเบกขา (พิจารณาเห็นโดยความเป็นกลาง) ภายใน (ตัวผู้ปฏิบัติ) มีอยู่ก็รู้ชัดว่า สติ ัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อ สติ ัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติ ัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา ไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสติ ัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติ ัมมวิจย ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขาที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๑๕๑}

๕) กำหนดรู้ทันอริยสัจ

อริยสัจ หมายถึง ความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่使人ให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ (หรือ ทุกขสัจจะ) สมุทัย (หรือ สมุทัยสัจจะ) นิโรธ (หรือ นิโรธสัจจะ) มรรค (หรือ มรรคสัจจะ) เรียกเต็มว่า ทุกข [อริสัจ] ทุกขสมุทัย [อริยสัจ] ทุกขนิโรธ [อริยสัจ] และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา [อริยสัจ]^{๑๕๒}

^{๑๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๕๕-๕๕๖.

^{๑๔๙} ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๑๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๗.

^{๑๕๑} ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๑๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๗.

หลักปฏิบัติ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร “รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นี่ทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์) นี่ทุกข์-นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)”^{๑๕๓}

การกำหนดอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ และการพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศล ได้แก่ นิวรณ์ ๕ และการพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นกลาง ๆ อันได้แก่ ขันธ์ ๕ อายุตนะ ๑๒ ทรงสอนให้พิจารณาจนเห็นว่า “ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๑๕๔}

กล่าวโดยสรุปก็คือ การกำหนดรู้ตามอาการของรูปธรรมและนามธรรมเป็นอารมณ์ หรือการกำหนดรู้ตามอาการของกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอารมณ์นั้นถือว่าเป็นมหากุศลจิต เป็นสมาธิที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ และ เมื่อขณิกสมาธิเหล่านี้มีการเกิดขึ้นติดต่อกันไปเรื่อย ๆ จนมีกำลังมากจนสามารถกันกระแสนิวรณ์ได้ ซึ่งขณิกสมาธิสามารถสงเคราะห์ลงในอุปปจารสมาธิได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ใจที่มีสภาพที่ซัดส่ายไปมาด้วยอำนาจของอกุศลเขาก็สงบลงได้ แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติตั้งแต่ขณิกสมาธิ และต้องกำหนดจดจ่ออยู่ต่อเนื่อง ไม่กวัดแกว่ง เมื่อรู้สึกกายและใจอยู่เสมอจนเกิดการรับรู้ได้ทั่วกายทั่วใจ จนเข้าสู่สภาวะรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความสงบ จิตตั้งมั่นขึ้นตามธรรมชาติ

สรุปว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานนั้น จะต้องอาศัยหลักการปฏิบัติโดยใช้หลักการตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการพิจารณารูปร่างทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิตและสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับร่างกายของมนุษย์ทุกคน สติปัฏฐาน ๔ ยังบอกให้รู้ว่า ชีวิตของเราทุกคนนี้มีฐานหรือจุดที่จะต้องใชสติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่ง หรือฐาน หรือจุด นั่นก็คือ ร่างกายและพฤติกรรมทางกายแห่งหนึ่ง เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ แห่งหนึ่ง ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ แห่งหนึ่งและความคิดไตร่ตรองอีกแห่งหนึ่ง ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดหรือฐานทั้งสี่นี้แล้วก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใสและเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรมต่อไป

๒.๘ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ย่อมบรรลุมรรค ผล และนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโศกทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่เวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ได้รับทุกข์และโศกอีก ผู้บรรลุมรรคญาณมี ๔ ระดับ คือ โสดาปัตติมรรค สกาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง ดังพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

^{๑๕๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๑๕๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๓.

ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามีผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีถึงเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปพร้อมเพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกเศร้า และความรำไรร้ายร้องไห้ เป็นไปพร้อมเพื่อดับความทุกข์ ดับความโทมนัส เป็นไปพร้อมเพื่อบรรลุมรรค เป็นไปพร้อมเพื่อกำหนดพระนิพพานให้แจ้งทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้”^{๑๕๕}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) รจนาเกี่ยวกับความหมายของอานิสงส์ ไว้ ๓ ประการ^{๑๕๖} คือ

๑) อานิสงส์ แปลว่า คุณอันหลังไหลออกมาโดยยิ่ง หมายความว่า การกระทำความดีนั้นสามารถจะให้ผลแก่บุคคลผู้กระทำอยู่เสมอ ดุจบ่อน้ำซึ่งมีน้ำไหลออกมาอยู่ไม่ขาดสาย ฉะนั้น เช่นเมื่อเราทำบุญ คือ ทาน ศีล ภาวนา ความดีใจสุขใจก็มีอยู่เสมอ ยิ่งตอนจวนใกล้จะตายก็จะปรากฏแก่ผู้นั้นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งมากทีเดียว

๒) อานิสงส์ แปลว่า เปียดเบียน หมายความว่า เปียดเบียนความชั่ว ขับไล่ความชั่ว กำจัดความชั่วออกไปจากขันธสันดาน เช่น คนที่ประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และ ทางใจ ความชั่วกล่าว คือ ความประพฤติเลวทรามต่ำช้าทางกาย เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพราะอานิสงส์ของความสุจริตนั่นเองเข้าไปเปียดเบียน จึงเป็นเช่นนั้นไปได้

๓) อานิสงส์ แปลว่า ชมเชย หมายความว่าตัวเองก็ชมตัวเองอยู่ในใจว่าได้ทำแต่ความดีไว้ แม้คนอื่นผู้ที่เห็นเราทำดีก็ย่อมจะนำความดีนั้นไปยกย่องชมเชยสรรเสริญต่อ ๆ ไป ถ้าดูตามประวัติศาสตร์ทางพระพุทธศาสนาก็ย่อมจะเห็นได้ชัดเจนมาก เช่น พระโสภโกปิวิสะ เป็นผู้มีความขยันหมั่นเพียรมากจนถึงกับพระพุทธองค์เองก็ทรงชมเชยยกย่องสรรเสริญว่าเป็นยอดเยี่ยมกว่าภิกษุทั้งหลายในฝ่ายมีความเพียร

^{๑๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘-๑๓๐.

^{๑๕๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) รจนา, **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๐๖๘.

พระพุทธเจ้าตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรเกี่ยวกับอานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้เป็นเวลา ๗ ปี ผู้นั้น พึงหวังผล ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันชาติ หรือว่าถ้าอุปาสิต คือกิเลสยัง เหลืออยู่ก็ต้องเป็นพระอนาคามี”^{๑๕๗}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) รจนาเกี่ยวกับเรื่องอานิสงส์การเจริญวิปัสสนา ภาวนาไว้ว่า อานิสงส์จะเกิดขึ้นในภพนี้และอานิสงส์ในภพหน้าโดย แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ อานิสงส์ ที่เป็นนามอย่างหนึ่ง อานิสงส์ที่เป็นวัตถุสิ่งของอย่างหนึ่ง

๑) อานิสงส์ที่เป็นนาม เป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน เกิดอยู่กับใจของบุคคลผู้ทำความดี มีการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นตัวอย่าง อานิสงส์อย่างนี้เกิดขึ้นตั้งแต่วินาทีแรกที่คิดจะทำ ตลอดจนกำลังทำ และทำเสร็จไปแล้ว

๒) อานิสงส์ที่เป็นวัตถุสิ่งของ เกิดขึ้นในปัจจุบันก็มี ข้อนี มีจุฬันตเวทสิกเศรษฐี จูฬกสาณิก พรหมณติณบาลบุรุษ เป็นตัวอย่าง แม้บุคคลที่สร้างความดีไว้บ่อย ๆ ในปัจจุบันนี้แหละ ถ้าเป็นผู้ช่างสังเกตจะเห็นได้ชัดที่สุดว่า มีสิ่งของต่าง ๆ ดังที่ตนทำ หรือยิ่งกว่าเกิดขึ้นมาตอบแทนในภพปัจจุบันทันตาเห็นจริง ๆ และเกิดในอนาคตกาล คือ ภายภาคข้างหน้าก็มี เช่น มณฑกเศรษฐี วิสาขมหาอุบาสิกา พระเจ้าจันทรปัชโชติ เป็นตัวอย่าง”^{๑๕๘}

นอกจากนี้ อานิสงส์การเจริญวิปัสสนาภาวนา ว่า อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา จะมีเกิดขึ้นตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงสุดไว้ ดังนี้^{๑๕๙}

๑) ผู้ปฏิบัติพอนึกในใจ หรือ ตั้งใจว่าจะปฏิบัติธรรมเท่านั้นก็เป็นมหากุศล ถ้าตายด้วยจิตดวงนี้ ต้องไปเกิดเป็นมนุษย์ หรือ เทวดาอย่างแน่นอน ที่จะไปเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ นั้นเป็นอันไม่มีแน่นอน

๒) ในขณะที่ตัดสินใจลงมือปฏิบัติ สมาทานกรรมฐานอยู่นั้น ภายก็ได้กราบไหว้พระรัตนตรัย ปากก็ได้สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ใจก็นึกน้อมไปตาม เป็นอันว่าในขณะที่กำลังสมาทานกรรมฐานตาม นัยแห่งมหาสติปัฏฐานอยู่นั้น กายกรรม ๓ วิจิตรกรรม ๔ มโนกรรม ๓ บริสุทธิ์ดี จัดเป็นกุศลกรรมบถ ๑๐ กุศลกรรมบถ ๑๐ นี้เป็นบุญไม่ใช่บาป ผลแห่งบุญจะพาไปสู่สุคติ ผลบุญจะพาไปชั่วเป็นอันไม่มี และผล แห่งบาปจะพาไปสู่สุคติก็ไม่มีเช่นเดียวกัน ดังมีหลักฐานรับรองอานิสงส์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ใน คัมภีร์มโนรถปูลิ^{๑๖๐} ว่า “อกุศลจะพาไปเกิดในสวรรค์เป็นอันไม่มีแน่นอน และกุศลจะพาไปเกิดใน อบายเป็นอันไม่มีแน่นอนเช่นเดียวกัน” และคัมภีร์ธรรมบท ขุททกนิกาย ภาค ๑ ยังได้รับรองอานิสงส์ ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ว่า “ธรรม คือ บาปย่อมนำไปสู่นรก ธรรม คือ บุญย่อมนำไปสู่สุคติ”^{๑๖๑}

^{๑๕๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘.

^{๑๕๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) รจนา, คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๐๖๘-๑๐๖๙.

^{๑๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗๐-๑๐๗๒.

^{๑๖๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๙/๑๐.

^{๑๖๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๐๔/๓๘๙.

๓) ในขณะที่เดินจงกรมและนั่งภาวนาอยู่นั้นได้ชื่อว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ระหว่างการบำเพ็ญเพียรในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ได้กล่าวถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ). . . สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)^{๑๖๒} ซึ่งผู้วิจัยจะขอขยายความเกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นผลต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

(๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือ เห็นในอริยสัจ ๔ ท้องฟอง ท้องยุบ และจิตเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกัน จัดเป็นทุกข์สัจ ตัณहुสัยนอนตองอยู่ในชั้นธัมมทาน ซึ่งเป็นตัวการให้เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในวัฏสงสาร จัดเป็นสมุทัยสัจ ทุกข์กับสมุทัยดับลงไปเมื่อไร เมื่อนั้นจัดเป็นนิโรธสัจ อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย มินิโรธ เป็นอาร์มณ จัดเป็น มรรคสัจ

(๒) สัมมาสังกัปป (ดำริชอบ) คือ ดำริออกจากรูปนาม ออกจากกองทุกข์ออกจากกิเลส เช่น ในขณะที่ภาวนาว่า ฟองหนอ ยุบหนอ อยู่ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่เกิด ขณะนั้นได้ชื่อว่า ออกจากกิเลส ได้ละกิเลสโดยตถังคปหาน วิกขัมภนปหาน^{๑๖๓} แล้วอย่างนี้ เรียกว่า ดำริชอบ คือ ดำริในการออกจากกิเลส และขณะนั้นความพยาบาทก็ไม่มี ความเบียดเบียนก็ไม่มี อย่างนี้ก็จัดเป็น ความดำริชอบ ในองค์มรรค

(๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบหรือวาจาชอบ) ในขณะที่ภาวนาในใจว่า ฟองหนอ ยุบหนอ อยู่ไม่ได้พูดคำหยาบ ไม่ได้พูดเท็จ ไม่ได้พูดส่อเสียด ไม่ได้พูดเพ้อเจ้อ อย่างนี้ เรียกว่า เจรจาชอบ หรือวาจาชอบ ในองค์มรรค

(๔) สัมมากัมมันโต (กระทำชอบหรือการงานชอบ) ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น กายทุจริต ๓ ไม่มีเพราะผู้นั้นกำลังทำงาน (กรรมฐาน) อย่างเต็มที่ ใจจดจ่ออยู่กับรูปนามในไตรลักษณ์ อย่างนี้เรียกว่า กระทำชอบหรือการงานชอบ ในองค์มรรค

(๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น ศีล สมาธิ และปัญญา ก็มีผู้ที่มิชีวิตเป็นอยู่อย่างนี้ เรียกว่า เลี้ยงชีพชอบหรือเป็นอยู่ชอบ ในองค์มรรค

(๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ หรือ เพียรชอบ) ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้นย่อมมีความเพียรระมัดระวังไม่ให้อาปเกิดขึ้น เพียรละบาป เพียรบำเพ็ญกุศล และเพียรรักษากุศลให้คงอยู่และให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงมรรค ผล นิพพานอย่างนี้ เรียกว่า พยายามชอบหรือเพียรชอบ ในองค์มรรค

(๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ ระลึกรู้กับสติปัฏฐาน ๔ ขณะภาวนาว่าฟองยุบอยู่นั้น สติปัฏฐาน ๔ มีอยู่ครบบริบูรณ์แล้ว อย่างนี้เรียกว่า ระลึกชอบ ในองค์มรรค

(๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ หรือ ตั้งใจชอบ) คือ เจริญฌาน ได้แก่ ลักขณูปนิมิตาน คือ เพ่งรูปนาม ในไตรลักษณ์ อย่างนี้เรียกว่า ตั้งจิตมั่นชอบ หรือ ตั้งใจชอบในองค์มรรค

เมื่อย่อมมรรค ๘ ลงมาให้สิ้น ๆ มีเพียง ๓ เท่านั้น คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ผู้ที่บำเพ็ญศีล สมาธิ และปัญญา เชื่อว่าได้บำเพ็ญบุญ คือ มหากุศล มหากุศลจะเกิดมีได้ก็เพราะการเจริญสติปัฏฐาน ฉะนั้น มหากุศลจึงชื่อว่า เป็นอานิสงส์ของมหาสติปัฏฐาน

^{๑๖๒} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๕.

^{๑๖๓} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๓๔.

- ๔) ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างสูงสุด
- ๕) ชื่อว่าเป็นผู้มีความจงรักภักดีต่อพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง
- ๖) ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เพราะไม่อยู่ปราศจากสติ
- ๗) ทำให้คนมีศีลธรรมดี เพราะถ้าผู้ใดปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ได้ผลดีแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้มั่นคงอยู่ในศีล ๕ เป็นนิตย

พระมหาทองม่น สุทธิจิตโต ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่าจะทำให้เกิดอานิสงส์ ๕ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย ๒) เพื่อระงับความโศกและความคร่ำครวญ ๓) เพื่อดับความทุกข์และความโทมนัส ๔) เพื่อบรรลุนิพพาน คือ อริยมรรค และ ๕) เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน^{๑๖๔}

พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ ได้อธิบายอานิสงส์ (ประโยชน์) ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้^{๑๖๕}

- ๑) ตัดความสงสัยที่ว่าชีวิตนี้คืออะไร การได้เข้าใจเรื่องชีวิตที่ถูกต้องนั้นทำให้เราได้พัฒนาชีวิตของเราให้มีคุณค่ามากที่สุด และเป็นชีวิตที่มีความสุขในโลกนี้
- ๒) รู้จักควบคุมจิตที่ผิดทาง ให้รู้ทางที่ถูกต้องและมีอุบายวิธีที่จะทำให้จิตให้สงบ มีความสุขที่แท้จริงเกิดขึ้น โดยที่ไม่ต้องหาความสุขจากการใช้เงินซึ่งเป็นความสุขจากการใช้เงินซึ่งเป็นความสุขปนกับความทุกข์
- ๓) เป็นผู้ไม่เห็นแก่ตัว เป็นผู้เสียสละความสุขให้แก่ผู้อื่น เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรม คือ เมตตาต่อกัน กรุณาสงสารกัน เห็นสิ่งที่มีชีวิตล้วนแต่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น
- ๔) เป็นผู้ไม่ตกต่ำ เพราะมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกัน เมื่อจะตายก็ตายด้วยสติ ตายด้วยมหากุศลจิต ไม่เป็นผู้หลงก่อนจะตาย เป็นผู้กำหนดการเกิดชาติหน้าด้วยตัวเอง เมื่อไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา ย่อมจะไม่ไปเกิดในตระกูลต่ำ ไม่เกิดในตระกูลที่เป็นมิจฉาปฏิภูมิ ไม่เกิดเป็นผู้ที่มีอวัยวะขาดตกบกพร่อง ไม่เกิดเป็นคนพาล คนโง่ และไม่เกิดในประเทศที่ไม่มีพระพุทธศาสนา
- ๕) ผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ก็จะเป็นผู้มีปัญญา มีความจำเป็นเลิศ มีสมาธิในการเล่าเรียน มีความแม่นยำ เมื่อถึงเวลาสอบก็มีสติมั่นคง มีปัญญาเกิดขึ้นในขณะเวลาสอบ ทำให้การสอบได้ผลเป็นที่น่าพอใจ
- ๖) ทำให้สุขภาพทางร่างกายดีขึ้น โรคภัยบางประเภทหายไป เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น และที่เป็นโรคที่เกิดจากกรรมก็อาจจะบรรเทาสาหรือหายไปเอง เพราะจิตของผู้เจริญวิปัสสนานั้นจะดีขึ้นสูงขึ้น ก็เป็นปัจจัยให้รูปเปลี่ยนหรือพ้นจากอำนาจของกรรมได้

^{๑๖๔} พระมหาทองม่น สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕.

^{๑๖๕} ดูรายละเอียดใน พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ, สุตยอตแห่งวิชาคิวิปัสสนากัมมัฏฐาน คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป, (กรุงเทพมหานคร: แก้วแสนกราฟฟิคทาวน์, ๒๕๖๐), หน้า ๘๖-๙๓.

๗) ชื่อว่ารักษาดนและรักษาผู้อื่น คืออดทนด้วยการไม่เบียดเบียนด้วยจิตเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาดนและรักษาผู้อื่น

๘) ป้องกันมิให้กิเลสต่าง ๆ มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เกิดขึ้นได้ หรือถ้าหากจะว่าจะมีเกิดขึ้นบ้างก็ไม่อาจจะตั้งอยู่ได้นานเพราะว่าขณะเจริญสติปัฏฐานอยู่นั้นย่อมมีสติสัมปชัญญะคือการกำหนดรู้อยู่เสมอทุกขณะ

๙) ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าอย่างสูงสุด

๑๐) ชื่อได้ว่าเห็นพระพุทธองค์ เพราะได้เห็นธรรม

๑๑) ชื่อว่าได้รักษาพระสัทธรรม ๓ คือ ปรีชาติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มิให้เสื่อม

๑๒) ชื่อว่าเป็นกองแห่งกุศลอันยิ่งไพศาล

๑๓) ได้ชื่อว่าเป็นภิกษุหรือเป็นพระจริง ๆ คือเป็นพระอรียเจ้า

๑๔) ชื่อว่าได้เป็นผู้มีความจงรักภักดี มีความเคารพรักใคร่ในพระพุทธองค์

๑๕) ถ้าผู้ปฏิบัติถึงนามรูปปริเฉทญาณ (ปัญญาที่รูป-นาม คือสามารถแยกรูปแยกนามได้) และปัจจัยปริคคญาณ (ปัญญาที่รู้เหตุและผลของรูป-นาม) ผู้นั้นย่อมได้ความเบาใจ ได้ที่พึ่งที่ระลึกในพระพุทธศาสนา มีคติอันเที่ยง เป็นผู้เข้าสู่กระแสพระนิพพานน้อย ๆ

๑๖) ชื่อว่าไม่ไปอบายภูมิทั้ง ๔ คือ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน

๑๗) ถ้าผู้ใดปฏิบัติได้ถึงอุทัพพญาณ (ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิด-ดับของรูปนาม) ถึงแม้ผู้นั้นจะมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว (ตายเสียในวันนั้น) ยังดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ แม้จะมีชีวิตอยู่ได้นานถึง ๑๐๐ ปี

๑๘) ถ้าผู้ใดปฏิบัติได้ถึงโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล ย่อมประเสริฐกว่าความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ หรือประเสริฐกว่าความเป็นใหญ่ในเทวโลกทั้งปวง

๑๙) ถ้าผู้ใดปฏิบัติจนได้ถึงอรหัตตมรรค อรหัตตผล ผู้นั้นได้ชื่อว่าได้บำเพ็ญกิจในพระพุทธศาสนาจบแล้ว กิเลสทั้งหลายที่มีอยู่ในจิตสันดานนั้นได้ถูกปราบหมดแล้วสิ้นเชิง ได้ประสบกับพระนิพพาน

๒๐) เป็นปัจจัยให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในภพชาติต่อ ๆ ไป คือ ถ้าเจริญวิปัสสนาในปฐมวัยยังไม่สำเร็จ ก็จะเป็นปัจจัยให้สำเร็จในมัชฌิมวัย ถ้ามัชฌิมวัยยังไม่สำเร็จก็จะสำเร็จในปัจฉิมวัย ถ้าปัจฉิมวัยยังไม่สำเร็จก็จะสำเร็จในเวลาใกล้จะตาย ถ้าเวลาใกล้จะตายยังไม่สำเร็จก็จะไปบังเกิดในสวรรค์ และได้ปฏิบัติต่อในสวรรค์ ถ้ายังไม่สำเร็จอีก ถ้าหากลงมาเกิดเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา ก็จะสำเร็จได้โดยเร็ว

๒๑) ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน ๑๕ วัน หรือตลอด ๑ เดือน ๒ เดือน ๓ เดือน . . . ๗ ปี ผู้นั้นพึงหวังผลในการบรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด

๒๒) การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แม้เพียงประจักษ์กับปัจจุบันอารมณ์รูป-นาม ประจักษ์กับทุกข์ที่เกิดดับกับรูป-นาม มหากุศลอันนี้จะไม่มีความเสื่อมคลายเลย

สรุปว่า ผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้องแล้ว ย่อมจะได้รับอานิสงส์มากมายเหลือล้นพื้นที่จะนับประมาณมิได้ หากผู้ปฏิบัตินั้นมีความเพียรผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมเกิดประโยชน์ทำให้มีความสุขและรุ่มเย็นทางกายและทางใจเป็นบทรฐาน อีกทั้ง ทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุขไปด้วย อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาทำให้มีกาย วาจา และใจ ที่บริสุทธิ์ ระวังความโศกเศร้า คร่ำครวญ พ้นจากความทุกข์จนเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด

๒.๙ สรุป

มหาสติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญต่อการปฏิบัติกรรมฐานมาก พระสูตรนี้มีปรากฏในคัมภีร์ที่มคทาย มหาวรรค เป็นพระสูตรที่มีเนื้อหายาวมาก แต่ผู้ปฏิบัติจะนำหลักบางส่วนมาปฏิบัติแล้วแต่จริตของตนเอง ต้นเหตุที่เกิดขึ้นของพระสูตรนี้ คือ เมื่อครั้งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแก่พุทธบริษัทชาวกรุง เพราะมีความสนใจในการเรียนธรรม และปฏิบัติธรรมอย่างมาก พระองค์ทรงแสดงทางสายเอกของสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการ คือ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเวหา เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้นิพพาน ด้วยการพิจารณาในฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง คือ การฝึกอบรม การพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดปัญญา เป็นการเห็นประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือการเห็นในรูปที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ ความสงบเย็น (นิพพาน) ได้ ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น เป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริง ไม่ใช่เห็นตามที่เรากำลังต้องการให้เป็น ด้วยความชอบ ความขัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา รู้แจ้งชัด เข้าใจจริงจนสามารถถอนความหลงผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องที่เกิดขึ้นมาเรื่อย ๆ มีความสุข สงบ ผ่องใส และเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุด คือ นำไปสู่ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงยั่งยืนถาวรที่เรียกว่า สมุจเฉทวิมุตติ

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส

วิปัสสนาภาวนาจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ ๔ และยังเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งหลักการปฏิบัติดังกล่าวเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญ

สติปัฏฐานมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้ง ๓ ปิฎก โดยในพระวินัยปิฎกจะอธิบายในลักษณะพุทธบัญญัติและอนุบัญญัติ ปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ ว่าด้วย การกล่าวอวดอุตริมนุสสรรม ในพระสูตรตันตปิฎก จะอธิบายเป็นการเฉพาะเจาะจงลงใน ๔ แห่ง ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสังยุต และสติปัฏฐานวรรค นอกจากนี้ยังมีการอธิบายไว้ในพระสูตรอื่น ๆ อีกหลายแห่ง เช่น อานาปานัสสติสูตร กายาคตาสติสูตร คิริมานันทสูตร มรณัสสติสูตร มหาราหุโลวาทสูตร และเสขปฏิบัติทาสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตให้มีพละนาภาพที่เป็นมहाกุศล เป็นการปฏิบัติเพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัตินั้นเกิดความสงบสุขและสามารถช่วยให้พ้นทุกข์อีกด้วย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงมีความสำคัญเพราะเป็นศาสนาเดียว คือ พุทธศาสนา ที่กล่าวเช่นนั้นก็เพราะศาสนาอื่นไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ศาสนาอื่นจึงไม่สามารถจะเข้าถึงในเรื่องดังกล่าวได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ดีได้นั้นจะต้องประกอบด้วยองค์คุณ ๓ ประการ คือ อาตปปี (ความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน) สัมปชาโน (มีปัญญาหยั่งรู้ในคุณวิเศษ) สติมา (ความระลึกได้) องค์คุณทั้ง ๓ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงด้วยการไม่หลงลืมหรือพลั้งเผลอ ด้วยหลักแห่งองค์คุณ ๓ ประการนี้เองจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาและเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนาภูมิ หมายถึง ภูมิ หรือพื้นที่ หรือที่ตั้ง หรือกรรมฐาน หรืออารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ที่ถือว่าเป็นภูมิแห่งปัญญา วิปัสสนาภูมิ มี ๖ ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ แต่เมื่อย่อลงแล้วจะได้ ๒ อย่าง คือ รูปธรรมกับนามธรรม ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องกำหนดรู้ในรูป-นามเป็นอารมณ์ อารมณ์ในการปฏิบัติกรรมฐาน จะต้องอาศัยมีอารมณ์หลักอยู่ที่รูป-นาม ชั้นที่ ๕ กำหนดรู้ในอารมณ์ที่มากกระทบจนผู้ปฏิบัติได้เห็นสภาวะที่แท้จริงเป็นปรมัตถธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน เป็นอารมณ์ เพื่อจิตพิจารณาเกิดปัญญา ๓ คือ ญาณปริยญา (กำหนดรู้ขั้นรู้จัก) ตีรณปริยญา (กำหนดรู้ขั้นพิจารณา) และปหานปริยญา (กำหนดรู้ขั้นละได้) เพื่อจิตไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอุปาทาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้อธิบายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรดังที่ปรากฏในคัมภีร์ทีฆนิกาย มหาวรรค และคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก โดยมีเนื้อหาและสาระสำคัญที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเข้าไปพิจารณากำหนดรู้กาย โดยอาศัยลมหายใจเข้าออก พิจารณาอิริยาบถ พิจารณาสัมผัสขันธ์ พิจารณาสีขันธ์ พิจารณาธาตุ และพิจารณาซากศพเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเข้าไปพิจารณา โดยการเสวยอารมณ์ของทุกข์ สุข และอุเบกขา คือ เฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเข้าไปพิจารณา โดยการพิจารณาจิตว่ามีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเข้าไปพิจารณา โดยการพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ได้แก่ นิรวรรณ ๕ ชั้นธ ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ด้วยการรู้เท่าทันในสภาวธรรมนั้น เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้องแล้ว ย่อมจะได้รับอานิสงส์มากมายเหลือล้นพ้นที่จะนับประมาณมิได้ หากผู้ปฏิบัติ นั้นมีความเพียรปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมเกิดประโยชน์ทำให้มีความสุขและร่มเย็นทางกายและทางใจเป็นพื้นฐาน อีกทั้งยังทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุขไปด้วย อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาทำให้มีกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์ ระวังความโศกเศร้า คร่ำครวญ พ้นจากความทุกข์จนเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด

บทที่ ๓

หลักปรมัตถภาวนาตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะประเทศพม่าและประเทศไทย ปัจจุบันนี้มีสำนักปฏิบัติธรรมมากมายที่มีการสอนการเจริญกรรมฐานโดยมีหลักการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป ปรมัตถภาวนาเป็นหลักการปฏิบัติกรรมฐานวิธีหนึ่งที่นิยมกัน ในบทนี้มีประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักปรมัตถภาวนา ดังต่อไปนี้

๓.๑ ความหมายและประเภทของปรมัตถ

๓.๒ ลักษณะและอารมณ์ปรมัตถ

๓.๓ การกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๔ หลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดมเหยงค์

๓.๕ สรุป

๓.๑ ความหมายและประเภทของปรมัตถ

๓.๑.๑ ความหมายของปรมัตถ

คำว่า “ปรมัตถ” มาจากคำ ๒ คำ คือ คำว่า “ปรม” กับ คำว่า “อตถ หรือ อตถะ”^๑ เมื่อนำมาวิเคราะห์แล้วพบว่า คำว่า “ปรม” หมายถึง เป็นธรรมอันประเสริฐ คือ ไม่ผิดแปลกผันแปรอย่างใดหรือเป็นธรรมที่เป็นประธานในอรรถบัญญัติและนามบัญญัติทั้งปวง^๒ เช่น ปรํ ปจฺจนํ มาเรตฺติ ปรมํ แปลว่า ผู้ยังธรรมอันเป็นข้าศึกให้ตาย (ปร บทหน้า มร ธาตุในความหมายว่าตาย กวิ ปัจจย, ลป ร ที่สุดธาตุ และ กวิ)^๓ ปรม แปลว่า ไม่วิปริต อุดม หรือประธาน เช่น ปรโม อุตฺตโม อวิปริโต อตฺถโกติ = ปรมตฺถ สภาวธรรมที่ประเสริฐ คือ สูงสุด ได้แก่ ไม่วิปริต ชื่อว่า ปรมตถ หรือ ปรมสส อุตฺตมสส ญาณสส

^๑ พระครูสังฆรักษ์ไพโรจน์ เขมจิตโต (ขวัญเมือง), “ศึกษาการกำหนดอารมณ์ปรมัตถของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนายานิก, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๔๐.

^๒ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ รจนา, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

^๓ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), ศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๕๔๓.

อตโธ โคจโรติ = ปรมตโธ สภาวธรรมที่เป็นอารมณ์ของญาณอันประเสริฐ คือสูงสุด ชื่อว่า ปรมต^๔ และคำว่า “อตถ หรือ อัตถะ” มีความหมายได้ ๗ นัยด้วยกัน ได้แก่

๑) อตถ หมายถึง ทรัพย์ สมบัติ (ธน ทพพ วิตต สาปเตยย วสุ วิภว) เช่น อรณติ ปวตตณติ อเนนาติ อตโธ แปลว่า สิ่งเป็นเครื่องให้ดำเนินไปได้ (อร ธาตุ ในความหมายว่า ไป, ถึง, เป็นไป ถ ปัจจัย, แปลง ร เป็น ต ลบสระหน้า)

๒) อตถ หมายถึง ประโยชน์ ความเกื้อกูล เช่น การณณ อริยติ ปวตตยตีติ อตโธ แปลว่า สิ่งให้ดำเนินไปตามการณ (อร ธาตุในความหมายว่า ไป, เป็นไป ถ ปัจจัย, แปลง ร เป็น ต ลบสระหน้า)

๓) อตถ หมายถึง เหตุ สาเหตุ คดีความ เช่น อสติ ภวติ เอเตนาติ อตโธ แปลว่า สิ่งเป็นเหตุ ให้มี ให้เป็น (อส ธาตุในความหมายว่า มี, เป็น ถ ปัจจัย, แปลง ส เป็น ต, ลบสระหน้า)

๔) อตถ หมายถึง ผล เช่น เหตุอนุสาเรน อริยติ อธิคมียตีติ อตโธ แปลว่า สิ่งอันบุคคลถึง คือได้รับตามครรลองแห่งเหตุ (ร ธาตุในความหมายว่าไป, ถึง, เป็นไป ถ ปัจจัย, แปลง ร เป็น ต ลบสระหน้า)

๕) อตถ หมายถึง ความหมาย ความมุ่งหมาย เนื้อความ เช่น สทโท เอเตน ปวตตนิमितเตน อสติ ภวตีติ อตโธ แปลว่า เหตุให้มีศัพท์ (อส ธาตุในความหมายว่ามี, เป็น ถ ปัจจัย, แปลง ส เป็น ต, ลบสระหน้า)

๖) อตถ หมายถึง การร้องขอ ความต้องการ เช่น อตถตีติ อตโธ แปลว่า ภาวะที่ต้องการ (อตถ ธาตุในความหมายว่าขอ, ประรณนา อ ปัจจัย)

๗) อตถ หมายถึง ความพินาศ ความดำรงอยู่ไม่ได้ เช่น อรติ นสสตีติ อตโธ แปลว่า ภาวะที่พินาศ (อร ธาตุในความหมายว่า พินาศ ถ ปัจจัย, แปลง ร เป็น ต, ลบสระที่สุทธธาตุ)^๕

อตถ มี ๒ อย่าง คือ ๑) สภาวสิทธิอตถ เนื้อความที่สำเร็จจากสภาวธรรม ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน และ ๒) ปริกปสิทธิอตถ เนื้อความที่สำเร็จมาจากบัญญัติ^๖ เมื่อรวมความทั้งสองคำแล้ว ปรมัตถ์ หมายถึง สภาพของนามรูปที่เป็นองค์ธรรมอันประเสริฐ ไม่มีผิดแปลกผันแปรอย่างใด และเป็นธรรมที่เป็นประธานในอรรถบัญญัติและนามบัญญัติ^๗ นอกจากนี้ ยังมีนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และผู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้าได้ให้ความหมายของคำว่า “ปรมัตถ์” ไว้ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายว่า ปรมัตถ์ หมายถึง ประโยชน์อย่างยิ่ง จุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน หมายถึง ความหมายสูงสุด ความหมายที่แท้จริง เช่น ในคำว่า “ปรมัตถ์สัจจะ” แปลว่า สภาวะตามความหมายสูงสุด สภาวะที่มีในความหมายที่แท้จริง สภาวธรรมบางที่ใช้ปรมัตถธรรม^๘

^๔ พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒโฒ ภิกขุ), **ปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน)**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๙.

^๕ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), **ศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๒๘-๒๙.

^๖ พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒโฒ ภิกขุ), **ปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน)**, หน้า ๙.

^๗ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ญาณ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, หน้า ๕.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๑.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า ปรมาตม์ แปลว่า ประโยชน์อย่างยิ่ง เนื้อความอย่างยิ่ง เนื้อความอันสูงสุด แต่มักจะนิยมใช้ควบคู่กับคำอื่น เช่น ปรมาตม์ประโยชน์ หมายความว่า ประโยชน์อย่างยิ่ง ประโยชน์สูงสุด คือ พระนิพพานหรือปรมาตตธรรม แปลว่า ธรรมที่มีเนื้อความสูงสุด ธรรมที่มีเนื้อความซึ่งมีความจริงเป็นจริงอย่างยิ่ง หมายถึง พระนิพพาน^๙

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) อธิบายว่า ปรมาตม์ หมายถึง ธรรมชาติที่ธรรมอันประเสริฐ ไม่มีการผิวดัดแปลงแปรแต่อย่างใดและเป็นธรรมที่เป็นประธานในอรรถบัญญัติและนามบัญญัติทั้งปวง^{๑๐}

พระอนุรุธาจารย์และพระญาณธเถระ (แลติสยาตอ) อธิบายว่า ปรมาตม์ หมายถึง เนื้อความอันประเสริฐเพราะเป็นสภาวะที่จริงแท้ ไม่แปรผันเป็นอย่างอื่น เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ๆ มีลักษณะปรากฏให้รู้ได้ พิสูจน์ได้ ดำรงลักษณะของตนไว้ไม่เปลี่ยนแปลง อยู่เหนือบัญญัติทั้งปวง เพราะมีอยู่จริง เป็นธรรมชาติ เครื่องดำรงอยู่ของธรรม เป็นธัมมฐิติ เครื่องตั้งอยู่ของธรรม เป็นธรรมนิยาม กำหนดหมายของธรรม อันเป็นสิ่งที่ไปเองตามธรรมดาของธรรมชาติของสิ่งนั้น ๆ ไม่มีใครแต่งตั้ง ไม่มีใครสร้างขึ้น เกิดมีขึ้นเองโดยเหตุโดยปัจจัย ไม่มีใครเป็นเจ้าของ^{๑๑}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) อธิบายว่า ปรมาตตะ หรือ ปรมาตม์ หมายถึง ธรรมชาติอันประเสริฐแท้จริง ไม่มีการวิปริตผันแปร คือ มีลักษณะอย่างใดก็เป็นอย่างนั้น เป็นประธานของนามบัญญัติและอรรถบัญญัติทั้งปวง ซึ่งอยู่ภายใต้แห่งกฎธรรมดา คือ ไตรลักษณ์ เป็นธัมมฐิติเครื่องตั้งอยู่ของธรรม เป็นธัมมนิยาม เครื่องกำหนดหมายของธรรม อันเป็นสิ่งที่ไปเองตามธรรมดาธรรมชาติของสิ่งนั้น ๆ ไม่มีใครแต่งตั้งขึ้น^{๑๒}

วัชร งามจิตรเจริญ อธิบายว่า ปรมาตม์หรือปรมาตตธรรม หมายถึง สิ่งที่มีจริงอย่างสูงสุด (substance) นั่นคือเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ได้ด้วยตนเองและคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงไม่แตกดับ ซึ่งความเข้าใจนี้เป็นสภาวะ นอกจากนี้ ยังหมายถึงสิ่งที่มีจริงที่ลัดทอนเป็นสิ่งที่อื่นไม่ได้ ซึ่งก็คือสิ่งที่มีความจริงระดับปรมาตตสัจจะนั่นเอง^{๑๓}

^๙ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๕๑๓.

^{๑๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), *หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๕.

^{๑๑} พระอนุรุธาจารย์และพระญาณธเถระ (แลติสยาตอ), *อภิธัมมัตถสังคหะและปรมาตม์ที่ปณี*, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวัน กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔๖.

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา, *วิปัสสนาญ เล่ม ๑*, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๙.

^{๑๓} วัชร งามจิตรเจริญ, *พระพุทธศาสนาเถรวาท*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๕๖), หน้า ๕๐.

* ปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๖๑) ดำรงสมณศักดิ์ชั้นพระราชกณะชั้นสามัญยก ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่ “พระภาวนา-เขมคุณ.วิ”

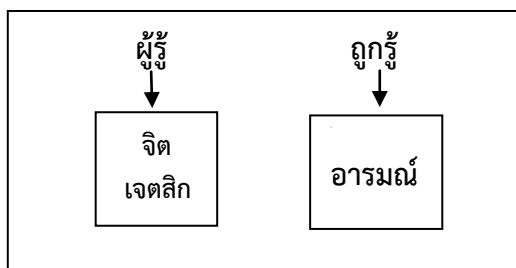
ราชบัณฑิตยสถาน อธิบายว่า ปรมัตถ์ เป็นคำนาม หมายถึง ประโยชน์อย่างยิ่ง เนื้อความอย่างยิ่ง ความจริงอันเป็นที่สุด หรือชื่อพระอภิธรรมปิฎก^{๑๔}

สุจินต์ บริหารวนเขตต์ อธิบายว่า ปรมัตถธรรมหรืออภิธรรมนั้น มิใช่ธรรมที่เลืือวิสัยที่จะเข้าใจได้ เพราะปรมัตถธรรมเป็นธรรมที่มีจริง ฉะนั้น ความเห็นถูก ความเข้าใจถูก จึงเป็นการรู้ความจริงของปรมัตถธรรมตามสภาพลักษณะของปรมัตถธรรมนั้น ๆ^{๑๕}

สรุปว่า ปรมัตถ์อาจจะเรื่องอย่างหนึ่งว่า ปรมัตถธรรมหรือปรมัตถส์จะ หมายถึง สภาวะธรรมที่เป็นธรรมอันประเสริฐสูงสุด มีความเป็นประโยชน์สูงยิ่ง เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง ๆ อย่างเที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งนั้น ๆ ไม่มีใครแต่งขึ้น ไม่มีใครสร้างขึ้น เกิดมีขึ้นเองโดยเหตุโดยปัจจัย ไม่มีใครเป็นเจ้าของ และไม่มีใครที่จะลดทอนสิ่งนั้น ๆ ให้เป็นไปอย่างอื่นไปได้ มีความเห็นถูกต้องมีความเข้าใจถูก จึงเป็นการรู้ความจริงของปรมัตถธรรมตามสภาพลักษณะของปรมัตถธรรมนั้น ๆ และ ปรมัตถ์ยังเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตหรือพัฒนาธรรมสู่เป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน

๓.๑.๒ ประเภทของปรมัตถ์

ปรมัตถ์หรือปรมัตถธรรม ถ้าว่าโดยเนื้อความของพระอภิธรรมแล้ว สามารถจำแนกปรมัตถ์หรือปรมัตถธรรม ได้ ๔ ประการ ดังพระบาลีว่า “ตตถ วุตตาริธมมตถา จตุธา ปรมตถโต จิตตํ เจตสิกํ รูปํ นิพพานมิตติ สัพพธา” ได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน^{๑๖}



แผนภูมิที่ ๑ จิตและเจตสิก

^{๑๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๖๙๘.

^{๑๕} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, ปรมัตถธรรมสังเขป, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นตังเฮาส์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.

^{๑๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ภูวนา, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๕.

๑) จิต เป็นปรมาัตถธรรมอย่างหนึ่งในจำนวนปรมาัตถธรรม ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน^{๑๗} ในพระพุทธศาสนาถือว่า จิต มโน และวิญญาน เป็นคำอย่างเดียวกันในด้านสภาวะ แต่มีชื่อที่ใช้เรียกเท่านั้นที่ต่างกันไป ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญานบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป ตลอดทั้งคืนและวัน เปรียบเหมือนลิงเมื่อเที่ยวไปในป่าเล็กและป่าใหญ่จับกิ่งไม้ ปล่อยกิ่งนั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับกิ่งอื่นต่อไป ฉะนั้นตถาคตจึงเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้างมโนบ้าง วิญญานบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป ตลอดทั้งคืนและวัน”^{๑๘}

จากพุทธพจน์ดังกล่าว เมื่อนำมาวิเคราะห์แล้วจะเห็นได้ว่าจิต มโน วิญญาน เป็นธรรมชาติอย่างเดียวกัน เกิดดับอยู่เสมอตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นไปในลักษณะสืบต่อกัน กล่าวคือเมื่อดวงเก่ากำลังจะดับ ดวงใหม่ก็อาศัยพลังงานจากดวงเก่าเกิดขึ้น

จิตเป็นธรรมชาติที่ผ่องใส หมายถึง จิตที่อยู่ในภาวะเดิม แต่กลับต้องเศร้าหมองไปเพราะกิเลสต่าง ๆ เข้ามารบกวน “ปภัสสรมิท ภิกขเว จิตต ตณฺจ โข อากนฺตุเกหิอุปกกิลเสหิ อุปกกิลิฏฺจนฺติ แปลว่า จิตนี้ผุดผ่องแต่จิตนั้นเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”^{๑๙} หมายถึง ภาวะของจิตขณะที่รับอารมณ์ย่อมไม่คงที่ ย่อมเปลี่ยนแปลงอารมณ์อยู่เสมอ

หากวิเคราะห์แล้ว จะเห็นได้ว่าจิตนั้นมีสภาพที่ดิ้นรน (คือดิ้นรนไปในอารมณ์ทั้ง ๖ มีรูปารมณ์ เป็นต้น) กวัดแกว่งไปมา (คือหวั่นไหว ไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน จุฑาทรกไม่อาจทรงตัวอยู่ในอิริยาบถเดียวได้นาน) รักษายาก (คือให้ดำรงอยู่ในอารมณ์ธรรมที่เป็นสปปายะได้ยาก) และห้ามยาก (คือห้ามหรือกั้นมิให้ชานไปในวิสภาคารมณ์ได้ยาก)

จิต หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ (อารมณ์ณวิชานนลกฺขณ) คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมออันนั้นเอง จึงเรียนว่า รู้อารมณ์ ซึ่งได้อธิบายได้ ๔ นัย คือ

๑.๑) อารมณณ จินเตตฺติ = จิตต์ ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ คือได้รับอารมณ์อยู่เสมอ ฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต

๑.๒) จินเตนฺติ สมฺปยุตฺตธมฺมา เอเตนาคี = จิตต์ สมฺปยุตฺตธรรม คือเจตสิกทั้งหลาย ย่อมรู้อารมณ์โดยอาศัยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรู้อารมณ์ของเจตสิกเหล่านั้นชื่อว่า จิต

๑.๓) จินตณฺมตฺตํ = จิตต์ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ได้รับอารมณ์นั้นชื่อว่า จิต

๑.๔) จิตฺตี กโรตฺติ = จิตต์ ธรรมชาติใดทำความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต

^{๑๗} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมถกสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (นครปฐม: มูลนิธิแนบมหารานานท์, ๒๕๕๓), หน้า ๘.

^{๑๘} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

^{๑๙} อภ.เอกก. (บาลี) ๒๐/๕๐/๑๑, อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๙-๕๑/๙.

สิ่งที่ไม่มีชีวิตทั้งหมดวิจิตรพิสดารได้นั้น ก็เพราะอำนาจแห่งจิต คือจิตเป็นผู้ทำให้วิจิตรพิสดารขึ้น สัตว์ทั้งหลายที่วิจิตรนั้น ก็เพราะกำเนิดวิจิตร กำเนิดวิจิตรได้ ก็เพราะการกระทำทางกาย วาจาใจวิจิตร การกระทำทางกายวาจาใจที่วิจิตรนั้นเพราะตัณหา คือความพอใจวิจิตร ตัณหาวิจิตร ก็เพราะสัญญาคือความจำเรื่องราวต่าง ๆ วิจิตร สัญญาวิจิตรก็เพราะจิตวิจิตร ดังพระบาลีว่า “จิตตวิจิตตตาย สยณา วิจิตตา, สยณา วิจิตตตาย ตณหาวิจิตตา, ตณหาวิจิตตตาย กมมานิ วิจิตตานิ, กมมวิจิตตตาย โยนิโส วิจิตตา, โยนิจิตตตาย เตสํ ตีรจณานคตานิ วิจิตตตา เวทิตพพา”^{๒๐}

นอกจากนี้นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายความหมายของจิตไว้ดังนี้

พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒโฑ ภิคุ) อธิบายอธิบายวิเคราะห์ศัพท์คำว่า “จิต” ตามรากศัพท์ไว้ดังนี้

- ๑) จินเตตติ = จิตต์ ธรรมชาติใด ย่อมคิด เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า จิต
- ๒) อารมณฺ วิชานาตติ อตฺโถ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ชื่อว่า จิต
- ๓) จินเตตติ, จินตนา, จินตา ทั้ง ๓ บทนี้ แปลว่า คิด (โดยคำแรกเป็นคำกริยา ส่วนสองคำหลังเป็นคำนาม) จินตา แปลว่า การคิด การคิดมี ๓ อย่าง คือ (๑) อุหนนจินตา ได้แก่ วิตก (๒) วิชานนจินตา ได้แก่ จิต (๓) ปชานนจินตา ได้แก่ ปัญญา

ในวิเคราะห์นี้ หมายถึง วิชานนจินตา แปลว่า รู้อารมณ์

คำว่า “จิตต” ศัพท์นี้ มิได้หมายความว่า “คิด” เท่านั้น ยังหมายความว่า “ทำให้วิจิตร”

คำว่า “วิจิตร” นั้น มีอยู่ ๖ อย่าง คือ จิต, สัญญา, ตัณหา, กรรม, โยนิ, หมู่สัตว์ ดังบาลีที่ว่า “จิตตวิจิตตตาย สยณา วิจิตตา, สยณาวิจิตตตาย ตณหาวิจิตตา, ตณหาวิจิตตตาย กมมานิ วิจิตตตาย โยนิโยวิจิตตา, โยนิวิจิตตตาย เตสํ ตีรจณานคตานิ วิจิตตตา เวทิตพพา. แปลความว่า เพราะจิตวิจิตร สัญญาจึงวิจิตร, เพราะสัญญาวิจิตร ตัณหาจึงวิจิตร, เพราะตัณหาวิจิตร กรรมจึงวิจิตร, เพราะกรรมวิจิตร กำเนิดจึงวิจิตร, เพราะกำเนิดวิจิตร สัตว์ตี่รจณานจึงวิจิตร

สรุปความว่า คำว่า “วิจิตร” ได้แก่ ๑) หมู่สัตว์วิจิตร คือ มีมากมายปลายประเภทยก เพราะกำเนิดวิจิตร ๒) กำเนิดวิจิตร ก็เพราะกรรม คือการกระทำทางกาย วาจาและใจวิจิตร ๓) กรรมวิจิตร ก็เพราะตัณหาวิจิตร ๔) ตัณหาวิจิตร ก็เพราะสัญญา คือความจำเรื่องราวต่าง ๆ วิจิตร ๕) สัญญาวิจิตร ก็เพราะจิตวิจิตร แม้รูปภาพต่าง ๆ ที่ติดตั้งอยู่ในพระอุโบสถในวัดที่นายช่างได้เขียนขึ้นที่ต่างก็พากันโฆษณา เข้าชมความงามอย่างดาษดื่น ก็เพราะจิตนั่นเองที่คิดขึ้น เพราะฉะนั้น จิตจึงวิจิตรยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด^{๒๑}

^{๒๐} พระสังฆมณฑลิกะ อัมมาจริยะ ราชนา, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๗.

^{๒๑} พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒโฑ ภิคุ), ปรมัตถธรรม ๔, หน้า ๙-๑๐.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต) อธิบายวิเคราะห์ศัพท์ คำว่า “จิต” ตามรากศัพท์ไว้เป็น ๓ นัย คือ

๑) จิตต แปลว่า จิต ใจ (มน มานส เจต วิญญาณ หทย) ได้แก่

(๑) อารมมณ จินตติ วิชานาตติ จิตตํ ธรรมที่รู้อารมณ (จินต+ต, ลบ นต, ช้อน ต)

(๒) ชวนวิถิวเสน อตตโน สนตานิ จินตติ จิตตํ ธรรมชาติที่สะสมการสืบทอดของตนไว้ด้วยอำนาจชวนวิถิ (จิ ธาตุในความหมายว่าสะสม ต ปัจจัย, ช้อน ต)

(๓) จิตตํ กโรตติ จิตตํ ธรรมชาติที่ทำให้วิจิตร (จิตต+ณ)

๒) จิตต แปลว่า จิตรกรรม ความวิจิตร ได้แก่

(๑) จิตเตน กรรมโต จิตเตติ วิจิตเตติ วิจิตตํ กรียเตติ จิตตํ ศิลปะที่งามวิจิตร เพราะสร้างขึ้นด้วยจิต (จิตต ธาตุในความหมายว่างดงาม, วิจิตร อ ปัจจัย)

(๒) จิตต แปลว่า ความคิด คือ จินตณํ จิตตํ ความคิด (จินต ธาตุในความหมายว่า คิด ต ปัจจัย, ลบ น)^{๒๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า จิต หรือ จิตต หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ ตามหลักฝ่ายอภิธรรมจำแนกจิตเป็น ๘๙ หรือพิสดารเป็น ๑๒๑ ดวง แบ่งโดยชาติเป็นอกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสดารเป็น ๓๗) วิปากจิต ๓๖ (๕๒) และกิริยาจิต ๒๐ แบ่งโดยภูมิเป็น กามาวจรจิต ๕๔ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ และโลกุตตรจิต ๘ (พิสดารเป็น ๔๐)^{๒๓}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า จิต แปลว่า ธรรมชาติที่นึกคิดอารมณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ ความคิด ธรรมชาติที่วิจิตร ธรรมชาติที่สั่งสมกุศลและอกุศลจิตโดยทั่วไปแล้ว แปลว่า ใจ หรือแปลทับศัพท์ว่า จิต มีลักษณะรับ จำ คิด รู้อารมณที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จัดเป็นนามธรรมคู่กับกายซึ่งเป็นรูปธรรม จึงมักพูดหรือเขียนคู่กันว่า กายใจ บ้าง กายกับจิตบ้าง^{๒๔}

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) อธิบายว่า จิต หมายถึง ธรรมชาติที่มีลักษณะรู้อารมณ คือมีการไปรับรู้ารมณอยู่เสมอ^{๒๕}

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของจิตว่า จิต เป็นคำนาม หมายถึง ใจ สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก โดยมีลักษณะนามว่า ดวง มักจะเขียนควบคู่กับคำหลาย ๆ คำ ได้แก่ จิตถึงสำนึก (ภาวะที่จิตไม่ค่อยรู้สึกตัว) จิตใจ (อารมณทางใจ) จิตใต้สำนึก (ภาวะของจิตที่ไม่อาจรู้สึกได้) จิตบำบัด

^{๒๒} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๓๓๕.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๖๒.

^{๒๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๑๖๔.

^{๒๕} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑.

(วิธีการรักษาผู้ป่วยหรือผู้มีปัญหาทางด้านจิตใจ) จิตแพทย์ (แพทย์ผู้รักษาทางจิตใจ) จิตวิสัย (ที่มีอยู่ในจิต) จิตเวชศาสตร์ (วิชาแพทย์แขนงหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา การตรวจรักษาและป้องกันโรคของจิตใจ เป็นต้น)^{๒๖}

สมบุรณ์ ตาสนธิ อธิบายว่า จิตในภาษาไทยกล่าวว่า ใจ เป็นตัวรู้สึกที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่จิตเกิดขึ้นตามลำพังเองไม่ได้ ต้องมีเจตสิกมาปรุงเสียก่อน จิตจึงจะคิดติดคิดชั่วได้^{๒๗}

จิตจึงมีความสำคัญและมีความมหัศจรรย์อยู่ในตัวของมันเองอย่างมากมาย เพราะจิตสามารถยังให้บุคคลทั้งหลายยังความเป็นกุศลจิต และอกุศลจิตได้เสมอทุกเวลาและทุกขณะจิต ไม่ว่า จะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เพราะอิริยาบถที่เคลื่อนไหวได้นั้น ก็ด้วยอำนาจของจิตที่คอยสั่งการให้ ร่างกายเคลื่อนไหวไปทำในสิ่งที่ เป็นกุศลก็ได้ อกุศลก็ได้ ถ้าจิตเป็นกุศลจิตนั้น ก็ย่อมนำไปสู่สุคติภูมิ ถ้า ทำไปในทางอกุศล จิตก็ย่อมคร่าสัตว์โลกให้ไปสู่ทุคติภูมิ สัตว์ทั้งหลายย่อมมีปกติเป็นไปตามอำนาจ ของจิต จิตเป็นใหญ่คอยสั่งการให้กายทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “มโนปุพพคมมา ธมมา มโนเสฐฐามโนมยา” แปลความว่า สภาพธรรมทั้งหลาย (เจตสิก) มีใจ (จิต) เป็นผู้นำ มีใจ เป็นใหญ่สำเร็จด้วยใจ^{๒๘} จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ดังเช่นที่ว่า แสงสว่างเปรียบเสมือนกับจิตแสงสว่าง จะเกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ต้องอาศัยหลอดไฟ (กาย) จิตเป็นผู้ผลักดันสัตว์ไปสู่ภพภูมิต่าง ๆ จิตสามารถ พัฒนาการได้จนถึงความอริยะ (ประเสริฐ)^{๒๙}

จิตเป็นนามธรรมไม่สามารถจับต้องได้เหมือนกาย ละเอียดยิ่งกว่ารูปธรรม จิตของเราจึงเกิดดับได้อย่างรวดเร็วมาก ช่วงระยะเวลาลัดนิ้วมือเดียว ครั้งหนึ่งจิตเกิดดับแสนโกฏิกษณะ แต่เป็นการเกิดดับที่เร็วมาก ยากที่จะเปรียบเทียบได้^{๓๐} พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า

นาฬิกิขเว อณูญเฐ เอกธมมปิ สมนุสสสามิ ยัม เอว ลหุปริวตตัม, ยถิทํ จิตตํ, ยาวณจิตํ ภิกขเว อุปมาปิ น สุกรา ยาว ลหุปริวตตํ จิตตํ แปลความว่า ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่น แม้สักอย่างหนึ่งที่จะเปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิต ภิกษุทั้งหลาย จิตเปลี่ยนแปลงเร็วเท่าไร แม้จะ เปรียบเทียบก็ยากที่จะเปรียบเทียบได้^{๓๑}

จิต มี ๔ ประเภท ได้แก่ กามาวจรจิต มี ๕๔ ดวง รูปาวจรจิต มี ๑๕ ดวง อรูปาวจรจิต มี ๑๒ ดวง โลกุตตรจิต มี ๘ ดวง หรือ ๔๐ ดวง รวมเป็นจิต ๘๙ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวง (พิสดาร) (แผนผัง รูปภาพแสดงใน ผนวก ก) มีรายละเอียด ดังนี้

^{๒๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, หน้า ๓๒๔.

^{๒๗} สมบุรณ์ ตาสนธิ, อंतरธานธรรม, (นนทบุรี: ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕.

^{๒๘} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๑/๑๕.

^{๒๙} สมบุรณ์ ตาสนธิ, ๑ เดือน ดูจิตให้นิพพาน, (นนทบุรี: ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๒๙.

^{๓๐} สมบุรณ์ ตาสนธิ, อंतरธานธรรม, หน้า ๕๓.

^{๓๑} เอก.เอกก. (บาลี) ๒๐/๔๕/๙.

- ๑) กามาวจรจิต ๕๔ ดวง ได้แก่ อโสมณจิต ๓๐ ดวง และ โสณจิต ๒๔ ดวง
- ๑.๑) อโสมณจิต ๓๐ ดวง ได้แก่ อกุศลจิต ๑๒ ดวง และ อเหตุกจิต ๑๘ ดวง
- (๑) อกุศลจิต ๑๒ ดวง ได้แก่ โภสมณจิต ๘ ดวง โทสมณจิต ๒ ดวง และ โมหมณจิต ๒ ดวง
- (๒) อเหตุกจิต ๑๘ ดวง ได้แก่ อกุศลวิปากจิต ๗ ดวง อเหตุกกุศลวิปากจิต ๘ ดวง และ อเหตุกกริยาจิต ๓ ดวง
- ๑.๒) กามาวจรโสณจิต ๒๔ ดวง ได้แก่ มหากุศลจิต ๘ ดวง มหาวิปากจิต ๘ ดวง และ มหากริยาจิต ๘ ดวง
- ๒) รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง ได้แก่ กุศลจิต ๕ ดวง วิปากจิต ๕ ดวง และ กริยาจิต ๕ ดวง
- ๓) อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง ได้แก่ วิปากจิต ๔ ดวง กริยาจิต ๔ ดวง และ รูปาวจรจิต ๔ ดวง
- ๔) โลกุตตรจิต ๘ ดวง หรือ ๔๐ ดวง ได้แก่ มรรคจิต ๔ ดวง และ ผลจิต ๔ ดวง หรือ มรรคจิต ๒๐ ดวง และ ผลจิต ๒๐ ดวง
- ๔.๑) มรรคจิต ๔ ดวง หรือ ๒๐ ดวง ได้แก่
- (๑) โสตาปัตติมรรคจิต ๑ ดวง หรือ ๕ ดวง
- (๒) สกทาคามิมรรคจิต ๑ ดวง หรือ ๕ ดวง
- (๓) อนาคามิมรรคจิต ๑ ดวง หรือ ๕ ดวง
- (๔) อรหัตตมรรคจิต ๑ ดวง หรือ ๕ ดวง
- ๔.๒) ผลจิต ๔ ดวง หรือ ๒๐ ดวง ได้แก่
- (๑) โสตาปัตติผลจิต ๑ ดวง หรือ ๕ ดวง
- (๒) สกทาคามิผลจิต ๑ ดวง หรือ ๕ ดวง
- (๓) อนาคามิผลจิต ๑ ดวง หรือ ๕ ดวง
- (๔) อรหัตตผลจิต ๑ ดวง หรือ ๕ ดวง^{๓๒}

สรุปว่า จิต หมายถึง แปลว่า ธรรมชาติที่นึกคิดอารมณ์ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ความคิด ธรรมชาติที่วิจิตร ธรรมชาติที่สังสมกุศลและอกุศล จิตมีลักษณะรับ จำ คิด รู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จัดเป็นนามธรรมคู่กับกายซึ่งเป็นรูปธรรม จิตเป็นตัวการในการสร้างอารมณ์ให้เกิดความวิจิตรพิสดารต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกุศลหรืออกุศลแต่จิตนั้นจะอยู่คนเดียวโดด ๆ ไม่ได้ต้องมีเจตสิกประกอบเข้ามารวมด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าจิตธรรมชาติของมันเอง คือ มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์ได้คล้าย ๆ กับผู้นำ และทำให้สิ่งที่มีชีวิตไม่มีชีวิตวิจิตรพิสดาร จิตจึงเป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง สันฐาน สีสัน วรรณะใด ๆ อาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอยู่จริง ๆ เป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติฝ่ายนามธรรมที่

^{๓๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ราชนา, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, หน้า ๑๒-๑๓.

เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว โดยอาศัยเหตุอาศัยปัจจัยต่าง ๆ จึงทำให้เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปตามกฎของธรรมชาติ จิต มี ๔ ประเภท ได้แก่ กามาวจรจิต มี ๕๔ ดวง รูปาวจรจิต มี ๑๕ ดวง อรูปาวจรจิต มี ๑๒ ดวง โลกุตระจิต มี ๘ ดวง หรือ ๔๐ ดวง รวมเป็นจิต ๘๙ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวง (พิศดาร)

๒) เจตสิก เป็นปรมัตถธรรมอย่างหนึ่งในจำนวนปรมัตถธรรม ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน^{๓๓} เจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ประกอบกับจิต อาการหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา สติ ปัญญา เป็นต้น^{๓๔} สิ่งที่เกิดในใจ เป็นอาการหรือการแสดงออกของจิต จัดเป็นสมรรถนะของจิต มีลักษณะที่เกิดดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกับจิต มีวัตถุที่อาศัยเดียวกับจิต^{๓๕} เป็นอารมณ์ที่เกิดกับใจ เป็นไปในจิต เช่น สุขหรือทุกข์ที่เกิดในจิต เป็นต้น^{๓๖} หรือธรรมชาติปรมัตถธรรมอย่างหนึ่งที่มีสัมปโยคลักษณะ คือที่มีสภาวะประกอบกันบริบูรณ์ด้วยลักษณะ ๔ ประการด้วยกัน คือ เกิดพร้อมกับจิต (เอกุปบาท) ดับพร้อมกับจิต (เอกนิโรธ) รับอารมณ์อย่างเดียวกับจิต (เอกาลมพน) และอาศัยวัตถุอย่างเดียวกับจิต (เอกวัตถุ)^{๓๗}

เจตสิกสามารถจำแนกละเอียดออกเป็น ๕๒ ประการ ได้แก่ ๑) หมวดอัญญาสมานาเจตสิก มี ๑๓ เช่น ผัสสะ เวทนา เจตนา มนสิการ วิตกวิจารณ์ ๒) หมวดอกุศลเจตสิก มี ๑๔ เช่น โลภะ โทสะ โมหะ มัจฉริยะ ถีนะ มิตทธะ วิจิกิจฉา และ ๓) หมวดโสภณเจตสิก มี ๒๕ เช่น สัทธา สติ หิริ โอตตปปะ สัมมาวาจา กรุณา มุติตา^{๓๘} เจตสิกจึงมีความสำคัญคือเป็นเรื่องหนึ่งของพระอภิธรรมซึ่งมี ๔ เรื่องคือ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน และจัดเป็นเรื่องสำคัญของพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่งด้วย

เจตสิกเป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด คือประกอบกับจิต^{๓๙} จิตกับเจตสิกจะเกิดร่วมกันอุปมาจิตเหมือนน้ำใส ๆ เจตสิกเหมือนสีต่าง ๆ เมื่อเราเอาสีเขียวไปใส่ลงในแก้วน้ำแล้วก็น้ำก็กลายเป็นน้ำเขียว หรือเอาสีเหลืองไปใส่ น้ำก็เป็นสีเหลือง มันจะรวมตัวกันอย่างนี้ แต่น้ำกับสีนั้นมันเป็นคนละอันกัน เช่นเดียวกันจิตกับเจตสิกก็เป็นคนละอันกัน หรือจะเปรียบเจตสิกเหมือนเครื่องแกงคนที่ทำครัวก็เอาน้ำใส่หม้อลงไป แล้วเอาเครื่องแกงที่ผสมไว้ด้วยพริก หอม กระเทียม กะปิ อะไรต่าง ๆ ที่ทำได้ เอาไปคนลงในน้ำ น้ำนั้นก็กลายเป็นน้ำแกงปนกันไป เครื่องปรุงในจิตเจตสิกอุปมาได้ออย่างนั้น

^{๓๓} วรรณสิทธิ ไวยะเสวี, คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๘.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๗๓.

^{๓๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๑๗๖.

^{๓๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, หน้า ๓๓๓.

^{๓๗} พระเทพกิตติปัญญาคูณ (กิตติคุณโท ภิกขุ), ปรมัตถธรรม ๔, หน้า ๑๓๓.

^{๓๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๑๗๖.

^{๓๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๓๑.

จิตและเจตสิก ต่างก็เป็นนามธรรม จึงประกอบเข้าด้วยกันได้สนิท โดยที่จิตนั้นเป็น ธรรมชาติรู้อารมณ์ เจตสิกเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตให้รู้อารมณ์เป็นไปต่าง ๆ ตามลักษณะของเจตสิก แม้เจตสิกจะเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตก็ตาม แต่ก็ต้องนับว่าจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน เพื่อให้เจตสิกได้ ปรุงแต่ง หรือเพื่อให้เจตสิกอิงอาศัยจิต จิตและเจตสิกที่ประกอบเข้าด้วยกันนี้ เรียกว่า สัมปยุตตธรรม^{๔๐}

แต่เนื่องจากจิตกับเจตสิกเป็นนามธรรมที่เกิดร่วมกัน เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน มีอารมณ์เดียวกัน มีที่อาศัยอย่างเดียวกัน จิตจะเป็นไปต่าง ๆ ขึ้นกับอำนาจของเจตสิก เจตสิกมันเป็น เครื่องปรุงเหมือนอย่างน้ำจะให้ป็นน้ำแกง แกงอะไรก็จะต้องใส่เครื่องปรุงของแกงนั้น ๆ ลงไป จิตก็ เหมือนกันถ้าเจตสิกชนิดไหนลงไปปรวมกับจิต จิตก็จะมีสภาพไปตามเจตสิกอย่างนั้น จิตเกิดขึ้น ครั้งเดียวแต่จะมีเจตสิกมากมายเกิดขึ้น ดังนั้น การเกิดขึ้นจึงหมุนเวียนกันไปขึ้นอยู่กับเจตสิกที่เข้า ประกอบจิตนั้น

เจตสิก มี ๕๒ ดวง แบ่งเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ อัญญสมานเจตสิก มี ๑๓ ดวง, อกุศล เจตสิก มี ๑๔ ดวง และ โสภณเจตสิก มี ๒๕ ดวง (แผนผังรูปภาพแสดงใน ผนวก ข) มีรายละเอียดดังนี้

๑) อัญญสมานเจตสิก มี ๑๓ ดวง^{๔๑} ได้แก่

๑.๑) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก คือ เจตสิกที่ประกอบเข้ากับจิตได้ทุกดวง จิตทั้งหมด มี ๘๙ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวง) เมื่อดวงจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้น เจตสิกทั้ง ๗ ดวงนี้ ย่อมเกิดประกอบพร้อมกัน ทั้ง ๗ ดวง เสมอไป มี ๗ ดวง คือ ผัสสะ, เวทนา, สัญญา, เจตนา, เอกัคคตา, ชีวิตินทรีย์ และมนสิการ

(๑) ผัสสะ (การกระทบของทวาร) มี ๖ ประการ ได้แก่ จักขุผัสสะ (การกระทบ ในจักขุปสาท) โสตผัสสะ (การกระทบในโสตปสาท) ฆานผัสสะ (การกระทบในฆานปสาท) ชิวหาผัสสะ (การกระทบในชิวหาปสาท) กายผัสสะ (การกระทบในกายปสาท) และมโนผัสสะ (การกระทบในทางมโน)

(๒) เวทนา (ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์) มี ๕ ประการ ได้แก่ สุขเวทนา (ธรรมชาติ ที่เสวยความสุข) ทุกขเวทนา (ธรรมชาติที่เสวยความทุกข์) โสมนัสเวทนา (ธรรมชาติที่เสวยความสุข ทางใจ) โทมนัสเวทนา (ธรรมชาติที่เสวยความทุกข์ทางใจ) และอุเบกขาเวทนา (ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ด้วยความเฉย)

(๓) สัญญา (ธรรมชาติที่จำอารมณ์) มี ๖ ประการ ได้แก่ รูปสัญญา (จำรูป) สัททสัญญา (จำเสียง) คันธสัญญา (จำกลิ่น) รสสัญญา (จำรส) โผฏฐัพพสัญญา (จำโผฏฐัพพะ) อัมมสัญญา (จำธรรมารมณ์)

(๔) เจตนา (ธรรมชาติที่กระตุ้นเตือนสัมปยุตตธรรม ให้ทำงานตามหน้าที่ของ ตน ๆ) มี ๖ ประการ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา (เจตนาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยรูป) สัททสัญญาเจตนา (เจตนาที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยเสียง) คันธสัญญาเจตนา (เจตนาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกลิ่น) รสสัญญาเจตนา (เจตนาที่เกิดขึ้น

^{๔๐} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหิภาค, หน้า ๙-๑๐.

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติคุณโท ภิกขุ), ปรมัตถธรรม ๔, หน้า ๑๓๖-๑๔๖.

เพราะอาศัยรส) คັນธสัญญาเจตนา (เจตนาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกลิ่น) โภภะสัญญาเจตนา (เจตนาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยโภภะ) และอัมมสัญญาเจตนา (เจตนาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยธรรมารมณ์)

(๕) เอกัคคตา (ภาวะแห่งเจตสิกที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว) มี ๑ ประการ ได้แก่ สมาธิ ๔ (ขณิกสมาธิ, ปริกขัมสมาธิ, อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ)

(๖) ซีวิตินทริย (ธรรมชาติที่เลี้ยงรักษาสหชาตธรรมให้เป็นอยู่ ให้ดำรงอยู่ ตลอดฐิติขณะ) มี ๒ ประการ ได้แก่ รูปซีวิต กับ นามซีวิต

(๗) มนสิการ (สภาวะที่ทำอารมณ์ไว้ในใจ) มี ๓ ประการ ได้แก่ วิธีปฏิบัติ ปาทก มนสิการ (มนสิการที่ทำให้จิตเกิดขึ้น ได้แก่ ปัญจทวารวชชนจิต) ขวนปฏิบัติ ปาทก มนสิการ (มนสิการที่ทำให้ชวนจิตเกิดขึ้น ได้แก่ มโนทวารวชชนจิต) และอารัมมณปฏิบัติ ปาทก มนสิการ (มนสิการที่ทำให้อารมณ์มาปรากฏทางใจ ได้แก่ มนสิการเจตสิก)

๑.๒) ปกิณณกเจตสิก คือ เจตสิกที่ประกอบเข้ากับจิตได้บางส่วน โดยกาลบางครั้ง บางคราว คือ เรี่ยรวายไปทั้งฝ่ายโสภณจิตและอโสภณจิต โลภียจิตและโลกุตตรจิตตามสมควร มี ๖ ดวง คือ วิตก, วิจาร, อธิโมกข์, วิริยะ, ปิติ และฉันทะ

(๑) วิตก (ความตรึงตรองอารมณ์) มี ๖ ประการ ได้แก่ รูปวิตก (ตรึงถึงรูป), สัททวิตก (ตรึงถึงเสียง), คันธวิตก (ตรึงถึงกลิ่น), รสวิตก (ตรึงถึงรส), โภภะวิตก (ตรึงถึงโภภะ) และอัมมวิตก (ตรึงถึงธรรมารมณ์)

(๒) วิจาร (ความพิจารณาอารมณ์) มี ๖ ประการ ได้แก่ รูปวิจาร (พิจารณารูป), สัททวิจาร (พิจารณาเสียง), คันธวิจาร (พิจารณากลิ่น), รสวิจาร (พิจารณารส), โภภะวิจาร (พิจารณาโภภะ) และอัมมวิจาร (พิจารณาธรรมารมณ์)

(๓) อธิโมกข์ (ความตัดสินใจโดยเด็ดขาด) มี ๒ ประการ ได้แก่ สัมมาธิ-โมกข์ (ตัดสินใจโดยเด็ดขาดและถูกต้อง) และมิจฉาธิโมกข์ (ตัดสินใจโดยเด็ดขาดแต่ผิด)

(๔) วิริยะ (ความเพียร) มี ๒ ประการ ได้แก่ กายิกวิริยะ (ความเพียรทางกาย) และเจตสิกวิริยะ (ความเพียรทางใจ)

(๕) ปิติ (ความปลื้มใจในอารมณ์) มี ๕ ประการ ได้แก่ ขุททกปิติ (ปิติอย่างน้อยหรือปิติเล็กน้อย) ขณิกปิติ (ปิติชั่วขณะ) โอกกันติกปิติ (ปิติเป็นพัก ๆ) อุพเพกคาปิติ (ปิติอย่างโลดโผน) และผรณปิติ (ปิติซาบซ่าน)

(๖) ฉันทะ (ความพอใจในอารมณ์) มี ๒ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) และกัตตุกมยตฉันทะ (ความพอใจใคร่กระทำ)

๒) อกุศลเจตสิก มี ๑๔ ดวง ได้แก่

๒.๑) โมฆะเจตสิก ๔ ดวง คือ (๑) โมหะ (เจตสิกที่ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง) มี ๒ ฝ่าย ได้แก่ ธรรมฝ่ายดี กับ ธรรมฝ่ายไม่ดี (๒) อหิริกะ (เจตสิกที่ไม่ละอายต่อบาป) (๓) อนัตตปปะ (ธรรมชาติที่ไม่สะดุ้งกลัวต่อบาปธรรม) (๔) อุทัจจะ (เจตสิกที่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ คือ รับอารมณ์ไม่ทัน)

๒.๒) โลดติกเจตสิก ๓ ดวง คือ โลภะ (สภาพอยากได้อารมณ์), ทิฏฐิ (ความเห็น มี ๒ ประการ ได้แก่ ความเห็นถูกต้องกับความเห็นผิดและมานะ สภาพที่ถือตัวว่าสำคัญกว่าผู้อื่น

๒.๓) โทจตุกเจตสิก ๔ ดวง คือ โทสะ (สภาพที่ประทุษร้าย), อีสสา (ความริษยา ไม่ยินดีในสมบัติของผู้อื่น), มัจฉริยะ (ความเป็นแห่งผู้ตระหนี่) และกุกกุจจะ (ความเป็นแห่งความรังเกียจ ในอกุศลที่ตนกระทำแล้วและกุศลที่ไม่ได้กระทำไว้)

๒.๔) ถีนมิททุกเจตสิก ๒ ดวง คือ ถีนะ (ธรรมชาติที่หดหู่ คือ ทำจิตให้หดหู่ ให้เชื่องซึม ให้ทอดถอนจากอารมณ์) และมิทระ (ธรรมชาติที่ง่วงเหงาหาวนอน คือ เจตสิกที่ทำให้เชื่องซึม ไม่สามารถรับ อารมณ์ได้)

๒.๕) วิจิกิจฉาเจตสิก ๑ ดวง คือ วิจิกิจฉา (ธรรมชาติที่สงสัยลังเลใจ)

๓) โสภณเจตสิก หมายถึง เจตสิกที่ประกอบกับโสภณจิต มี ๒๕ ดวง ได้แก่

๓.๑) โสภณสาธารณเจตสิก คือ เจตสิกสาธารณะแก่โสภณจิตโดยเฉพาะหมายความว่า ประกอบกับโสภณจิตเท่านั้น มี ๑๙ ดวง คือ

(๑) ศรัทธา (ความเชื่อ) มี ๔ ประการ ได้แก่ ศรัทธาที่ติดตัวมาแต่เกิด, ศรัทธา ที่บรรลุมรรค ผล (ศรัทธาของพระอริยสาวกทั้งหลาย), ศรัทธาที่ยังลงในพระรัตนตรัยโดยไม่หวั่นไหว และศรัทธาที่เกิดขึ้นด้วยความเลื่อมใสในสิ่งที่ควรเลื่อมใส

(๒) สติ (ธรรมชาติที่ระลึกได้) มี ๒ ประการ ได้แก่ ความระลึกชอบ และ ความระลึกผิด

(๓) หิริ (ธรรมชาติที่ละอายต่อบาป)

(๔) โอตตัปปะ (ธรรมชาติที่กลัวต่อบาป)

(๕) อโลภะ (สภาวะที่ไม่โลภ)

(๖) อโทสะ (สภาพที่ไม่ประทุษร้าย)

(๗) ตัตตรมัชฌัตตา (ความเป็นกลางแห่งจิตและเจตสิกทั้งหลาย ในกรรม อันเป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น ๆ

(๘) กายปัสสัทธิ (ความสงบแห่งเจตสิก)

(๙) จิตตปัสสัทธิ (ความสงบแห่งจิต)

(๑๐) กายลหุตา (ความเบาแห่งเจตสิก)

(๑๑) จิตตลหุตา (ความเบาแห่งจิต)

(๑๒) กายมูทุตา (ความอ่อนของเจตสิก)

(๑๓) จิตตมูทุตา (ความอ่อนของจิต)

(๑๔) กายกัมมัญญตา (ความควรแก่การงานของเจตสิก)

(๑๕) จิตตกัมมัญญตา (ความควรแก่การงานของจิต)

(๑๖) กายปาคุญญตา (ความคล่องแคล่วแห่งเจตสิก)

(๑๗) จิตตปาคุญญตา (ความคล่องแคล่วแห่งจิต)

(๑๘) กายชุกตา (ความซื่อตรงแห่งเจตสิก)

(๑๙) จิตตชุกตา (ความซื่อตรงแห่งจิต)

๓.๒) วิรตีเจตสิก (ความงดเว้นจากกายทุจริตและวจีทุจริต) มี ๓ ประการ ได้แก่ สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

(๑) สัมมาวาจา คือ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องกล่าวชอบของคนทั้งหลาย มี ๓ ประการ ได้แก่

(๑.๑) การกล่าววาจามีศีลธรรม คือ สัมมาวาจาที่เกิดพร้อมกับเจตนาเจตสิก

(๑.๒) เจตนาคือความตั้งใจจะพูดศีลธรรม ได้แก่ วาจาที่เกิดพร้อมกับเจตนาเจตสิก

(๑.๓) การงดเว้นจากวจีทุจริต ๔ ได้แก่ สัมมาวาจาที่เกิดพร้อมกับวิรตีเจตสิก คือเกิดพร้อมกับมรรค

(๒) สัมมากัมมันตะ คือ สภาพเป็นเครื่องกระทำโดยชอบของคนทั้งหลาย มี ๓ ประการ ได้แก่

(๒.๑) สัมมากัมมันตะของการกระทำที่เกิดพร้อมกับกุศลและกิริยาจิต

(๒.๒) สัมมากัมมันตะที่เกิดพร้อมกับเจตนาเจตสิก

(๒.๓) สัมมากัมมันตะที่เกิดพร้อมกับวิรตีเจตสิกคือเกิดพร้อมกับมรรค

(๓) สัมมาอาชีวะ (ธรรมเป็นเครื่องเป็นอยู่ชอบของคนทั้งหลาย) มี ๒ ประการ ได้แก่ เป็นอยู่ชอบด้วยความเพียรกับเป็นอยู่ชอบด้วยการงดเว้นอย่างเด็ดขาดจากทุจริต ๗ ประการ

๓.๓) อัปมัญญาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่มีในสรรพสัตว์หาประมาณและหาที่สุดมิได้ หมายความว่า กำหนดไม่ได้ ไม่กำหนดประมาณ ไม่มีที่สุด เป็นเจตสิกที่มีอารมณ์กว้างขวางหาประมาณไม่ได้ ๒ ประการ คือ กรูณา (ธรรมชาติที่สงสารบุคคลอื่นและธรรมที่คำนึงถึงความสุข) และ มุทิตา (ธรรมชาติเป็นเครื่องยินดีแห่งสรรพสัตว์)

๓.๔) ปัญญินทรีย์เจตสิก คือ ความเป็นใหญ่ในการรู้ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญินทรีย์ก็คือโมหะ หรือปัญญา หรือญาณ คือ ปัญญา^{๔๒}

สรุปว่า เจตสิก คือ ธรรมชาติที่ประกอบกับจิต อากาหรหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา สติ ปัญญา เป็นต้น สิ่งที่เกิดในใจ เป็นอาการหรือการแสดงออกของจิต จัดเป็นสมรรถนะของจิต มีลักษณะที่เกิดดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกับจิต มีวัตถุที่อาศัยเดียวกับจิต เป็นอารมณ์ที่เกิดกับใจ เป็นไปในจิต เช่น สุขหรือทุกข์ที่เกิดในจิต เป็นต้น เจตสิก มี ๕๒ ดวง เช่น ผัสสเจตสิก เป็นต้น

^{๔๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ราชนา, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๓๔.

๓) รูป เป็นปรมาณัตถธรรมอย่างหนึ่งในจำนวนปรมาณัตถธรรม ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน^{๔๓} รูป เป็นธรรมชาติที่มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายไป (รูปปนลกฺขณ) ในเมื่อได้กระทบกันกับเหตุที่ไม่ถูกกันขึ้น เหตุที่ไม่ถูกกันนั้นเรียกว่า วิโรธิปัจจัย เช่น ความร้อน ความเย็น หิวข้าว กระจายน้ำ ยุ้ง รื่น เป็นต้น ดังมีวจนัตถะว่า สัตฺตุนหาทิวโรธิปัจจัยเยหิ รูปปตฺติติ = รูป ธรรมชาติโดยย่อเปลี่ยนแปลงสลายไปเพราะวิโรธิปัจจัย มีความร้อน ความเย็น เป็นต้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า รูป^{๔๔}

เมื่อวิเคราะห์คำว่า “รูป” ตามรากศัพท์แล้ว มี ๒ นัย คือ

๑) รูป หมายถึง รูป สี (สิ่งที่ตาเห็น) รูปเปติ ปกาเสติ อตฺตโน สภาวนติ รูปํ สิ่งทีประกาศสภาพของตน (รูป ธาตุในความหมายว่าประกาศ อ ปัจจัย)

๒) รูป หมายถึง สิ่งที่เสื่อมสลายไป รูปปติ วการมาปชชิตติ รูปํ สิ่งที่ต้องเสื่อมไป (รูป ธาตุในความหมายว่า เสื่อม ทฺรฺตฺโถม อ ปัจจัย, ทิฆะ อุ เป็น อุ)^{๔๕}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความหมายคำว่า “รูป” ไว้ ๓ นัย คือ

๑) รูป หมายถึง สิ่งที่สลายไป เพราะปัจจัยต่าง ๆ อันขัดแย้ง หรือสิ่งที่เป็นรูปร่างพร้อมทั้งลักษณะอาการของมัน รูปสามารถจำแนกเป็น ๒๘ รูป คือ มหาภูตรูป ๔ หรือธาตุ ๔ และอุปทายรูป ๒๔

๒) รูป หมายถึง อารมณ์ที่รู้ได้ด้วยจักขุหรือสิ่งที่ปรากฏแก่ตา

๓) รูป เป็นลักษณะของนามใช้เรียกพระภิกษุสามเณร เช่น ภิกษุรูปหนึ่ง สามเณร ๕ รูป เป็นต้น^{๔๖}

พระเทพกิตติปัญญาคูณ (กิตติวุฒโฑ ภิกขุ) อธิบายว่า รูปเป็นปรมาณัตถธรรม หมายถึง ธรรมชาติโดยย่อแตกสลายได้ ดังพระบาลีที่ว่า รูปปตฺติติ รูปํ สัตฺตุนหาทิวโรธิปัจจัยเยหิ วิกการมาปชชิตติ อาปาหิยตฺติติ วา อตฺโธ. เตนาห ภควา สีเตนปิ รูปปติ อุนฺเหนปิ รูปปตฺติติ อาทฺ แปลความว่า ธรรมชาติที่เรียกว่า รูป นั้น เพราะเหตุว่า เป็นธรรมชาติที่แตกสลายได้และย่อมาถึง ซึ่งการผันแปรกลับกลายด้วยปัจจัยที่เป็นข้าศึก มีความเย็นและร้อน เป็นต้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า แตกสลายเพราะความเย็นบ้าง แตกสลายเพราะความร้อนบ้าง^{๔๗}

^{๔๓} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค**, หน้า ๘.

^{๔๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ รัตน, **ปรมาณัตถโคติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, หน้า ๑๐.

^{๔๕} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), **ศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๗๕๓.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๔๒-๓๔๓.

^{๔๗} พระเทพกิตติปัญญาคูณ (กิตติวุฒโฑ ภิกขุ), **ปรมาณัตถธรรม ๔**, หน้า ๒๖๐.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า รูป เป็นธรรมะคำหนึ่งอย่างเช่นในคำว่า รูปธรรมนามธรรม แปลว่า สิ่งที่ชำรุดทรุดโทรม สิ่งที่แตกสลาย สิ่งที่แปรผันได้ หมายถึงรูปร่างที่มองเห็นได้ด้วยตา คือร่างกายหรือตัวตนของคน สัตว์ สิ่งของ อันเกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม จัดเป็นขั้นหนึ่งในขั้น ๕^{๔๘}

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) อธิบายว่า รูปเป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป เสื่อมสิ้นสลายไปคือมันเกิดขึ้นแล้วมันก็แตกสลายไป เสื่อมสลายไปก็คือเป็นการปฏิเสธของการรับรู้การรับรู้อารมณ์ คือ รูปไม่สามารถจะรับรู้ได้ ไม่เหมือนจิต เจตสิก จิต เจตสิกเป็นสภาพรับรู้อารมณ์ได้ แต่รูปมันรับรู้อารมณ์ไม่ได้ มีหน้าที่เกิดมาแล้วก็สลายไปเท่านั้น แต่ไม่ใช่ว่าจิต เจตสิกจะไม่มีเกิดดับ จิต เจตสิกก็มีการเกิดดับเช่นกัน แต่เป็นการรับรู้อารมณ์ ส่วนรูปเกิดดับแต่ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น^{๔๙}

ราชบัณฑิตยสถาน อธิบายว่า รูป เป็นคำนาม หมายถึง สิ่งที่รับรู้ได้ด้วยตา เป็นขั้น ๑ ในขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือหมายถึง ร่าง เช่น โครงรูป ร่างกาย เช่น รูปตัวตน รูปตัวสัตว์ คำโครง เช่น ขึ้นรูป แบบ เช่น รูปสามเหลี่ยม รูปรี รูปไข่ และยังเป็นคำสรรพนามเป็นคำใช้แทนตัวผู้พูด เช่น พระรูปหนึ่ง สามเณร ๒ รูป เป็นต้น^{๕๐}

รูป มีจำนวน ๒๘ รูป ได้แก่ มหาภูตรูป (รูปที่เป็นใหญ่และปรากฏชัดเจน) มี ๔ รูป และ อุปาทายรูป รูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด มี ๒๔ รูป โดยจำแนกเป็น ๒ นิพผันรูป ๑๘ รูป และ อนิพผันรูป ๑๐ รูป มีรายละเอียดดังนี้ (แผนผังรูปภาพแสดงใน แผนวก ค)

๑) มหาภูตรูป ๔ รูป คือ ธรรมชาติเหล่าใด เป็นของใหญ่และปรากฏชัด มี ๔ ประการ ได้แก่ ภูมิ (ธาตุดิน) อาโป (ธาตุน้ำ) เตโช (ธาตุไฟ) และวาโย (ธาตุลม) ที่เรียกว่า มหาภูตรูป มีเหตุผล ๕ ประการ ได้แก่ (๑) เพราะมีภาวะรูปปรากฏชัดมาก (๒) เพราะมีการหลอกลวงมาก (๓) เพราะต้องบริหารมาก (๔) เพราะมีการผันแปรกลับกลายมาก (๕) เพราะมีภาวะเป็นของใหญ่มาก^{๕๑}

๒) อุปาทายรูป ๒๔ รูป คือ รูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด^{๕๒} ได้แก่

๒.๑) ปสาทรูป ๕ ได้แก่

(๑) จักขุปสาท (รูปใดเป็นที่ตั้งแห่งจักขุวิญญาณและมีสภาพเป็นอยู่คล้ายกับบอกให้จักขุวิญญาณในอารมณ์ ว่าอารมณ์นั้นดี อารมณ์นี้ไม่ดี)

^{๔๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๘๒๖.

^{๔๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๓๒.

^{๕๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, หน้า ๑๐๑๐.

^{๕๑} พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒโท ภิกขุ), ปรมัตถธรรม ๔, หน้า ๒๖๒-๒๖๓.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๓.

(๒) โสตปสาท (รูปที่เป็นเหตุแห่งการได้ยินของจิต เจตสิกเหล่านั้นได้ยินเสียงโดยอาศัยรูปนั้น)

(๓) ฆานปสาท (รูปที่เป็นเหตุแห่งการสูดดมกลิ่นของสัตว์ทั้งหลาย)

(๔) ชิวหาปสาท (รูปที่เป็นเหตุแห่งการรับรู้รส)

(๕) กายปสาท (รูปที่เป็นที่ประชุมของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย)

๒.๒) วิสยรูป หรือ โคจรรูป ๗ ได้แก่

(๑) รูปารมณ (รูปที่แสดงถึงวัตถุสิ่งของ รูปารมณ์ฐานให้ปรากฏ รูปที่แสดงความรู้สึกของจิตให้ปรากฏ)

(๒) สัทธารมณ (รูปที่แปลงออกมาได้ รูปที่ทำให้โสตวิญญาณรู้ได้)

(๓) คันธารมณ (รูปที่แสดงให้รู้ที่อยู่อาศัย)

(๔) รสธารมณ (รูปที่พอใจของการรับรู้รสของชีวหาวิญญาณ)

(๕) โภกัปปารมณ ๓ (รูปที่ต้องกายปสาทสัมผัสพึงถูกต้อง) ได้แก่ ปถวิ โภกัปปารมณ (อ่อน แข็ง) เตโชภกัปปารมณ (เย็น ร้อน) วาโยภกัปปารมณ (หย่อน ตึง)

๒.๓) ภาวรูป ๒ ได้แก่ อิตถิภาวะ (รูปที่เป็นเหตุให้แสดงความเป็นหญิง) และ บุริสภาวะ (รูปที่เหตุให้แสดงความเป็นชาย)

๒.๔) ทพรูป ๑ (รูปที่เป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายทำสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์)

๒.๕) ชีวีตรูป ๑ (รูปที่เป็นเหตุให้สหชาตรูปทั้งหลายเป็นอยู่ได้)

๒.๖) อาหารรูป ๑ (ธรรมชาติที่ยังรูปให้เกิดขึ้นติดต่อกันพร้อมกับความเกิดขึ้นหรือทำให้ร่างกายของตนสมบูรณ์และดำรงอยู่ได้)

๒.๗) ปริจเฉทรูป ๑ (ช่องว่างหรืออากาศที่ทำให้รู้ในรูปสัณฐานต่าง ๆ)

๒.๘) วิญญูติรูป ๒ (รูปที่เป็นเหตุให้ผู้รู้ถึงความประสงค์และเป็นการรู้ได้ด้วยตนเองหรืออาการพิเศาที่เกิดขึ้นในการเคลื่อนไหวและการพูดของสัตว์ทั้งหลาย)

๒.๙) วิการรูป ๓ (รูปที่แสดงอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในอริยาบถน้อยใหญ่ หรือการพูดที่เป็นไปด้วยความสะดวกสบาย ไม่มีการขัดแย้งอย่างใดอย่างหนึ่ง)

๒.๑๐) ลักขณรูป (ธรรมชาติที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งและไม่ปรุงแต่งให้มีภาวะแห่งการเกิด การสืบทอด การแก่ และการดับ)^{๕๓}

รูปทั้ง ๒๘ รูป แบ่งเป็น นิปผันนรูป ๑๘ และอนิปผันนรูป ๑๐ นั้น ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ ปสาทรูป ๕ วิสยรูป ๗ ภาวนรูป ๒ ทพรูป ๑ ชีวีตรูป ๑ และอาหารรูป ๑ ส่วนอนิปผันนรูป ๑๐ ได้แก่ ปริจเฉทรูป ๑ วิญญูติรูป ๒ วิการรูป ๕ ลักขณรูป ๔^{๕๔}

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน พระสังฆมณฑลปิณฑะ อัมมาจริยะ รจนา, ปรมัตถพิณฑะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๗๑-๗๒.

^{๕๔} อ้างแล้ว.

นอกจากนี้ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ท่านยังได้อธิบายถึงการจับคู่ของรูปทั้ง ๒๘ รูปว่าสามารถจับคู่ได้ ๑๑ คู่ด้วยกัน ดังต่อไปนี้

๑) คู่ที่ ๑ อัชฌัตติรูป คือ รูปภายใน ๕ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ กับ พาหิรรูป คือ รูปภายนอก มี ๒๓ ได้แก่ รูปที่เหลือ

๒) คู่ที่ ๒ วัตถุรูป คือ รูปที่อาศัยเกิดของจิต เจตสิก มี ๖ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ และ หทยรูป ๑ กับ วัตถุรูป คือ รูปที่ไม่เป็นที่ยอาศัยเกิดของจิต เจตสิก มี ๒๒ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๒

๓) คู่ที่ ๓ ทวารรูป คือ รูปที่เป็นเหตุแห่งการเกิดขึ้นของปัญจทวารวิถิจิต และกายกรรม วจกรรม มี ๗ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ วิญญูติรูป ๒ กับ ทวารรูป คือ รูปที่ไม่เป็นเหตุแห่งการเกิดขึ้นของปัญจทวารวิถิจิตและกายกรรม วจกรรม มี ๒๑ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๑

๔) คู่ที่ ๔ อินทริยรูป คือ รูปที่เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครองในการเห็นเป็นต้น มี ๘ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ ภาวะรูป ๒ ชีวีตรูป ๑ กับ อนินทริยรูป คือ รูปที่ไม่เป็นใหญ่ ไม่เป็นผู้ปกครองในการเห็นเป็นต้น มี ๒๐ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๐

๕) คู่ที่ ๕ โสฬาริกรูป คือ รูปหยาบ หมายถึงรูปที่ปรากฏชัด มี ๑๒ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ วิสยรูป ๗ กับ สุขุมรูป คือ รูปละเอียด หมายถึงรูปที่ไม่ปรากฏชัด มี ๑๖ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๑๖

๖) คู่ที่ ๖ สันติเกรูป คือ รูปใกล้ หมายถึงรูปที่รู้ได้ง่าย มี ๑๒ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ วิสยรูป ๗ กับ ทูเรรูป คือ รูปไกล หมายถึงรูปที่รู้ได้ยาก มี ๑๖ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๑๖

๗) สัมปฏิกิริยรูป คือ รูปที่กระทบซึ่งกันและกันได้ มี ๑๒ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ วิสยรูป ๗ กับ อัปสัมปฏิกิริยรูป คือ รูปที่กระทบซึ่งกันและกันไม่ได้ มี ๑๖ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๑๖

๘) อุปาทินนรูป คือ รูปที่เกิดจากอกุศลกรรมและโลภียกุศลกรรม มี ๑๘ รูป ได้แก่ กัมมชรูป ๑๘ กับ อนุปาตินนรูป คือ รูปที่ไม่ได้เกิดจากอกุศลกรรมและโลภียกุศล มี ๔๐ ได้แก่ จิตตชรูป ๑๕ อุตฺตชรูป ๑๓ และอาหารชรูป ๑๒

๙) สนิทสนนรูป คือ รูปที่เห็นด้วยตาได้ มี ๑ รูป ได้แก่ รูปารมณ กับ อนิสสนนรูป คือ รูปที่เห็นด้วยตาไม่ได้ มี ๒๗ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๗

๑๐) โคจรคคาหกรูป คือ รูปที่รับปัญจารมณได้ มี ๕ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ กับ อโคจรคคาหกรูป คือ รูปที่รับปัญจารมณไม่ได้ มี ๒๓ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๓

๑๑) อวินิพโภครูป คือ รูปที่แยกกันไม่ได้ มี ๘ รูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ รูปารมณ คันธารมณ รสารมณ และอาหารรูป กับ วินิพโภครูป คือ รูปที่แยกกันได้ มี ๒๐ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๐^{๕๕}

จากการจับคู่ของรูปทั้ง ๒๘ รูป อธิบายความสัมพันธ์ของกันและกันได้ ดังนี้

๑) คู่ที่ ๑ อัชฌัตติรูป กับ พาหิรรูป

รูปภายในกับรูปภายนอก คำว่า “รูปภายใน” นี้มิได้มุ่งหมายถึงว่ารูปที่เกิดอยู่ภายในร่างกาย มุ่งหมายถึงประโยชน์เพราะปสาทรูปทั้ง ๕ นี้ มีประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายมาก ร่างกายของ

^{๕๕} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ รัตน, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, หน้า ๙๓-๙๔.

สัตว์ทั้งหลายถ้าไม่มีปสาทรูปทั้ง ๕ แล้วก็ไม่สามารถทำอะไร ๆ ได้ ซึ่งไม่ผิดอะไรกับท่อนไม้หรือตุ๊กตา ฉะนั้น ปสาทรูปจึงมีความสำคัญและมีประโยชน์เป็นอย่างมาก จึงได้ชื่อว่า อัชฌัตติรูป ส่วนรูปที่เหลืออีก ๒๓ รูป จัดว่าเป็นรูปภายนอก เรียกว่า พารูป ซึ่งรูปภายนอกนั้นไม่มีความสำคัญในร่างกายเท่ากับปสาทรูปจึงจัดว่าเป็นรูปภายนอก เปรียบเหมือนว่ารูปภายในก็คือร่างกายของเรา ส่วนรูปภายนอกนั้นเป็นร่างกายของคนอื่นนั่นเอง

๒) คู่ที่ ๒ วัตถุนิรูป กับ อวัตถุนิรูป

ธรรมดาจิตและเจตสิกของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในปัจจุโวการภูมินั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีที่อาศัยเกิด มิฉะนั้นจิตและเจตสิกนั้นก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้และที่อาศัยเกิดของจิตเจตสิกนั้นมี ๖ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ และหทยรูป ๑ นั่นเอง รูปทั้ง ๖ รูปนี้จึงได้ชื่อว่า วัตถุนิรูป ถ้าจะอุปมา ก็เหมือนคนหนึ่งคนธรรมดาที่ต้องการจะเดินทางไปทางอากาศ จำเป็นต้องอาศัยเครื่องบินยานพาหนะพาไปจึงจะไปได้ ข้อนี้นั่นใด วัตถุนิรูปก็เป็นไปในทำนองเดียวกันฉนั้น ส่วนรูปที่เหลืออีก ๒๒ รูปนั้นมีได้เป็นที่อาศัยของจิต เจตสิก จึงได้ชื่อว่า อวัตถุนิรูป

๓) คู่ที่ ๓ ทวารรูป กับ อทวารรูป

การเกิดขึ้นของวิจิตรกิตติ การเกิดขึ้นของกายกรรม วจีกรรมกิตติ เหล่านี้ต้องอาศัยทวารรูป ๗ เป็นเหตุ กล่าวคือการเกิดขึ้นของปัจจุทวารจิตนั้นต้องมีปสาทรูป ๕ เป็นเหตุให้เกิด ฉะนั้น ปสาทรูป ๕ นี้ จึงได้ชื่อว่า อุปัตติทวาร หมายความว่า รูปที่เป็นเหตุแห่งการเกิดขึ้นของปัจจุทวารวิธ ส่วนการเกิดขึ้นของการกระทำต่าง ๆ จะเป็นสุจริตก็ตาม ทุกุจริตก็ตาม ยกเว้นกายวิญญูติเสียแล้ว การกระทำนั้น ๆ ก็เกิดขึ้นไม่ได้เป็นส่วนมาก และการกล่าววาทาต่าง ๆ ที่เป็นสุจริตหรือทุจริตนั่น จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยวจีวิญญูติ ยกเว้นวจีวิญญูติเสียแล้ว การพูดต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ วิญญูติรูปทั้ง ๒ นี้ จึงได้ชื่อว่า กัมมทวาร หมายความว่า รูปที่เป็นเหตุให้เกิด กายกรรม วจีกรรม จึงได้ชื่อว่า เป็น ทวารรูป ส่วนรูปที่เหลือ ๒๑ นั้น ไม่ใช่เป็นรูปที่ทำให้เกิดกายกรรม วจีกรรม จึงได้ชื่อว่า อทวารรูป

๔) คู่ที่ ๔ อินทริยรูป กับ อนินทริยรูป

การเห็นจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยจักขุปสาทเป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครอง ถ้าขาดจักขุปสาทเสียแล้วการเห็นก็เกิดขึ้นไม่ได้ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งการเห็นนี้จะเห็นชัดหรือไม่ชัด เห็นได้ไกลหรือไม่ไกลนั้นก็แล้วแต่จักขุปสาท ถ้าจักขุปสาทมีกำลังมากก็แลเห็นได้ชัดเจนและเห็นได้ไกล สิ่งของที่เป็นชิ้นเล็กก็เห็นได้ ฉะนั้น จักขุปสาทจึงเป็นใหญ่ในการเห็นทั้งหมด จึงได้ชื่อว่า อินทริยรูป โสตปสาท ฆานปสาท ชิวหาปสาท กายปสาท อิตถิการูป ปุริสการูป และชีวิตรูป ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ส่วนรูปที่เหลือ ๒๐ เหล่านั้น ไม่มีการเป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครองในกิจใด ๆ เลย จึงชื่อว่า อนินทริยรูป

๕) คู่ที่ ๕ โหหาริกรูกับ สุขุมรูป

ปสาทรูป ๕ กับ วิสยรูป ๗ รวม ๑๒ รูป เหล่านี้ชื่อว่าเป็นรูปหยาบ แต่คำว่ารูปหยาบในที่นี้มาได้หมายเอาความหยาบของรูป หมายถึงปรากฏชัดคือรูปเหล่านี้ เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็ปรากฏชัดเจนมาก จึงชื่อว่า โหหาริกรู ส่วนรูปที่เหลือ ๑๖ นั้น เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็ไม่ปรากฏชัด จึงได้ชื่อว่า สุขุมรูป

๖) คู่ที่ ๖ สันติเกรูปกับ พุเรรูป

ปสาทรูป ๕ วิสยรูป ๗ รวม ๑๒ รูปเหล่านี้ เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้วรู้ได้ง่าย จึงได้ชื่อว่า สันติเกรูป ส่วนรูปที่เหลือ ๑๖ นั้น เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็รู้ได้ยาก จึงได้ชื่อว่า พุเรรูป

๗) คู่ที่ ๗ สัปปฏิฆรูปกับ อัปปฏิฆรูป

ปสาทรูป ๕ วิสยรูป ๗ รวม ๑๒ รูปเหล่านี้ เป็นรูปที่กระทบซึ่งกันและกันตามสภาวะได้ เช่น จักขุปสาทกับรูปารมณ เป็นสภาพที่กระทบกันได้ โสตปสาทกับสัททารมณ เป็นสภาพที่กระทบกันได้ ฆานปสาทกับคันธารมณ เป็นสภาพที่กระทบกันได้ ชิวหาปสาทกับรสารมณ เป็นสภาพที่กระทบกันได้ กายปสาทกับโผฐฐัพพารมณ เป็นสภาพที่กระทบกันได้ รูปเหล่านี้จึงได้ชื่อว่า สัปปฏิฆรูป ส่วนรูปที่เหลือ ๑๖ นั้น เป็นรูปที่กระทบซึ่งกันและกันไม่ได้ตามสภาวะ จึงได้ชื่อว่า อัปปฏิฆรูป

๘) คู่ที่ ๘ อุปาตินนรูปกับ อนุปาตินนรูป

กัมมชรูป ๑๘ ชื่อว่า อุปาตินนรูป ก็เพราะเป็นผลที่เกิดจากอกุศลกรรม และโลกียกุศลกรรม อันมีตัณหาและทิฐิเข้าไปกระทำให้เป็นอารมณ์ ฉะนั้น กัมมชรูป ๑๘ เหล่านี้จึงได้ชื่อว่า อุปาตินนรูป ส่วนจิตตชรูป ๑๕ อุตฺตชรูป ๑๓ อาหารรูป ๑๒ เหล่านี้ ไม่ใช่เป็นผลที่เกิดจากอกุศลกรรมและโลกียกุศลกรรม เป็นผลที่เกิดจากจิต อุตฺ และอาหาร จึงได้ชื่อว่า อนุปาตินนรูป

๙) คู่ที่ ๙ สนิทฺสสนรูปกับ อนิทฺสสนรูป

รูปารมณ คือ สีต่าง ๆ อย่างเดียวเท่านั้น เป็นรูปที่เห็นได้ด้วยตา จึงได้ชื่อว่า สนิทฺสสนรูป ส่วนรูปที่เหลือ ๒๗ นั้น ไม่ใช่รูปที่เห็นได้ด้วยตา จึงได้ชื่อว่า อนิทฺสสนรูป

๑๐) คู่ที่ ๑๐ โคจรรคาคหรูปกับ อโคจรรคาคหรูป

ปสาทรูป ๕ ชื่อว่า โคจรรคาคหรูป เพราะเป็นรูปที่รับปัญจารมณได้ เช่น จักขุปสาทรับรูปารมณ ทำให้เกิดการเห็นได้ โสตปสาทรับสัททารมณ ทำให้เกิดการได้ยิน ฆานปสาทรับคันธารมณ ทำให้เกิดการรู้กลิ่น ชิวหาปสาทรับรสารมณ ทำให้เกิดการรู้รส กายปสาทรับโผฐฐัพพารมณ ทำให้เกิดการรู้ถูกต้อง จึงได้ชื่อว่า โคจรรคาคหรูป ส่วนรูปที่เหลือ ๒๓ ชื่อว่า อโคจรรคาคหรูป เพราะไม่สามารถรับอารมณ์ได้

๑๑) คู่ที่ ๑๑ อวินิพโกรูป กับ วินิพโกรูป

มหาภูตรูป ๔ รูปารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ อาหารรูป รวม ๘ รูปนี้ ชื่อว่า อวินิพโกรูป เพราะทั้ง ๘ รูปเหล่านี้แยกจากกันไม่ได้ต้องเกิดอยู่ร่วมกันเสมอ แม้ในรูปที่เล็กที่สุด เช่น ปริมาณเม็ดหนึ่งก็ต้องประกอบด้วยอวินิพโกรูป ๘ นี้ รวมความว่าในบรรดารูปทั้งหมดที่มีอยู่ในโลกนี้จะขาดเสียซึ่งอวินิพโกรูป ๘ ไม่ได้เลย อย่างน้อยที่สุดก็ต้องประกอบด้วยรูป ๘ รูปนี้เสมอไป ส่วนรูปที่เหลืออีก ๒๐ รูปนั้น เป็นรูปที่แยกจากกันเกิดขึ้นได้ ไม่ได้เกิดร่วมกันทั้ง ๒๐ รูป คงเกิดขึ้นร่วมกันได้เฉพาะหมู่ของตนเท่านั้น รูป ๒๐ รูปเหล่านี้จึงชื่อว่า วินิพโกรูป และวินิพโกรูปนี้แม้ว่าจะแยกกันเกิดขึ้นก็จริง แต่ก็ต้องเกิดร่วมกันกับอวินิพโกรูป ๘ เสมอ^{๕๖}

สรุปว่า รูป หมายถึง ธรรมชาติที่มีลักษณะการเกิดขึ้นแล้วแตกสลายไป หรือเสื่อมสลายไป หรือสิ่งที่ทำให้ทรุดโทรม ผันแปรไป รูปยังเป็นสภาวะที่รับรู้ได้ด้วยตา เช่น ตากระทบกับสีกระทบแล้วก็ดับไปหมดไปไม่สามารถรับรู้อารมณ์นั้นได้ รูปเป็นชั้น ๑ ในชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ รูปมี ๒๘ รูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ รูป และอุปาทายรูป ๒๔ รูป และรูปทั้ง ๒๘ รูป สามารถจับคู่ได้ ๑๑ คู่ด้วยกัน เช่น รูปภายในกับรูปภายนอก เป็นต้น

๔) นิพพาน เป็นปรมาตมธรรมอย่างหนึ่ง ในจำนวนปรมาตมธรรม ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน^{๕๗} นิพพาน เป็นธรรมชาติที่สงบจากรูปนามขันธ์ (สนธิลักษณ) การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า นิพพานนี้เป็นธรรมชาติที่พ้นจากต้นหาอย่างเด็ดขาดนั่นเอง ด้วยเหตุนี้พระอรหันต์ทั้งหลายเมื่อได้เข้าถึงซึ่งขั้นบริพพานแล้ว วัฏฏทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นเกิด แก่ เจ็บ ตาย เหล่านี้ก็ดับสูญสิ้นทั้งหมดโดยไม่เหลือ ดังมีวจนัตถะว่า วานโต นิขนตนติ = นิพพาน (วา) นิพพานติ สพเพ วัฏฏทุกข์สนตาปา เอตสมินติ = นิพพาน (วา) นิพพานติ อริยขนา เอตสมินติ = นิพพาน ธรรมชาติใด ย่อมพ้นจากต้นหาชื่อว่า วานะ อันเป็นเครื่องร้อยภพน้อยภพใหญ่ให้ติดต่อกันอย่างเด็ดขาด ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า นิพพาน วัฏฏทุกข์และความเดือดร้อนต่าง ๆ ย่อมไม่มีในนิพพานนี้ ฉะนั้น ธรรมชาติที่ดับแห่งวัฏฏทุกข์และความเดือดร้อนต่าง ๆ นี้ชื่อว่า นิพพาน พระอริยบุคคลทั้งหลายเมื่อถึงซึ่งขั้นบริพพานแล้วย่อมดับสูญสิ้น คือ ไม่เกิด ไม่ตาย ฉะนั้น ธรรมชาติที่ทลายการเกิด การตาย ให้สิ้นหมดไปชื่อนิพพาน^{๕๘}

นิพพาน คือ โลกุตตรธรรม อันมรรคญาณทั้ง ๔ พึงกระทำให้แจ้ง ธรรมชาติที่เป็นอารมณ์ของมรรคญาณและผลญาณ เป็นนิพพาน เพราะความเป็นนิพพานนั้น เป็นธรรมชาติออกไปจากต้นหากล่าวคือเครื่องร้อยรัด^{๕๙}

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน พระสังฆมณฑลสังคหะ อัมมาจริยะ ราชนา, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๙๕-๙๙.

^{๕๗} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๘.

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน พระสังฆมณฑลสังคหะ อัมมาจริยะ ราชนา, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๑๑.

^{๕๙} พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒโท ภิกขุ), ปรมัตถธรรม ๔, หน้า ๔๑๔.

คำว่า “นิพพาน” เป็นคำ ๒ คำ คือ คำว่า “นิ” แปลว่า พ้น หรือ ออก กับคำว่า “วาน” แปลว่า ตัณหา เมื่อนำคำทั้งสองมารวมกันเรียกว่า นิพพาน แปลว่า พ้นจากตัณหา หรือออกจากตัณหา และยังมีอีกคำ ๆ หนึ่งคือคำว่า นิวานะ เป็นนิพพานนั้น เป็นไปโดยนัยไวยากรณ์ คือ ว ตัวเดียวให้เป็น ว ว สองตัว (โยภาวะ) ว ว สองตัว เปลี่ยนเป็น พ พ สองตัว ฉะนั้นจึงเป็น นิพพาน^{๖๐}

นิพพานมีภาวะ คือ สภาวะที่ดับเย็นเป็นธรรมเกษม เป็นที่ปกป้อง เป็นที่หลีกเลี่ยง เป็นที่พึ่งที่อาศัย ที่ปลอดภัย ที่ไม่จุติ ที่ไม่ตาย^{๖๑} ไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีดวงดาวส่องแสง ไม่มีดวงอาทิตย์ แสงสว่าง ไม่มีดวงจันทร์ และไม่มีชีวิต^{๖๒} ความเกิดขึ้นแห่งนิพพานไม่ปรากฏ ความเสื่อมไม่มีความเป็นอย่างอื่นของนิพพานนั้นก็ไม่ปรากฏ นิพพานจึงเป็นสภาวะเที่ยง มั่นคงแน่วแน่ มีความไม่แปรผันไปเป็นธรรมดา รวมความว่าสภาวะนั้นอันอะไรนำไปไม่ได้ ไม่กำเริบ^{๖๓} ความสิ้นราคะ โทสะ โมหะ เป็นที่สละความถือมั่น^{๖๔} ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหาเป็นที่ยกกำหนด เป็นที่ดับกิเลส เย็นสนิท^{๖๕} ไม่แก่ ไม่ตาย เป็นทางดำเนินถึงความไม่แก่และไม่ตาย ไม่มีความเศร้าโศก ไม่ถูกขี้ศึกเบียดเบียน ไม่พลาด ไม่มีภัย ไม่มีความเดือดร้อน^{๖๖} ความไม่คับแค้นใจเป็นสังขาร ความไม่^{๖๗}

นิพพาน เป็นสภาวะดับสนิทซึ่งความเร่าร้อน คือ ทุกข์ในวัฏฏะ หมายความว่า ความเร่าร้อนที่เรียกว่า ทุกข์ในกิเลส กรรมและวิปาก ดับสนิทไปไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป มี ๕ ประการ คือ

๑) วิชฌณนิพพาน ได้แก่ การดับกิเลสด้วยการข่มไว้ การที่ผู้เจริญปฐมนิพพานด้วยวิการข่มไว้ คือ ข่มไว้เพราะสมถกรรมฐาน เช่น เจริญสมถกรรมฐานได้บรรลุปฐมฌาน ทุติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน สามารถข่มนิวรณ์ ๕ ได้ อย่างนี้จัดเป็นวิชฌณนิพพาน คือ การดับกิเลสด้วยการข่มไว้

๒) ตัทธณนิพพาน ได้แก่ การที่ผู้เจริญสมาธิถึงขั้นชำแรกทำลายกิเลสดับความเห็นผิดต่าง ๆ ลงได้ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน ดับกิเลสด้วยองค์นั้น เช่น ขณะกำลังนั่งภาวนาอยู่นั้น สติอยู่กับนามรูป ขณะนั้นโลภะโทสะโมหะไม่เกิด ชื่อว่า กิเลสสงบระงับไปชั่วคราว อย่างนี้จัดเป็นตัทธณนิพพาน

๓) สมุจเฉทนิพพาน ได้แก่ การที่ผู้เจริญโลกุตตรมรรค ซึ่งให้ถึงความสิ้นกิเลส ดับกิเลสได้ด้วยการตัดขาด

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ปรมาจารย์, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๑๑.

^{๖๑} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๖๗/๒๕๒.

^{๖๒} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๗.

^{๖๓} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๐/๓๙๑.

^{๖๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๕/๓๔.

^{๖๕} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๖/๒๕.

^{๖๖} พ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๑๔/๖๓๙.

^{๖๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐/๒๐.

๔) ปฏิปัสสัทธินิพพาน ได้แก่ การดับกิเลสในขณะแห่งผล โดยเป็นที่ภาวะที่กิเลสราบคาบไปแล้ว

๕) นิสสรณนิพพาน ได้แก่ การดับกิเลสที่เป็นภาวะพ้นออกไปแล้วจากกิเลส ดำรงอยู่ต่างหาก ห่างไกลจากกิเลสไม่เกี่ยวข้องกับกิเลส ผู้นั้นสิ้นอาสวะกิเลส เป็นพระอรหันต์

จึงกล่าวได้ว่า วิกขัมภณนิพพานและตัทธกนิพพานจัดเป็นโลกียวิมุตติ ส่วนสมุจเฉตนิพพาน ปฏิปัสสัทธินิพพาน และนิสสรณนิพพาน จัดเป็นโลกุตตรวิมุตติ^{๖๘}

คำว่า “นิพพาน” หมายถึง พระนิพพาน หรือการดับ หากวิเคราะห์คำว่า “นิพพาน” ตามรากศัพท์แล้วสามารถวิเคราะห์ได้ ๓ นัย คือ

๑) วานสงขตตาย ตณหาย นิขนตตตานิ พินพพานํ สภาวธรรมที่ออกพ้นจากตัณหาที่เรียกว่า วานะ (นิ+วาน, แปลง ว เป็น พ ซ้อน พ)

๒) นิพพาติ เอเตน รากคคิอาทโกติ นิพพานํ สภาวธรรมเป็นเหตุดับไปแห่งไฟราคะ เป็นต้น (นิ บทหน้า วา ธาตุในความหมายว่าดับ, สงบ ยุ ปัจจย, ซ้อน ว, ลบที่สุดธาตุ, แปลง วว เป็น พพ, ยุ เป็น อน, ที่ชนะระหน้า)

๓) นตถิ เอตถ วานํ, น วา เอตสมี อธิคเต ปุคคลสส วานนติ นิพพานํ สภาวธรรมเป็นที่ไม่มีตัณหา หรือสภาวธรรมที่เมื่อบุคคลได้บรรลุแล้วย่อมไม่มีตัณหา (น+วาน, แปลง อ เป็น อิ, แปลง ว เป็น พ, ซ้อน พ)^{๖๙}

๔) นิพพาติ วัณฺณทุกขํ เอตถาติ นิพพานํ แปลความว่า วัณฺณทุกขดับลงอย่างสิ้นเชิงในนิพพาน^{๗๐}

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้อธิบายความหมายของคำว่า “นิพพาน” ไว้ว่า นิพพานหมายถึง ความปราศจากกิเลสที่ร้อยรัด^{๗๑} หมายถึง การละตัณหา ได้แก่ รูปตัณหา สัทตตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา อัมมตัณหา เพราะละ เพราะเข้าไปสงบ เพราะสลัดทิ้ง เพราะระงับตัณหาได้ จึงเรียกว่า นิพพาน ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “สัตว์โลกมีความเพลิดเพลินเป็นเครื่องประกอบไว้ความตรึกเป็นเหตุเที่ยวไปของสัตว์โลกนั้นเพราะละตัณหาได้เราจึงเรียกว่า นิพพาน”^{๗๒}

^{๖๘} พระครูสังฆรักษ์ไพโรจน์ เขมจิตโต (ขวัญเมือง), “ศึกษาการกำหนดอารมณ์ปรมาตมของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนายานิก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา, หน้า ๖๐.

^{๖๙} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๔๘๕.

^{๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ) รจนา, นิพพานถา, พระคันธสธาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๙.

^{๗๑} พ.อ.บ. (ไทย) ๓๒/๑/๒๕๕๙.

^{๗๒} พ.อ.จ. (ไทย) ๓๐๑/๗๘/๒๗๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า นิพพาน หมายถึง การดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นโลกุตตรธรรมและเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา หรืออาจจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นิพพานธาตุ หมายถึง ภาวะแห่งนิพพาน นิพพานหรือนิพพานธาตุ มี ๒ อย่าง คือ สอุปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลสมีเบญจขันธ์) และอนุปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลสไม่มีเบญจขันธ์เหลือ)^{๗๓}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า นิพพาน แปลว่า ความปราศจากกิเลสที่ร้อยรัด หมายถึง ความดับสนิทแห่งกิเลสและกองทุกข์ ภาวะที่กิเลสหมดไปโดยไม่เกิดได้อีกเหมือนไฟที่สิ้นเชื้อแล้ว ผู้ถึงภาวะนี้เรียกว่า นิพพาน นอกจากนี้แล้ว นิพพานยังมีคำไวพจน์ใช้ เรียกแทน ได้แก่ นิโรธ โมกขธรรม วิราคะ วิมุตติ วิโมกข์ สันติวาระบพ อมตธรรม อมตบพ อสังขตธรรม เป็นต้น^{๗๔}

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) อธิบายว่า นิพพาน คือ ธรรมชาติที่มีลักษณะสงบจากรูป นาม ขันธ์ ๕ พ้นจากกิเลส คือ นิพพานมันเป็นธรรมชาติที่พ้นจากการถูกปรุงแต่งจากเหตุปัจจัยทั้ง ๔ คือ เหตุปัจจัยที่จะไปปรุงแต่ง ปัจจัย ๔ ได้แก่ กรรม จิต อุตุและอาหารที่จำไปปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้น ให้มันดับไปไม่มี เพราะฉะนั้น นิพพานเป็นธรรมชาติที่ไม่มีการเกิดดับ ไม่เหมือนจิตเจตสิก รูปซึ่งมันถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ เพราะฉะนั้น เมื่อเหตุปัจจัยมันดับ จิต เจตสิก รูปเหล่านั้นก็ดับ เมื่อเหตุปัจจัยส่งผลมันเกิดขึ้น แต่นิพพานนี้ เป็นอสังขตธรรมคือเป็นธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัยทั้ง ๔ จึงไม่มีความเกิดดับ นิพพานเป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป ไม่ใช่จิต ไม่ใช่เจตสิก แต่วานิพพานก็มีอยู่ โดยความเป็นธรรมารมณ์ คือ เป็นอารมณ์ที่มาปรากฏทางใจ^{๗๕}

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ อธิบายว่า นิพพาน หมายถึง ความพยายหมดไป หรือความมีมานะทิฎฐิหมดไป หรือความมีโทสะ โมหะ โลภะหมดไป หรือกิเลส ตัณหา อุปาทาน หมดไป หรืออาจจะกล่าวได้ว่า นิพพาน คือ ความร้อนดับหมดไป มีแต่ความเยือกเย็น คนโบราณจึงพูดว่า สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ พระนิพพานอยู่ที่ใจ เพียงแต่ว่าคนคนนั้น จะทำให้มรรคผลนิพพานปรากฏเกิดขึ้นหรือไม่เท่านั้นเอง^{๗๖}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) อธิบายว่า นิพพาน หมายถึง สภาวะอันเป็นที่ดับไปของทุกข์ ดับเหตุแห่งทุกข์ ดับวิภวทุกข์ทั้งหลาย เพราะวานิพพานนั้นเป็นสภาวะธรรมทางใจโดยตรง^{๗๗} นิพพานเป็นปรมาตธรรม คือ ธรรมที่เป็นสภาวะอันสูงสุดไม่แปรปรวน และเป็นอสังขตธรรม คือ ธรรมที่ไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มีลักษณะสงบจากกิเลสและทุกข์ในวิภวะ คือรูป-นามและไม่มีสังขารรูปนามที่เกิดดับอยู่เสมอ ดังนั้น ทั้งนามและรูป มีความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต้องเวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักจบสิ้น トラบใดที่ยังมีนามมีรูป ก็จะไม่พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไปได้ พระอริยะ

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๖๖.

^{๗๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**, หน้า ๔๑๓.

^{๗๕} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, หน้า ๓๓.

^{๗๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **นิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๔๘), หน้า ๑.

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ปรินายก, **นิพพานถา**, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๙-๓๐.

เจ้าทั้งหลาย มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้น ได้มองเห็นการเวียนว่ายตายเกิด เป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เพราะเมื่อเกิดมาแล้วมีแต่ความทุกข์ หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ เมื่อมีภพชาติก็ต้องมีความทุกข์ตลอดไป จะมีความสุขอยู่บ้างก็ต่อเมื่อทุกข์มันลดเท่านั้นเองหาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่จึงได้แสวงหาทางพ้นทุกข์ และได้พบทางเข้าสู่สันติสุขได้อย่างแท้จริง คือ พระนิพพาน^{๗๘}

พระสัทธัมมโชติกะ อธิบายว่า นิพพาน เป็นสภาวะธรรมที่ปราศจากการปรุงแต่งด้วยปัจจัย ได้แก่ กรรม จิต อุตุและอาหาร^{๗๙}

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของคำว่า “นิพพาน” ว่า นิพพาน เป็นคำนาม หมายถึง ความดับสนิทแห่งกิเลสและกองทุกข์ เป็นคำกริยา หมายถึง ดับกิเลสและกองทุกข์ ตาย (ใช้แก่พระอรหันต์) เป็นได้ทั้งคำบาลีและคำสันสกฤตใช้เป็นคำว่า “นิรวาณ”^{๘๐}

พระนิพพาน โดยสภาวะลักษณะแล้วมีอย่างเดียว คือ สันตลักษณะ หมายถึง สงบจากกิเลสและขันธ ๕ ทั้งหลาย หากจะกล่าวถึงพระนิพพานมี ๒ อย่าง คือ โดยปริยายแห่งเหตุกับโดยอาการ^{๘๑}

พระนิพพาน เมื่อว่าโดยปริยายแห่งเหตุ ๒ ประการ ได้แก่ สอุปาทิเสสนิพพาน และอนุปาทิเสสนิพพาน นี้สามารถอธิบายรายละเอียดพอสรุปได้ ดังนี้

๑) สอุปาทิเสสนิพพาน หมายความว่า นิพพานที่เป็นไปกับกับขันธ ๕ คือ วิบากและกัมมชรูปที่เหลือจากกิเลสทั้งหลาย ได้แก่ นิพพานของพระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่ กล่าวคือกรรมและกิเลสเหล่านี้ย่อมยึดถือเอาขันธ ๕ คือ กรรมและกัมมชรูปนี้ชื่อว่า อุปาทิ หรืออีกนัยหนึ่ง ตัณหาและทิฏฐิเหล่านี้ย่อมยึดถือเอาขันธ ๕ คือ วิบากและกัมมชรูป โจนการกระทำให้เป็นอารมณ์ของเรา ฉะนั้น ขันธ ๕ คือ วิบากและกัมมชรูปที่ชื่อว่า อุปาทิเสส เพราะวิบากและกัมมชรูปที่วนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสารเหล่านี้ ย่อมเกิดเกี่ยวเนื่องกับกับกิเลสอยู่เสมอ ครั้นเมื่ออรหัตมรรคปหานกิเลสทั้งหลายหมดสิ้นไปโดยไม่มีเหลืออยู่จึงได้ชื่อว่า อุปาทิเสส เมื่อว่าโดยบุคคลาธิฐานแล้ว ก็ได้แก่ร่างกายของพระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่นั่นเอง นิพพานในข้อนี้เกิดขึ้นพร้อมด้วยวิบากและกัมมชรูปที่เป็นเหตุให้ถึงพระนิพพาน

๒) อนุปาทิเสสนิพพาน หมายความว่า นิพพานที่ไม่มีขันธ ๕ คือ วิบากและกัมมชรูปเหลืออยู่ ได้แก่ นิพพานของพระอรหันต์ที่ปรินิพพานแล้ว

ในการที่ว่าพระนิพพาน เมื่อว่าโดยปริยายแห่งเหตุแล้ว มี ๒ อย่างนั้นหมายความว่า วิบากกับกัมมชรูปยังเหลืออยู่ และไม่เหลืออยู่ทั้ง ๒ นี้เป็นเหตุให้รู้ถึงสภาวะของพระนิพพานด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงแสดงพระนิพพานว่ามีเหตุ ๒ ตามเหตุดังกล่าวนี้ แต่เป็นการแสดงโดยปริยาย

^{๗๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระคันธสाराภังค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๔๗๒.

^{๗๙} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ รัตน, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๙๐.

^{๘๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, หน้า ๖๓๕.

^{๘๑} พระเทพกิตติปัญญาคูณ (กิตติวุฑโฒ ภิกขุ), ปรมัตถธรรม ๔, หน้า ๔๑๖.

ไม่ใช่โดยตรงทีเดียว อนึ่ง สอุปาทิเสสนิพพานนั้น จะเรียกว่า ทิฏฐธัมมนิพพาน ก็ได้ เพราะพระอรหันต์ทั้งหลายผู้ซึ่งเข้าไปรู้แจ้งพระนิพพานนั้นยังมีชีวิตอยู่ยังไม่ได้ปรินิพพาน ส่วนอุปาทิเสสนิพพานจะเรียกว่า สัมปรายิกนิพพาน ก็ได้ เพราะพระอรหันต์ทั้งหลายเมื่อปรินิพพานแล้วจึงเข้าถึงพระนิพพานนั้น^{๘๒}

พระนิพพาน เมื่อว่าโดยอาการที่เป็นไปอยู่แล้ว มี ๓ อย่าง ได้แก่ สุญญตนิพพาน อนิมิตตนิพพาน และอัปปณิชนิพพาน

๑) สุญญตนิพพาน หมายความว่า สภาพของพระนิพพานนั้นสูญสิ้นจากกิเลสและขันธ ๕ ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย

๒) อนิมิตตนิพพาน หมายความว่า สภาพของพระนิพพานนั้นไม่มีนิมิต เครื่องหมาย รูปร่างสัณฐาน สีสนัวรรณะอย่างใดเลย ตามธรรมดารูปขันธย่อมมีรูปกลาปรวมกันอยู่ รูปร่าง สัณฐาน สีสนัวรรณะจึงปรากฏได้ ส่วนนามขันธ ๔ แม้ว่ารูปร่างสัณฐาน สีสนัวรรณะปรากฏไม่ได้เหมือนรูปขันธก็จริง แต่ความเกิดสืบทอดกันของนามขันธทั้ง ๔ นี้ พระพุทธเจ้าและปรจิตตวิฆานนอภิญญาลาภบุคคลทั้งหลายย่อมเห็นได้ด้วยปัญญา คล้ายกับว่าขันธ ๔ เหล่านั้นมีรูปร่าง สัณฐาน ฉะนั้น จึงมีนิมิต เครื่องหมาย ส่วนสภาพของพระนิพพานไม่เป็นเช่นนั้นแม้แต่ประการใดเลย

๓) อัปปณิชนิพพาน หมายความว่า สภาพของพระนิพพานนั้นไม่มีอารมณ์ที่น่าปรารถนา ด้วยโลภะ และไม่มีตัณหาที่เป็นตัวต้องการอยู่ในพระนิพพานนั้น อธิบายได้ว่าสังขตธรรมทั้งหลายที่เป็นรูปกัตามนามกัตามต้องมีสภาพปณิหิตะ คือ มีอารมณ์ที่น่าปรารถนาด้วยโลภะ หรือนิมิตตัณหาทั้ง ๒ อย่าง หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้ง ๒ อย่าง แม้ว่าโลกุตตรจิตเจตสิกเหล่านี้ จะไม่มีอารมณ์ที่น่าปรารถนาด้วยโลภะแลไม่มีตัณหาก์จริง แต่ก็ยังไม่พ้นจากความเป็นปณิหิตธรรม เพราะต้องเกิดอยู่กับบุคคล ส่วนพระนิพพานนั้นไม่ได้เกิดอยู่ภายในบุคคลเป็นธรรมภายนอกโดยส่วนเดียว^{๘๓}

สรุปว่า นิพพาน หมายถึง สภาวธรรมที่ปราศจากกิเลสที่เป็นเครื่องร้อยรัด เป็นสภาวธรรมที่ปราศจากการปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ (กรรม จิต อุตุและอาหาร) เป็นธรรมชาติที่ทำให้มีความสงบจากรูปนามขันธ ๕ ให้พ้นจากกิเลส เป็นเครื่องดับทุกข์ ดับวิภวทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นโลกุตตรธรรม และเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

สรุป ปรมัตถ์ หรือ ปรมัตถธรรม มี ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน คือ จิต เป็นธรรมชาติที่นึกคิดอารมณ์ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ความคิด ธรรมชาติที่วิจิตร ธรรมชาติที่สังสมกุศลและอกุศล จิตมีลักษณะรับ จำ คิด รู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เจตสิก เป็นสภาวธรรมที่เข้าไปปรุงแต่งจิตให้เกิดการกระทำขึ้นทางกาย วาจาและใจ จิตกับเจตสิกจะเกิดขึ้นและดับไปพร้อม ๆ กัน การกระทำต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดีนั้นเกิดขึ้นที่จิตได้มีการปรุงแต่งจากเจตสิกแล้วนั่นเอง รูป เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะการเกิดขึ้นแล้วแตกสลายไป หรือเสื่อมสลายไป หรือสิ่งที่ทำให้ทรุดโทรม ผันแปรไป รูปไม่สามารถรับรู้อารมณ์นั้นได้ และนิพพาน

^{๘๒} พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒโฒ ภิกขุ), ปรมัตถธรรม ๔, หน้า ๔๑๘-๔๑๙.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๙-๔๒๐.

เป็นสภาวะธรรมที่ปราศจากกิเลสที่เป็นเครื่องร้อยรัด เป็นธรรมชาติที่ทำให้มีความสงบจากรูป-นาม
 ขั้น ๕ ให้พ้นจากกิเลส เป็นเครื่องดับทุกข์ ดับวิภวทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นโลกุตตรธรรมและเป็น
 จุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา หากจะจัดขั้น ๕ ลงในปรมัตถธรรม ๔ ประการ จะได้คือ
 วิญญานขั้น จัดเป็นจิตปรมัตถ์ เวทนาขั้น สัญญาขั้น และสังขารขั้น จัดเป็นเจตสิกปรมัตถ์ รูปขั้น
 จัดเป็นรูปปรมัตถ์ ส่วนนิพพานนั้นเป็นขั้นวิมุตติ คือ พ้นจากขั้น ๕

๓.๒ ลักษณะและอารมณ์ปรมัตถ์

๓.๒.๑ ลักษณะปรมัตถ์

ปรมัตถ์ เป็นสภาวะธรรมที่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นได้ เกิดขึ้นอยู่ในตัวของมันเอง โดยมีลักษณะที่เป็นธรรมชาติที่ประเสริฐสูงสุดที่สามารถรู้ได้พิสูจน์ได้ มี ๔ อย่าง คือ จิตปรมัตถ์ เจตสิกปรมัตถ์ รูปปรมัตถ์ และนิพพานปรมัตถ์ ธรรมชาติแห่งความจริงทั้ง ๔ ประการนี้มีลักษณะที่เกิดขึ้นเฉพาะของตนเองที่เราเรียกว่า วิสเสสลักษณะ หรือลักษณาทิจตุกะ^{๘๔} ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษประจำตัว เป็นลักษณะพิเศษจำเพาะของปรมัตถธรรมแต่ละอย่างไม่เหมือนกัน ผิดแผกแตกต่างกันไป ลักษณะดังกล่าวนี้มีด้วยกัน ๔ ประการ คือ ลักษณะ (คือคุณภาพหรือเครื่องแสดงออก) รส (คือ หน้าที่หรือกิจการงาน) ปัจจุปฏฐาน (คือ ผลของรสนหรืออาการที่ปรากฏที่เกิดขึ้นจากธรรมนั้น ๆ) และปทัฏฐาน (คือ เหตุใกล้ที่ทำให้ธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น) จิต เจตสิก รูป และนิพพานก็มีลักษณะพิเศษเฉพาะประจำตัวเช่นนั้นเหมือนกัน

๑) ลักษณาทิจตุกะของจิต

จิตปรมัตถ์ คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่ถูกรู้ เรียกว่า อารมณ์ จิตมีหน้าที่รับจำ คิด อารมณ์ต่าง ๆ จิตเป็นปรมัตถธรรม จึงมีลักษณะพิเศษเฉพาะประจำตัว ๔ ประการ คือ

- (๑) วิชานนลกฺขณํ มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ
- (๒) ปุพฺพกมรสํ มีการเกิดก่อนและเป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ
- (๓) สนฺธานปจฺจุปฺปฏฺฐานํ มีการเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นผล หรือเป็นอาการปรากฏ
- (๔) นามรูปปฏฺฐานํ มีนามรูป เป็นเหตุใกล้ให้เกิด

ถ้าหากจะอธิบายลักษณะพิเศษประจำตัวของจิตในรูปที่เรียกว่า วิญญาน ตามนัยแห่งปฏิจจสมุปบาทแล้ว มีลักษณะ ๕ ประการเช่นกัน คือ

- (๑) วิชานนลกฺขณํ มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ
- (๒) ปุพฺพกมรสํ เป็นประธานแก่เจตสิกและรูป เป็นกิจ
- (๓) สนฺธานปจฺจุปฺปฏฺฐานํ มีการสืบทอดระหว่างภพเก่าและภพใหม่ เป็นผล

^{๘๔} ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *ลักษณาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๔.

(๔) สงขารปฏุฏฐาน มีสังขาร ๓ เป็นเหตุใกล้ หรือ

(๕) วตถารมมณปฏุฏฐาน มีวัตถุ (๖) กับอารมณ์ (๖) เป็น เหตุใกล้^{๘๕}

ผู้วิจัยขออธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสังขาร ๓ วัตถุ ๖ และอารมณ์ ๖ เพื่อให้ผู้ศึกษาได้เกิดความเข้าใจ ได้ดังนี้

๑) สังขาร ๓ หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่ง หรือธรรมมีเจตนาเป็นประธานอันปรุงแต่งการกระทำ สัญเจตนา หรือเจตนาที่แต่งกรรม ได้แก่

(๑) กายสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย ได้แก่ กายสัญญาเจตนา คือ ความจงใจทางกาย

(๒) วีสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา ได้แก่ วีสัญญา คือ ความจงใจทางวาจา

(๓) จิตตสังขาร หรือ มโนสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ ได้แก่ มโนสัญญาเจตนา คือ ความจงใจทางใจ

สังขารทั้งสามนี้เป็นความหมายขอคำว่า “สังขาร” ในปัจจุสมุปบาท^{๘๖}

๒) วัตถุ ๖ เป็นรูปที่อยู่ในรูป ๒๘ โดยรูปดังกล่าวนี้จะมีรูปที่เป็นที่ตั้งแห่งจิตเกิดขึ้นได้ ๖ ช่องทาง ได้แก่

(๑) จักขุปสาทรูป (รูปหนึ่งในดวงตา) ที่เรียกว่า จักขุวัตถุ เป็นที่ตั้งของจิตเห็นด้วยตา

(๒) โสตปสาทรูป (รูปหนึ่งในหู) ที่เรียกว่า โสตวัตถุ เป็นที่ตั้งของจิตที่ได้ยินเสียง

(๓) ฆานปสาทรูป (รูปหนึ่งในจมูก) ที่เรียกว่า ฆานวัตถุ เป็นที่ตั้งของจิตที่ได้กลิ่น

(๔) ชิวหาปสาทรูป (รูปหนึ่งในลิ้น) ที่เรียกว่า ชิวหาวัตถุ เป็นที่ตั้งของจิตลิ้มรส

(๕) กายปสาทรูป (รูปหนึ่งในร่างกาย) ที่เรียกว่า กายวัตถุ เป็นที่ตั้งของจิตรู้การกระทบสัมผัสทางกาย

(๖) หทยรูป เป็นหทัยวัตถุที่เป็นที่ตั้งของจิตที่เหลือทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นจิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นอกุศล จิตที่ประกอบด้วยมาน และจิตที่ปหานกิเลส^{๘๗}

๓) อารมณ์ ๖ คือ อารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ (๑) รูปารมณ์ จิตที่รู้ได้ทางจักขุทวาร (๒) สัทธารมณ์ จิตที่รู้ได้ทางโสตทวาร (๓) คันธารมณ์ จิตที่รู้ได้ทางฆานทวาร (๔) รสธารมณ์ จิตที่รู้ได้ทางชิวหาทวาร (๕) โณภูฐัพพารมณ์ จิตที่รู้ได้ทางกายทวาร และ (๖) ธัมมารมณ์ จิตที่รู้ได้ทางมโนวาร^{๘๘}

^{๘๕} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะกิจตู่กะแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๖.

^{๘๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๕.

^{๘๗} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๔๕.

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๗.

สรุปว่า จิตมีลักษณะพิเศษเฉพาะประจำ คือมีลักษณะในการรับรู้อารมณ์ มีหน้าที่ในการเกิดก่อนและเป็นประธานของธรรมทั้งหลาย มีอาการที่ปรากฏให้เห็นเป็นการสืบต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย และมีรูปนามเป็นเหตุให้เกิดขึ้น นอกจากนี้แล้วหากจะพิจารณาการรับรู้ตามหลักของปฏิจจสมุปบาทแล้ว จิตหรือวิญญาณก็มีลักษณะคล้ายกันเพียงแต่จิตนั้นจะทำหน้าที่เป็นประธานของเจตสิกและรูป เป็นผลที่ทำให้มีการสืบต่อกันระหว่างภพเก่าและภพใหม่ มีสภาพการปรุงแต่ง หรือปสาทรูป ๖ กับอารมณ์ ๖ (อายตนะภายนอก) เป็นเหตุใกล้ที่ทำให้ธรรมนั้นเกิดขึ้น

๒) ลักษณะที่เจตสิกของเจตสิก

พระอรรถกถาจารย์ อธิบายว่า เจตสิกโดยทั่ว ๆ แล้วจะมีลักษณะ ๔ ประการ คือ

- (๑) เอกุปปาทะ เจตสิกนี้เกิดพร้อมกับจิตเสมอ หมายความว่า เมื่อจิตเกิด เจตสิกก็เกิดขึ้นด้วยกัน จะว่าจิตเกิดก่อนเจตสิกเกิดทีหลัง หรือเจตสิกเกิดก่อน จิตเกิดทีหลังนั้นไม่ได้
- (๒) เอกนิโรธะ เมื่อจิตดับ เจตสิกก็ดับด้วยกัน ไม่มีใครดับก่อนหรือดับทีหลัง
- (๓) เอกาลัมพะนะ อารมณ์ที่เจตสิกเข้าไปรับรู้อยู่นั้น ก็เป็นอารมณ์เดียวกันกับที่จิตเข้าไปรับรู้ นั่นเอง เช่น จิตรับอารมณ์สีขาว เจตสิกก็รับสีขาว จิตรับรู้อารมณ์สีดำ เจตสิกก็รับสีดำด้วย เป็นต้น
- (๔) เอกวัตถุกะ ที่อาศัยเกิดของเจตสิก ก็เป็นเช่นเดียวกับกับที่อาศัยเกิดของจิต เช่น จิตอาศัยตาเกิด เจตสิกก็อาศัยตาเกิดด้วย จิตอาศัยหูเกิด เจตสิกก็อาศัยหูเกิด จิตอาศัยหัวใจเกิด เจตสิกก็อาศัยหัวใจเกิดด้วยเช่นเดียวกัน^{๘๙}

แต่ถ้าหากจะกล่าวถึงเจตสิกปรমัตถ์แล้ว จะเห็นได้ว่าจิตปรมัตถ์นั้นก็คือ ธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด คือประกอบเข้าร่วมกับจิตและปรุงแต่งจิต จึงมีลักษณะพิเศษเฉพาะประจำตัว ๔ ประการ คือ

- | | |
|------------------------|---------------------------------------|
| (๑) จิตตนิสสิตลักษณะ | อาศัยจิตเกิดขึ้น เป็นลักษณะ |
| (๒) อวิโยคุปปาทนรส์ | มีการเกิดร่วมกับจิต เป็นกิจ |
| (๓) เอกาลมพณปจจุปภูฐาน | มีการรับอารมณ์อย่างเดียวกับจิต เป็นผล |
| (๔) จิตตุปปาทปทภูฐาน | มีการเกิดขึ้นแห่งจิต เป็นเหตุใกล้ |

ลักษณะที่เจตสิกตามนัยแห่งปฏิจจสมุปบาทธรรม

- | | |
|-------------------------|---|
| (๑) นมลกฺขณ | มีการน้อมไปสู่อารมณ์ เป็นลักษณะ |
| (๒) สมปโยครส | มีการประกอบกับวิญญาณ และประกอบกันเอง โดยอาการที่เป็นเอกุปปาทะ |
| (๓) อวินิพโกคปจจุปภูฐาน | มีการไม่แยกออกจากกันกับจิต เป็น ผล |
| (๔) วิญญานปทภูฐาน | มีวิญญาณ เป็นเหตุใกล้ ^{๙๐} |

^{๘๙} พระสังฆมณฑลสังฆาภิบาล ธรรมมาจริยะ ราชนา, ปรมัตถโคตติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๓๓.

^{๙๐} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่เจตสิกแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๘.

สรุปว่า ลักษณะเฉพาะประจำของเจตสิก คือมีการอาศัยจิตเกิดขึ้นเป็นลักษณะ มีการเกิดขึ้นร่วมกับจิตเป็นหน้าที่ มีการรับรู้อารมณ์อย่างเดียวกับจิต เป็นผล และมีการเกิดขึ้นแห่งจิต เป็นเหตุให้ธรรมนั้นเกิดขึ้น นอกจากนี้ยังมีลักษณะเฉพาะประจำของเจตสิกที่สามารถอธิบายตามนัยแห่งปฏิจลสมุพบาท โดยมีการน้อมไปสู่อารมณ์ เป็นลักษณะ มีการประกอบารรับรู้ (วิญญาน) เป็นหน้าที่ มีการไม่ออกจากจิต เป็นผล และมีการรับรู้ (วิญญาน) เป็นเหตุใกล้

๓) ลักษณะที่จิตทุกะของรูป

รูปปรมาณู คือรูปที่มีอยู่จริง โดยสภาวะธรรมชาติ ผู้ที่ได้กระทบได้สัมผัสจะมีความรู้สึกเหมือนกันหมด มีลักษณะที่จิตทุกะ มี ๔ ประการคือ

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| (๑) รูปปนลกฺขณ | มีการสลายแปรปรวน เป็นลักษณะ |
| (๒) วิกิริณรส | มีการแยกออกจากกันกับจิตได้ เป็นกิจ |
| (๓) อพยากตปจฺจุปฺปฏฺฐาน | มีความเป็นอพยากตธรรม เป็นอาการปรากฏ |
| (๔) วิญญานปทฺฐฏฺฐาน | มีวิญญาน เป็นเหตุใกล้ให้เกิด |

พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒโท ภิฑฺฑ) อธิบายสภาวะของรูปมีอรรถ ๔ ประการ คือ

- | | |
|-------------------------|--|
| (๑) รูปปนลกฺขณ | มีการแตกสลาย เป็นลักษณะ |
| (๒) วิกิริณรส | มีการผันแปรกลับกลาย เป็นกิจ |
| (๓) อพยากตปจฺจุปฺปฏฺฐาน | มีภาวะไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป เป็นผลปรากฏ |
| (๔) วิญญานปทฺฐฏฺฐาน | มีวิญญาน เป็นเหตุใกล้ ^{๑๑} |

สรุปว่า รูปมีลักษณะพิเศษเฉพาะ คือ มีลักษณะที่สลายไป ปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไป มีหน้าที่ในการแยกจิตกับเจตสิก มีความเป็นกลางตามอาการที่ปรากฏและมีการรับรู้ (วิญญาน) เป็นเหตุให้ธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น

๔) ลักษณะที่จิตทุกะของนิพพาน

นิพพานปรมาณู คือสภาวะอันเป็นที่ดับไปของทุกข์ ดับเหตุแห่งทุกข์ ดับวัฏฏ์ทุกข์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นนิพพานนั้นเป็นสภาวะธรรมทางใจโดยตรง นิพพานมีลักษณะที่จิตทุกะ มี ๔ ประการคือ

- | | |
|---------------------------------|---|
| (๑) สนฺตลกฺขณ | มีความสุขสงบจากปวงทุกข์ เป็นลักษณะ |
| (๒) อจฺจุตฺรสา | มีความไม่แตกดับ เป็นกิจ |
| (๓) อนิมิตฺตปจฺจุปฺปฏฺฐาน | มีการไม่มีมิตเครื่องหมาย เป็นอาการปรากฏ |
| (๔) นิสฺสรณปจฺจุปฺปฏฺฐาน (หรือ) | มีการสลัดออกได้จากภพ เป็นผล |

^{๑๑} ขุนสรพพิโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการฟังอภิธรรม เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๑.

(๔) ปทภูฐานัน ลพฺหิติ

ไม่มีเหตุใกล้ให้เกิด เพราะนิพพานเป็นธรรมที่พ้น
จากเหตุ จากปัจจัยทั้งปวงมาปรุงแต่ง^{๙๒}

สรุปว่า นิพพานมีลักษณะพิเศษประจำ คือ มีความสุขสงบจากทุกข์ทั้งปวงเป็นลักษณะ
ไม่แตกดับเป็นหน้าที่ไม่มีนิमितเป็นเครื่องหมายทางอาการให้ปรากฏหรือมีการสลัดออกจากภพเป็นผล
และไม่มีเหตุให้เกิดเนื่องจากนิพพานเป็นสภาวะธรรมที่ปรากฏการปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง

สรุป จิต เจตสิก รูป และนิพพาน จะมีลักษณะความเป็นปรมัตถธรรมเป็นพิเศษเฉพาะ
ที่แตกต่างกันไป โดยมีลักษณะ ๔ ประการ คือ ๑) จิตปรมัตถ์ มีการรับรู้อารมณ์เป็นลักษณะ มีการเกิดก่อน
และเป็นประธานของธรรมทั้งหลาย (เจตสิกและรูป) เป็นหน้าที่ มีการเห็นเป็นการสืบต่อเนื่องกันไม่
ขาดสายเป็นที่เกิดของภพเก่าและภพใหม่เป็นอาการที่ปรากฏ และมีรูปนามปรุงแต่งเป็นเหตุให้เกิดขึ้น
๒) เจตสิกปรมัตถ์ มีการอาศัยจิตเกิดขึ้นและมีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะ มีการเกิดขึ้นร่วมกับ
จิตมีการประกอบความรู้ เป็นหน้าที่ มีการรับรู้อารมณ์อย่างเดียวกับจิต โดยไม่ออกจากจิตนั้นเป็นผล
และมีการเกิดขึ้นและการรับรู้ (วิญญาน) ของจิตแห่งจิต เป็นเหตุให้ธรรมนั้นเกิดขึ้น ๓) รูปปรมัตถ์ มีการ
สลายไป ทрудโทรม พรวนแปรเปลี่ยนแปลงไปเป็นลักษณะ มีการแยกจิตกับเจตสิก มีความเป็นกลาง
ตามอาการที่ปรากฏ และมีการรับรู้ (วิญญาน) เป็นเหตุให้ธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น ๔) นิพพานปรมัตถ์
มีความสุขสงบจากทุกข์ทั้งปวงเป็นลักษณะ ไม่แตกดับเป็นหน้าที่ ไม่มีนิमितเป็นเครื่องหมายทางอาการ
ให้ปรากฏหรือมีการสลัดออกจากภพเป็นผล และไม่มีเหตุให้เกิดเนื่องจากนิพพานเป็นสภาวะธรรมที่
ปรากฏการปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง

๓.๒.๒ อารมณ์ปรมัตถ์

อารมณ์ หมายถึง อารมณ์ เครื่องเหนี่ยว (อาลมพ อาลมพน โคจร วิสย) ธรรมชาติเป็นที่มา
ยินดีแห่งจิตและเจตสิก (อาคนตฺวา อา ภูโส วา จิตตเจตสิกกา ธมฺมา รมนติ เอตถาติ อารมฺมณิ)^{๙๓}
ความยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดห่วง สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์^{๙๔} เป็นสิ่งที่ยึดติดจิตใจ เป็นความรู้สึกลึกซึ้งหรือจิตใจที่แปรปรวน
เปลี่ยนแปลงไปแต่ละช่วงเวลา^{๙๕} สิ่งที่จิตรู้ ขณะใดที่จิตเกิดขึ้น เห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา สิ่งที่ปรากฏ
ทางตาก็เป็นอารมณ์ของจิตนั้น ขณะใดที่จิตเกิดขึ้น ได้ยินเสียง เสียงก็เป็นอารมณ์ของจิตขณะนั้น
ขณะใดที่จิตเกิดขึ้นรู้กลิ่น กลิ่นก็เป็นอารมณ์ของจิตขณะนั้น ขณะใดที่จิตเกิดขึ้นลิ้มรส รสก็เป็น
อารมณ์ของจิตขณะนั้น ขณะใด ที่จิตเกิดขึ้นรู้เย็น รู้ร้อน รู้อ่อน รู้แข็ง รู้ตั้ง รู้ไหว เย็น ร้อน อ่อน แข็ง
ตั้ง ไหว ก็เป็นอารมณ์ของจิตขณะนั้น ขณะใดที่จิตเกิดขึ้นนึกคตินึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ เรื่องราวต่าง ๆ
ก็เป็นอารมณ์ของจิตที่กำลังนึกคิดขณะนั้นดังนี้ เป็นต้น เมื่อมีจิตก็ต้องมีอารมณ์คู่กันไปทุกครั้ง จิต

^{๙๒} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการฟังอภิธรรม เล่ม ๑, หน้า ๓๘.

^{๙๓} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), ศัพทวิเคราะห์, หน้า ๑๐๒.

^{๙๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๔๗.

^{๙๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๑๓๕๓.

เกิดขึ้นขณะใดจะต้องรู้อารมณ์ขณะนั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วไม่รู้อารมณ์ไม่ได้ หรือจะมีแต่จิตซึ่งเป็นสภาพรู้โดยไม่มีอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ก็ได้^{๙๖}

คำว่า “ปรมัตถ์” ได้อธิบายไว้แล้ว หมายถึง สภาวะธรรมที่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นได้ เกิดขึ้นอยู่ในตัวของมันเอง โดยมีลักษณะที่เป็นธรรมชาติที่ประเสริฐสูงสุดที่สามารถรู้ได้พิสูจน์ได้ มี ๔ อย่าง คือ จิตปรมัตถ์ เจตสิกปรมัตถ์ รูปปรมัตถ์ และนิพพานปรมัตถ์^{๙๗} เมื่อนำคำสองคำมารวมกันเป็นคำว่า “อารมณ์ปรมัตถ์” หมายถึง อารมณ์ที่เป็นของจริง เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงธรรมชาติจริง ๆ ที่มีสภาวะจริง

อารมณ์ แบ่งออกเป็น ๒ ประการ คือ บัญญัติ กับ ปรมัตถ์^{๙๘}

๑) บัญญัติ คือ สิ่งที่เราสมมุติขึ้น แล้วสิ่งที่เราสมมุตินั้นก็คือสิ่งที่เราตกลงยินยอมกัน บัญญัติ แยกได้เป็น ๒ ประเภท คือ นามบัญญัติ (สัททบัญญัติ) กับ อัตถบัญญัติ (สัญลักษณ์)

๑.๑) นามบัญญัติ (สัททบัญญัติ) หมายถึง การตั้งชื่อเรียกเป็นภาษาต่าง ๆ เช่น ชื่อของเรา ชื่อของเพื่อน โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น ชื่อเหล่านี้เป็นชื่อที่ใช้เรียกสมมุติกันทั้งนั้น ไม่มีความแน่นอนอะไร ภาษาไทยก็เรียกอย่างนี้ ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ก็เรียกอีกอย่างหนึ่ง เป็นการสมมุติชื่อขึ้นมาเพื่อให้สังคมได้รับรู้และเข้าใจกันเพราะมันเป็นเรื่องที่สมมุติ การสมมุติอย่างนี้เป็นการกล่าวขานพูดจากันให้รู้เรื่อง สื่อความหมายกันให้เข้าใจเท่านั้น ถ้าหากใครไปเรียกอย่างอื่นแล้วจะพูดหรือสื่อความหมายไม่เข้าใจกัน นามบัญญัติจึงเป็นชื่อ ภาษาที่มนุษย์เราสร้างขึ้น บัญญัติขึ้น สมมุติขึ้น เป็นสมมุติบัญญัติ

๑.๒) อัตถบัญญัติ (สัญลักษณ์) หมายถึง รูปร่างสัญญาณ สัญลักษณ์ต่างที่เราทำขึ้นเพื่อบ่งบอกให้รู้และเข้าใจร่วมกัน เช่น เครื่องหมายกฎจราจร เครื่องหมายประจำอาคารสถานที่ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเครื่องหมายเชิงสัญลักษณ์ที่บอกความหมาย หรือเครื่องหมายที่มีรูปทรงเป็นสีเหลี่ยม สามเหลี่ยม วงกลม อะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากเราสมมุติขึ้น เช่น โต๊ะสี่เหลี่ยมสีขาว บ้ายวงกลมสีดำ เป็นต้น รูปร่างสัญญาณเหล่านี้เป็นการสมมุติขึ้นมา เมื่อเรามองเห็นรูปร่างหรือสีต่าง ๆ เหล่านั้น จิตของเราที่ประมวลภาพออกมาเป็นรูปร่าง เราจึงเรียกว่า อัตถบัญญัติ

๒) ปรมัตถ์ หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นธรรมอันประเสริฐ ไม่มีการผดแปรเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด และเป็นธรรมที่เป็นประธานของอรรถบัญญัติและนามบัญญัติทั้งปวง^{๙๙} ที่กล่าวว่าไม่มีการผดแปรเปลี่ยนแปลงได้นั้นก็ว่ามันมีความเกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาวะของตัวมันเองเป็นของตัวมันเองไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น กล่าวคือมีลักษณะของสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น เช่น ปสาทตามิหน้ที่ในการรับภาพ (เห็นสี) เป็นต้น ทุกชาติทุกภาษาต่างก็ใช้ตาเป็นอุปกรณ์ในการดู ไม่ใช่ช่วยอะไรอื่น ๆ มาแทนตาในการดูภาพได้ อีกประเด็นหนึ่งคือเป็นประธานในอรรถบัญญัติและนามบัญญัติ

^{๙๖} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, **ปรมัตถธรรมสังเขป**, หน้า ๕-๖.

^{๙๗} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะทิจตฤกะแห่งปรมัตถธรรม**, หน้า ๔.

^{๙๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, หน้า ๒๗.

^{๙๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, หน้า ๒๘.

กล่าวคือเป็นประธานหรือเป็นหัวหน้า เป็นตัวตั้ง เป็นแกนโดยมีบัญญัติเข้ามาสวมอีกทีหนึ่ง เช่น ร่างกายของเราก็มีธาตุ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม วิญญาณ อยู่แล้ว เพียงแต่เอาชื่อมาสวมขึ้นเรียกเพื่อให้เห็นรูปร่างสัณฐานนั่นเอง ใส่ชื่อและความหมายเพื่อให้รู้ว่าอันนั้น สิ่งนั้น เป็นอะไร จึงได้ชื่อว่าปรมัตถ์เป็นประธานของอรรถบัญญัติและนามบัญญัติทั้งปวง นี่คือ ปรมัตถธรรม

อารมณ์ของปรมัตถธรรม มี ๔ อย่าง ได้แก่ จิตปรมัตถ์ เจตสิกปรมัตถ์ รูปปรมัตถ์ และนิพพานปรมัตถ์ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า จิต เจตสิก รูปและนิพพาน ดังที่ได้อธิบายไปแล้วในประเภทปรมัตถ์ในข้างต้นไปแล้ว พอที่จะสรุปในภาพรวมได้ดังนี้

จิต เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะรู้อารมณ์ คือมีการไปรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ ส่วนเจตสิก เป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด คือประกอบกับจิต จิตกับเจตสิกจะเกิดร่วมกัน อุปมาเหมือนน้ำใส ๆ เจตสิกเหมือนกาแฟ เมื่อเอากาแฟใส่น้ำแล้วคน ๆ แก้วนํ้านั้นก็เป็นแก้วน้ำที่มีกาแฟเจือปน น้ำกาแฟเมื่อแยกออกมาแล้วจะเห็นได้ว่าในน้ำกาแฟนั้นจะมี ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นน้ำใส ๆ ส่วนหนึ่ง (จิต) กับส่วนที่เป็นกาแฟอีกส่วนหนึ่ง (เจตสิก) นั่นเอง เจตสิกจึงเป็นตัวที่ปรุงแต่งอีกทีหนึ่งเพื่อให้เกิดภพใหม่ จิตและเจตสิกต่างก็เป็นนามธรรม เป็นตัวรับรู้อารมณ์และปรุงแต่งอารมณ์ให้เกิดขึ้น

รูป เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเสื่อมสลายสิ้นไป คือเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็แตกสลายไป รูปจัดว่าเป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้น เพราะรูปเป็นการปฏิเสธการรับรู้อารมณ์ คือรูปไม่สามารถที่จะรับรู้ได้ ไม่เหมือนจิตกับเจตสิก จิตกับเจตสิกรับรู้อารมณ์ได้ รูปเป็นแต่เพียงทำหน้าที่ในการเกิดมาแล้วก็สลายตัวเท่านั้น แต่ใช้ว่าจิตกับเจตสิกจะสลายตัวไม่ได้ จิตและเจตสิกก็เกิดดับสลายตัวได้เช่นเดียวกัน เพียงแต่ว่าจิตกับเจตสิกเกิดขึ้นมาแล้วจะทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ และแตกดับสลายไปได้เหมือนกัน ส่วนรูปทำหน้าที่เกิดขึ้นแล้วแตกดับสลายไป จิตกับเจตสิกนี้เอง เป็นตัวปรุงแต่งให้จิตนั้นนำไปเกิดรูปใหม่ได้ในภพใหม่ เพราะจิตที่ประกอบด้วยเจตสิกที่ปรุงแต่งจิตไปในทางฝ่ายกุศล จิตดวงนั้นก็จะนำไปสู่รูปใหม่ภพใหม่ทางสุคติภูมิ ในทางกลับกันถ้าจิตที่ประกอบด้วยเจตสิกที่ปรุงแต่งจิตในทางฝ่ายอกุศล จิตดวงนั้นก็จะนำไปสู่ภพใหม่ รูปใหม่ทางทุคติได้เช่นกัน เพราะฉะนั้นจิต เจตสิก รูป จึงมีความสำคัญและสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

นิพพาน เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะสงบจากรูป นาม ชันธ์ ๕ พ้นจากกิเลสตัณหา นิพพานเป็นสภาพที่ปราศจากการปรุงแต่งจิต (อสังขตธรรม) โดยมีปัจจัย ๔ ได้แก่ กรรม จิต อุตุ และอาหาร ที่คอยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ดับไปไม่มี เพราะฉะนั้น นิพพานเป็นธรรมที่ไม่มีการเกิดดับไม่เหมือนจิต เจตสิก รูป นิพพานเป็นธรรมารมณ์ที่รู้อารมณ์ที่ปรากฏทางใจเท่านั้น ในร่างกายของมนุษย์เราประกอบด้วยจิต เจตสิก และรูป ไม่มีนิพพาน จะมีนิพพานได้ก็ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้ถึงจุด ๆ หนึ่งจนสามารถสัมผัสนิพพานนั้นได้ จึงได้ชื่อว่าพบพระนิพพาน ซึ่งหลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานผู้วิจัยจะได้อธิบายต่อไป

สรุปว่า อารมณ์ปรมัตถ์ หมายถึง อารมณ์หรือการรับรู้หรือการหน่วงเหนี่ยวด้วยการเข้าไปรับรู้อารมณ์ที่เป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง อารมณ์อันแท้จริงนั้นมีอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ไม่ผิดแปลกผันแปรไป เช่น ไฟมีสภาพที่ร้อน ดินมีสภาพที่แข็ง เป็นต้น อารมณ์ปรมัตถ์ ประกอบด้วย จิตปรมัตถ์ (ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์) เจตสิกปรมัตถ์ (ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์) รูปปรมัตถ์ (ทำหน้าที่ในการแตกดับสลายไป)

และนิพพานปรมัตถ์ (ธรรมชาติที่มีลักษณะสงบ) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า จิต เจตสิก รูป และนิพพาน จิตกับเจตสิก เป็นนามธรรม รูป เป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานนั้นไม่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพราะนิพพานไม่มีรูปร่าง เป็นแต่เพียงสภาวะที่สงบ ร่มเย็นแห่งจิต

๓.๓ การกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ปรมัตถ์และกับบัญญัติเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกัน กล่าวคือปรมัตถ์เป็นสภาวะอันประเสริฐสูงสุด เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงไม่เปลี่ยนแปลงสภาวะของตน รู้ได้ด้วยตนเอง ไม่มีการวิปริตผันแปร คือมีลักษณะอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น มีสภาวะธรรม ๔ ประการ ได้แก่ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน^{๑๐๐} ส่วนบัญญัตินั้น เป็นสิ่งที่เราสมมติขึ้นมาใช้แทนสรรพสิ่งทั้งหลาย เช่น ไต้อะ แก้ว นายดำ นางสาวแดง เป็นต้น เป็นใช้เป็นการสื่อความหมายเข้าใจกัน ไม่เข้าใจผิดกันของกลุ่มหรือชุมชนนั้น ๆ มี ๒ ประเภท คือ นามบัญญัติ (การชื่อเรียกเป็นภาษาต่าง ๆ) และ อัตถบัญญัติ (สัญลักษณ์ รูปร่าง สันฐานต่าง ๆ)^{๑๐๑}

ปรมัตถ์เป็นสภาวะที่เป็นความจริงตามความหมายที่แท้จริง ที่ตรงตามสภาวะ ไม่แปรปรวน วิปริตไปด้วยประการใด ๆ และเป็นสภาวะธรรมที่ทำให้สัตว์ผู้รู้แจ้งพ้นจากวิภวสงสาร คือสิ้นทุกข์ไม่มีส่วนเหลือ ๆ ได้จริง ได้แก่ ปรมัตถธรรม ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน^{๑๐๒}

๑) จิต ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือได้รับรู้อารมณ์อยู่เสมอ ธรรมชาติของจิตนั้นมีอยู่ ๓ ประการ คือ มีการรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์ได้คล้าย ๆ กับผู้นำ และทำสิ่งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิตให้วิจิตรพิสดาร

๒) เจตสิก เป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด อาศัยจิตรู้อารมณ์ เจตสิกทั้งหลายจะรู้อารมณ์ได้ ก็เพราะอาศัยจิต ขาดจิตเสียแล้วเจตสิกก็รู้อารมณ์ไม่ได้ ถ้าเปรียบจิตเป็นน้ำ เจตสิกเป็นสีแดง ผสมกันเป็นน้ำแดงเมื่อผสมกันแล้วไม่สามารถแยกน้ำออกจากสีแดงได้ฉนั้นใด จิตและเจตสิกก็สามารถแยกออกจากกันเป็นอิสระได้ฉนั้น^{๑๐๓} เจตสิกนี้เป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้มีความเป็นไปต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความพอใจ ความไม่พอใจ ความรัก ความชัง ความสงบหรือฟุ้งซ่านล้วนเป็นคุณสมบัติของเจตสิกทั้งสิ้น แต่เจตสิกเกิดขึ้นเองและแสดงพฤติกรรมเองไม่ได้ ต้องอาศัยจิตเป็นตัวแสดงพฤติกรรมแทน

๓) รูป คือ ธรรมชาติที่ผันแปรแตกดับไป เพราะปัจจัยตรงกันข้ามเสมอ ๆ เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง ผู้ที่ได้กระทบได้สัมผัสจะมีความรู้สึกเหมือนกันหมด คือ มีสภาวะแตกสลายอยู่เสมอ

๔) นิพพาน ธรรมชาติที่สงบจากรูปนาม ชันธ์ ๕ พ้นจากตัณหาอย่างเด็ดขาด พ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง ดังนั้นจึงชื่อว่า เป็นอสังขตธรรม^{๑๐๔} จัดว่าเป็นนามที่เป็นโลกุตระ

^{๑๐๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ญาณ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๘๘.

^{๑๐๑} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมทางอากาศ ปริเฉทที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๑.

^{๑๐๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๐๑.

^{๑๐๓} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๕.

^{๑๐๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓/๒๓.

การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการตามกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ที่ปรากฏชัดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้วยจิตที่จັมนั่นเป็นสมาธิจนเห็นความจริงในอาการของปรมัตถธรรมนั้น ๆ ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่จะทำให้ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของของเราได้ มีเพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นดับ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น

การกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์เป็นการรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนา เพราะหากไม่รู้อารมณ์ปรมัตถ์อย่างถูกต้องและแจ่มชัดแล้วไม่อาจนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาให้เกิดผลได้ เพราะอารมณ์ที่จะให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในการเจริญวิปัสสนาตั้งแต่อุทยัพพญาณเป็นต้นไป ต้องเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ล้วน ๆ ปรมัตถธรรมที่เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนากาวานา มี ๒ ประเภท คือ รูปกับนาม

การที่จะเข้าไปรู้ในอารมณ์ของปรมัตถ์ได้นั้น ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนากาวานา ในการปฏิบัติกรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากอิริยาบถ ทั้งอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน เดิน นั่งและนอน อิริยาบถย่อย ได้แก่ การคู้ เขยียด เคลื่อนไหว เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๐๕} อารมณ์กรรมฐานเหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ละเอียด ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่องทุกขณะ โดยไม่คิดคำนึงหวนคิดถึงอารมณ์อื่น ๆ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะดีหรือไม่ดี จะเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นผ่านมาแล้วในอดีตก็ตาม หรือจะเกิดขึ้นในอนาคตก็ตาม จะต้องกำหนดอยู่กับปัจจุบันขณะ รู้สภาวะธรรมปัจจุบันเท่านั้น และปล่อยวาง ไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์นั้น ๆ การกำหนดรู้อารมณ์เหล่านี้ทางทางกรรมฐานเราเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ^{๑๐๖} นั่นเอง

วิปัสสนากาวานาใช้รูปกับนาม หรือชั้น ๕ เป็นอารมณ์ ได้แก่ รูปที่ท้องพอง – ที่ยุบ นี่เป็นรูปชั้น ๑ เวทนาเวลาหายใจเข้า – หายใจออก รู้สึกสบายไม่สบาย นี่เป็นสุขเวทนาและทุกขเวทนา ถ้าสบายก็เป็นสุขเวทนา ถ้าไม่สบายก็เป็นทุกขเวทนา ถ้าเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็เป็นอุเบกขาเวทนา จำได้ว่าอาการที่ท้องพองขึ้นยุบลงนี้เป็นอาการของท้อง เป็นสัญญาชั้น ๑ อาการที่แสดงให้เห็นว่าพองสั้น หรือพองยาว ชัด ไม่ชัด นี่เป็นสังขารชั้น ๑ และประการสุดท้ายใจที่เข้าไปรู้แจ้งในอารมณ์นั้น ๆ เป็นวิญญานชั้น ๑ เราจะเห็นได้ว่ารูปที่ท้องพองยุบเป็นรูปธรรม ส่วนที่เหลืออีก ๔ ได้แก่ เวทนาชั้น ๑ สัญญาชั้น ๑ สังขารชั้น ๑ และวิญญานชั้น ๑ เป็นนามธรรมที่อยู่ในชั้น ๕ หรือในร่างกายของคนเรานั้นเอง

วิธีการกำหนดรู้อารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา เป็นการเอาจิต หรือน้อมจิต หรือส่งจิต หรือส่งจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิและปัญญา โดยปราศจากการคิดนึก ประจวบแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใด ๆ ลงไปในการรับรู้ นั่น ๆ มี ๒ ลักษณะ คือ ปชานาติ กับ ลิกขติ^{๑๐๗}

^{๑๐๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘-๑๐๙/๑๐๔-๑๐๕.

^{๑๐๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๑.

^{๑๐๗} พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสรี), **วิปัสสนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๓๙๑.

๑) ปชานาติ คือ รู้ชัด เป็นผลเกิดขึ้นจากการกำหนดรู้รูปนามอันอาศัยการบริกรรมภาวนา เป็นเครื่องประคับประคองจิตขึ้นสู่อารมณ์ ดังมีคำอธิบายไว้ในคัมภีร์อรรถกถาที่ขนิยายว่า แม้สัตว์ เจริญจน เช่น หมา แมว เมื่อเดินก็รู้ตัวว่าเดินไป ก็จริงอยู่ แต่ความรู้เช่นนั้น ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความเข้าใจว่าเป็นอัตตา เป็นตัว เป็นต้นไม่ได้ ไม่เป็นสติปัฏฐานภาวนา ส่วนการรู้ของผู้เจริญ ภาวนาย่อมละความเห็นว่าเป็นสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าเป็นตัว เป็นต้นได้ เป็นสติปัฏฐานภาวนา^{๑๐๘} ตัวอย่างเช่น การเดิน บุคคลใดที่จะเดินได้ก็เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุ อันเกิดจากจิตที่ปรารภว่า จะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุทำให้เกิดการเคลื่อนไหว การนำกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความ เคลื่อนไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดจากจิตปรารภว่า เรียกว่า เดิน ในอิริยาบถอื่นก็เหมือนกัน เกิดจิต ปรารภว่าขึ้นว่าจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ วาโยธาตุก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความขยับกายที่จะนั่ง เป็นต้น

๒) สิกขติ แปลว่า สำเนียงรู้ หมายถึง เพียรพยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะ ปัจจุบันอย่างใส่ใจ ก่อให้เกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือความสำรวมระวังอินทรีย์ของผู้เพียร พยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงลักษณะอาการของรูปนามของผู้เพียร พยายามใส่ใจกำหนด จัดว่าเป็นอธิปัญญาสิกขา^{๑๐๙}

การกำหนดรู้อย่างใส่ใจนี้ทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ครบถ้วนและรอบด้านที่เรียกว่า ปริปัญญา แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น คือ ญาณปริปัญญา ตีรณปริปัญญา และปหานปริปัญญา^{๑๑๐}

๑) ญาณปริปัญญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือ รู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวสิ่งนั้น ตามสภาวะของมัน เช่นว่ารูปมีลักษณะสลายตัว เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะ กำหนดหมายรู้ เป็นต้น โดยภูมิแห่งญาณปริปัญญานั้นเริ่มตั้งแต่กำหนดเห็นรูปนามจนถึงกำหนดปัจจัย ของสังขารคือการตามกำหนดรู้ลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดและเหตุปัจจัยให้อารมณ์นั้น ๆ เกิดขึ้น

๒) ตีรณปริปัญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ รู้ทั่วถึงด้วยปัญญาที่ยังลึกลงไปถึงสามัญลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้น ๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เห็นเวทนามว่าไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน เป็นต้น โดยภูมิแห่งตีรณปริปัญญานั้น เริ่มตั้งแต่การพิจารณาของสังขารในสมมสนญาณจนถึงอุทยัพพานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความเกิด และการดับของสังขารธรรม) ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนเห็นแจ้งสามัญลักษณะของ อารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

๓) ปหานปริปัญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ จนรู้แจ้งชัดขั้นทั้ง ๕ ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความ ยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้น ๆ ได้ ทำให้วางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่ารูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดแจ้งแล้ว ก็ละความมั่นหมายว่าเป็นของเที่ยงแท้ เป็นสุข เป็นตัวตน ใน

^{๑๐๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

^{๑๐๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐.

^{๑๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒/๓.

สิ่งนั้นเสีย มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่มีความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทาน ปล่อยาวได้ โดยภูมิแห่งปหานปริยญาแบ่งเป็นขั้นตามการประหานวิปัสสนา ดังนี้

(๑) เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความดับของรูปนามในภังคญาณแล้ว จากนั้น พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้

(๒) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นความบีบคั้นให้คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นสุข) เสียได้

(๓) พิจารณาเห็นโดยความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร ย่อมละอัตตสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) เสียได้

(๔) เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายความเพติดเพลิน สำรอกราคะ ดับตัณหา สละคืนความยึดถือ (ละอุปาทานในขั้นที่ ๕) ได้^{๑๑๑}

การกำหนดรู้ในการเจริญวิปัสสนา มี ๕ ขั้นตอน ดังนี้

๑	๒	๓	๔	๕
บัญญัติ	ปรมัตถ์ เจาะจง	ปรมัตถ์ ทั่วไป	รู้ ละ วาง	วิมุตติ

แผนภูมิที่ ๒ แสดงขั้นตอนการกำหนดรู้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

จากแผนภูมิที่แสดง อธิบายขั้นตอนการกำหนดรู้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ ดังนี้

๑) ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดรู้บัญญัติ เช่น กำหนดดูสมหทัยใจเข้า–ออก โดยตั้งสติไว้ที่โพรงจมูก หรือทรวงอก หรือหน้าท้องตามที่ถนัด พยายามให้รู้ทันทุกขณะลมหายใจเข้า–ออก หรืออริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยตั้งสติไว้ที่กายทั้งตัวในท่าทางนั้น ๆ หรือให้รู้สึกตัวว่ากำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังนอน หรืออื่น ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ล้วนแต่เป็นกรรมฐานทั้งนั้น

๒) ขั้นตอนที่ ๒ กำหนดรู้ปรมัตถ์เจาะจง (เฉพาะที่) เช่น ทางกายมีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง หรือรู้สึกสบาย ไม่สบาย แต่เป็นไปเฉพาะที่ของร่างกาย เช่น ที่ทรวงอก หรือหน้าท้อง เป็นต้น ช่วงนี้อาจจะยังกำหนดบัญญัติ-ปรมัตถ์ควบคู่กันไปก็ได้

๓) ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไป คือ การกำหนดรู้ทุกส่วนของร่างกายและทุกส่วนของจิตใจ หรือกำหนดปรมัตถ์ทั่วไปตลอดถึงทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนทางกายมีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง รู้สึกสบาย รู้สึกไม่สบาย โดยกำหนดรู้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย ส่วนทางจิตใจ มีจิตกับอาการในจิต หรือความรู้สึกในจิต แบ่งย่อย ๆ คือ ความนึกคิด อาการ ความรู้สึก และผู้รู้ ช่วงนี้ พยายามทิ้งอารมณ์บัญญัติออกไป ให้เหลือปรมัตถ์ล้วน ๆ มากที่สุด

^{๑๑๑} พระภวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสรี), วิปัสสนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๓๙๓.

๔) ขั้นตอนที่ ๔ รู้ ละ วาง คือ การปรับการกำหนดรู้นั้นให้เป็นไปอย่างได้ส่วนเป็นกลาง ปกติ ไม่ยินดี ยินร้าย ไร้ความอยาก ความยึด ไร้การบังคับ โดยสิ้นเชิง คำว่า “รู้” คือ สติสัมปชัญญะ เข้าไปสู่สภาวะต่าง ๆ คือ รูปธรรม-นามธรรม หรือปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏอยู่ คำว่า “ละ” คือ ละแต่ก็รู้ เป็นเพียงการปล่อยวางต่ออารมณ์นั้น แต่ไม่ใช่การปล่อยแบบไม่รู้ไม่ชี้ หรือไม่ใช่ปล่อยแบบปล่อยละเลย แต่เป็นการปล่อยแบบไม่รู้สติสัมปชัญญะยังทำหน้าที่ระลึกรู้ อยู่มาการรู้ ละ วาง เหมือนการแตะสัมผัสต่อสิ่งของต่าง ๆ ที่ทยอยผ่านเข้ามาเฉพาะหน้า โดยไม่ไปจับยึดไว้ คือ แตะปล่อย ๆ อันใหม่ ๆ เรื่อยไป ๆ

๕) ขั้นตอนที่ ๕ วิมุตติ คือ สภาพความหลุดพ้น ได้แก่ การที่ได้พัฒนาการทางจิตปัญญา สมบูรณ์แบบ คือ องค์ประกอบของความตรัสรู้ประชุมพร้อมอย่างครบถ้วน เข้าถึงสภาพความดับสนิท ชนิดตัดหาอุปาทานตามไปไม่ถึง คือ เป็นการว่างจากกิเลส เป็นธรรมที่พ้นโลก ที่เรียกว่า นิพพาน^{๑๑๒}

เมื่อทราบขั้นตอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๕ ขั้นตอนนี้แล้ว การที่ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึง วิปัสสนาปัญญาได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะขาดเสียซึ่งหลักธรรมที่สำคัญนั้นไปไม่ได้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็น มัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางดำเนินไปสู่ความรู้แจ้งหรือการตรัสรู้ ได้แก่ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) อันเป็นปฏิปทา ก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อพระนิพพาน^{๑๑๓} เมื่อสงเคราะห์อริยมรรคมีองค์ ๘ กับหลักไตรสิกขาแล้ว เราจะเห็นได้ว่า สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเป็นปัญญา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ จัดเป็นศีล และสัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดเป็นสมาธิ^{๑๑๔}

อริยมรรคมีองค์ ๘ มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาอย่างไร อารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นก็คือ รูปกับนาม กิเลสเกิดขึ้นกับบุคคลทุกคนหากเราพิจารณาดี ๆ แล้วใน ร่างกายของคนทุกคนมีกิเลสอยู่ทั้งนั้น เช่น เวลาลมหายใจเข้า เรารู้สึกเป็นอย่างไร รู้สึกสบายก็เป็น โลภะ รู้สึกไม่สบายก็เป็นโทสะ เป็นต้น เราจะทำอย่างไรจึงจะระงับกิเลสเหล่านั้นได้ ก็ต้องกำหนดรู้ทัน อารมณ์ปัจจุบัน

ผู้ปฏิบัติขณะที่กำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบันนี้ เป็นศีลในองค์มรรค เพราะในขณะที่กำหนดรู้ พองยุบนี้ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ บริสุทธฺิ ขณะที่กำหนดรู้ทัน ตั้งสติมั่นอยู่ที่อารมณ์กรรมฐานนี้เป็น สมาธิ คือขณะที่กำหนดพองยุบ ใจไม่เผลอ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่นนี้เป็นสมาธิ เมื่อผู้ปฏิบัติรู้รูป รู้นาม รู้สภาวะธรรมที่กำลังกำหนด เห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้น ไม่คงทนสภาพ ไม่ใช่ตัวตนนี้เป็น

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน**, หน้า ๓๖-๔๑.

^{๑๑๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

^{๑๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๑๐.

ปัญญา ส่วนมัชฌิมาปฏิปทานั้นอยู่ตรงที่รู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน ชันธ ๕ เกิดที่ไหนกิเลสเกิดที่นั่น เมื่อสติกำหนดรู้ทันแล้ว นั่นคือมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง กลางอยู่ที่ชันธ ๕ ชันธ ๕ เป็นสนามรบของกิเลส เมื่อใดไม่กำหนดเผละสติกิเลสมันก็เข้า เมื่อใดที่เรามีสติกิเลสก็เข้าไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การเห็นแจ้งชันธ ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นวิปัสสนา”^{๑๑๕}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายหลักการเจริญวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “วิปัสสนากรรมฐาน” ว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการประคับประคองให้อารมณ์กรรมฐานชดอยู่ในความระลึกรู้ของผู้ปฏิบัติตลอดเวลา จึงทำให้การเจริญวิปัสสนามีความและก่อให้เกิดผล ดังนี้

๑) ทำให้จิตจดจ่อกับอารมณ์ คือ สติทำให้จิตเข้าไปเผชิญหรือประจันหน้ากับอารมณ์โดยตรง ซึ่งสติในขณะนั้นจะปรากฏเป็นสภาวะของจิตที่กำลังเผชิญหาโดยตรง หรือจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่กำหนดรู้ อยู่มาเหมือนใบหน้านั้นเป็นเครื่องบังชี้ลักษณะนิสัย ดังนั้น หากเราประสงค์จะรู้ลักษณะและนิสัยใจคอของใครสักคนหนึ่ง เราต้องเผชิญหน้ากับคนผู้นั้นโดยตรง และตรวจดูหน้าตาของเขาย่างถี่ถ้วน ด้วยวิธีนี้การตัดสินใจของเราจึงจะมีความถูกต้อง

๒) ช่วยในการคุ้มครองรักษาจิต คือ หากจิตที่ตามระลึกอารมณ์อยู่นั้น สามารถประคับประคองความจดจ่อต่ออารมณ์ได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่าจิตมีความบริสุทธิ์อย่างยิ่ง ซึ่งเป็นผลของการที่จิตปราศจากกิเลส ความบริสุทธิ์นี้เป็นประการที่ ๒ ของสติ การปกป้องคุ้มครองจิตจากการจุ่มจวมของกิเลส トラบใดที่มีสติคุ้มครองอยู่กิเลส จะไม่มีโอกาสล่วงล้ำเข้าสู่กระแสการรับรู้อารมณ์ได้เลย

๓) ช่วยให้จิตรู้เท่าทันปัจจุบัน การระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ไม่ควรมีอะไรมาแบ่งกันระหว่างอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นและกำลังกำหนดรู้ของจิต อารมณ์ที่เกิดขึ้นและจิตที่กำหนด ไม่ควรเกิดขึ้นโดยมีระหว่างขึ้น การกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏขึ้นควรเกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันทีไม่มีความล่าช้าแม้แต่น้อย ทันทิที่อารมณ์เกิดขึ้นผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้และเฝ้าสังเกตทันที หากการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติช้าออกไป การปรากฏของสภาพธรรมก็จะผ่านพ้นไปก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะน้อมจิตไประลึกอารมณ์นั้น^{๑๑๖}

นอกจากนี้ การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นไปตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งได้อธิบายตามหลักที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

๑) ด้านพระวินัย ในขณะที่ผู้ปฏิบัตินั่งหลับตาภาวนาพอง-ยุบอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติไม่ได้ฆ่าสัตว์ ไม่ได้ลักทรัพย์ ไม่ได้ประพฤติดิถีประเวณี ไม่ได้พูดส่อเสียด ไม่ได้พูดคำหยาบ ไม่ได้พูดเพ้อเจ้อ ไม่มีความโลภอยากได้ของใคร ไม่มีจิตพยาบาทอาฆาตจองเวรใคร ไม่เห็นผิดไปจากทำนองคลองธรรม เชื่อว่า

^{๑๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๓๒.

^{๑๑๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๙๕๑.

ได้บำเพ็ญบำเพ็ญสุจริต ๓ เป็นอย่างดี สุจริตทั้ง ๓ นี้คือ ศีล ศีลเป็นพระวินัยเพราะรักษากายวาจาให้เรียบร้อยอยู่แล้ว

๒) ด้านพระสูตร ในขณะที่นั่งอยู่นั้น เมื่อว่าตามสมมติแล้วผู้ปฏิบัติเป็นผู้นั่งทำสมาธิ ทั้งผู้ปฏิบัติและทั้งสมาธินี้คือพระสูตร เพราะเป็นเรื่องราวการปฏิบัติกรรมฐาน

๓) ด้านพระอภิธรรม ได้แก่ ปรมัตถธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน ผู้ที่กำลังนั่งเจริญวิปัสสนาอยู่นั้นมีจิต มีเจตสิก มีรูป มีนิพพาน เพราะในขณะที่นั่งภาวนาอยู่นั้นผู้ปฏิบัติมีรูปที่นิ่ง มีจิตที่คิด มีเจตสิกในการปรุงแต่ง และมีนิพพานปรากฏอยู่แล้ว อย่างน้อยที่สุดก็มีทั้งคณิพพานเป็นแน่แท้ ถ้าทำได้ผลดีเต็มที่แล้วก็ได้ชื่อว่า สมุทเทนิพพาน ด้วย ข้อนี้ก็แล้วแต่บารมีของแต่ละบุคคล^{๑๑๗}

สรุปว่า การกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์เป็นการรู้ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการพิจารณารูปนามเป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าถึงสภาวะลักษณะอารมณ์ที่มากกระทบอย่างจดจ่อต่อเนื่องกันเป็นปัจจุบันขณะจนเกิดความรู้แจ้งในไตรลักษณ์ด้วยปัญญา ตั้งแต่ขั้นรู้จัก ขั้นพิจารณา และสุดท้ายขั้นปหาน จนอารมณ์ที่มากกระทบ (กิเลส) ขาดสิ้นไปในแต่ละขณะที่ผู้ปฏิบัติได้บำเพ็ญเพียรอยู่ในนั้นชื่อว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา

๓.๔ หลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดมเหยงค์

วัดมเหยงค์เป็นวัดที่จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในภาคกลาง ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีพระภิกษุญาณมุนี วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) เป็นเจ้าสำนักและเป็นพระวิปัสสนาจารย์ หลักการสอนของแห่งนี้ ใช้วิธีการพิจารณากำหนดรู้ปรมัตถ์ด้วยการพิจารณารูป-นาม ชัน ๕ เป็นอารมณ์

พระภิกษุญาณมุนี วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) อธิบายว่า การเจริญกรรมฐานที่ใช้ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ใช้หลักคำสอนที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๑๘} ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเอาไว้ทั้งสิ้น ด้วยการพิจารณาฐานที่ตั้งทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว^{๑๑๙} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมันส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ”^{๑๒๐}

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๑๒๑} หรือธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้ผิดเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานฐาน

^{๑๑๗} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๐๔-๙๐๕.

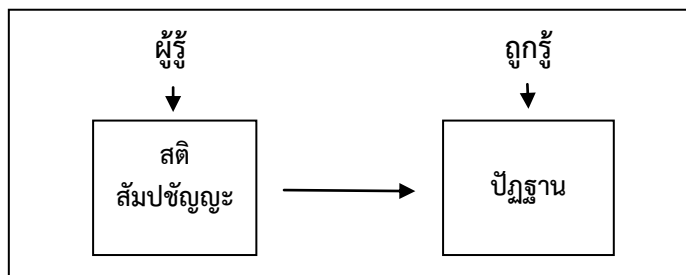
^{๑๑๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๑๘.

^{๑๑๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๗๓/๓๕๙.

^{๑๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๒๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๓๕๗-๓๕๙.

(การมีสติกำกับรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย) (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การมีสติกำกับรู้เท่าทันเวทนา) (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การมีสติกำหนดพิจารณาจิตหรือสภาพและอาการของจิต) (๔) ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การมีสติกำกับรู้เท่าทันธรรม)^{๑๒๒}



แผนภูมิที่ ๓ แสดงภาพสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๑. อานาปานสติ (ลมหายใจเข้า-ออก)	๑. สุขเวทนา (รู้สึกสบาย)	๑. จิตมีราคะ ๒. จิตไม่มีราคะ	๑. นิ वर्ณ ๕
๒. อิริยาบถปัพพะ (อิริยาบถใหญ่ ๔)	๒. ทุกขเวทนา (รู้สึกไม่สบาย)	๓. จิตมีโทสะ ๔. จิตไม่มีโทสะ	๒. อุปาทานชั้น ๕
๓. สัมปชัญญะปัพพะ (อิริยาบถใหญ่-อิริยาบถย่อย)	๓. อทุกขทสุขเวทนา (รู้สึกเฉย ๆ)	๕. จิตมีโมหะ ๖. จิตไม่มีโมหะ	๓. อายุตนะ ๑๒
๔. ปฏิกุศลมนสิการการปัพพะ (อาการ ๑๒)	๔. สุขเวทนามีอามิส (สบายเจือกามคุณ)	๗. จิตหดหู่ ๘. จิตฟุ้งซ่าน	๔. โพชฌงค์ ๗
๕. ธาตุมนสิการการปัพพะ (ธาตุ ๔)	๕. สุขเวทนาไม่มีอามิส (สบายไม่เจือกามคุณ)	๙. จิตเป็นมรรค ๑๐. จิตไม่เป็นมรรค	๕. อริยสัจจะ ๔
๖. นวสีวลิกาปัพพะ (ซากศพ ๙ ชนิด)	๖. ทุกขเวทนามีอามิส (ไม่สบายเจือกามคุณ)	๑๑. จิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่า ๑๒. จิตไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า	
	๗. ทุกขเวทนาไม่มีอามิส (ไม่สบาย ไม่เจือกามคุณ)	๑๓. จิตเป็นสมาธิ ๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ	
	๘. อทุกขมสุขเวทนามีอามิส (เฉย ๆ เจือกามคุณ)	๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว ๑๖. จิตยังไม่หลุดพ้น	
	๙. อทุกขมสุขเวทนา ไม่มีอามิส (เฉย ๆ ไม่เจือกามคุณ)		

แผนภูมิที่ ๔ แสดงภาพมหายาสติปัฏฐาน

^{๑๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๕.

จากแผนภูมิที่ ๔ และแผนภูมิที่ ๕ สามารถสรุปปฏิฐานตามแนวทางมหาสติปฏิฐาน ๔ ประกอบด้วย ๔ ฐาน ได้ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน

มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้เป็น ๖ หมวด คือ

๑.๑) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้าไหลออกติดต่อกันเป็นลำยาว สั้น สลับกันไป

๑.๒) พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของอิริยาบถ

๑.๓) พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปภิกิริยานั้น ๆ

๑.๔) พิจารณาสังขาร คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตนมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

๑.๕) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุเหมือนคนฆ่าโค แบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้วออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ

๑.๖) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ ถึง ๙ ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่ามีสภาพอย่างเดียวกัน^{๑๒๓}

๒) เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน

มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้เป็น ๙ ประการ คือ

๒.๑) เสวยสุขเวทนา มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา

๒.๒) เสวยทุกขเวทนา มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา

๒.๓) เสวยอุเบกขาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา

๒.๔) เสวยสุขเวทนาที่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส

๒.๕) เสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส

๒.๖) เสวยอุเบกขาเวทนาที่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาที่มีอามิส

๒.๗) เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

๒.๘) เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส

ที่ไม่มีอามิส

๒.๙) เสวยอุเบกขาเวทนาที่ไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๑๒๔}

^{๑๒๓} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙, ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๓๐๒-๓๐๓.

^{๑๒๔} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๐๓.

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้เป็น ๑๖ ประการ คือ

- ๓.๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น สติกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๓.๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ สติกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓.๓) เมื่อจิตมีโทสะ สติกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๓.๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ สติกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๓.๕) เมื่อจิตมีโมหะ สติกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๓.๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ สติกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๓.๗) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย สติกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่และท้อถอย
- ๓.๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน สติกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๓.๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ สติกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๓.๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๓.๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า สติกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๓) เมื่อจิตเป็นสงบ สติกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๓.๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๓.๑๕) เมื่อจิตหลุดพ้นจากกิเลส สติกำหนดรู้ว่า จิตหลุดพ้นจากกิเลส
- ๓.๑๖) เมื่อจิตไม่หลุดพ้นจากกิเลส สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่หลุดพ้นจากกิเลส^{๑๒๕}

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ ๕ หมวด คือ

- ๔.๑) หมวดนิรณัน คือ ธรรมเป็นเครื่องขวางกั้น หรือห้ามไม่ให้บรรลุคุณธรรม มี ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิจิกขา
- ๔.๒) หมวดขันธ คือ กองอุปาทานขันธ ๕ กอง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ
- ๔.๓) หมวดอายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ
- ๔.๔) โพชฌงค์ คือ องค์แห่งธรรมเครื่องตรัสรู้ ๗ ประการ คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปัตติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

^{๑๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕-๓๑๖.

๔.๕) หมวดสัจจะ คือ ธรรมที่เป็นจริงอันประเสริฐ มี ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค^{๑๒๖}

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในแต่ละหมวด มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๒๗} การตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ มี ๖ บรรพ ได้แก่

๑.๑) อานาปานบรรพ (การพิจารณาลมหายใจเข้า – ออก) ผู้ปฏิบัติพึงไปสู่ป่า สู่โคนไม้ สู่เรือนว่าง นั่งคุ้งบัลลังก์ (ขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า

(๑) มีสติหายใจเข้า – ออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

(๓) ย่อมสำเหนียกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก

(๔) ย่อมสำเหนียกว่า จักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจเข้าย่อมสำเหนียกว่า จักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจออก

(๕) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง

(๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง

(๗) มีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า กายมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เป็นผู้อันค้นหาและทิลุฏฐิ ไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย

๑.๒) อิริยาบถบรรพ (อิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน)

(๑) เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่ากายเดิน ตั้งกายไว้แล้วอย่างใด ก็รู้ชัดอาการกายนั้นอย่างนั้น

(๒) เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า กายยืน ตั้งกายไว้แล้วอย่างใด ก็รู้ชัดอาการกายนั้นอย่างนั้น

(๓) เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า กายนั่ง ตั้งกายไว้แล้วอย่างใด ก็รู้ชัดอาการกายนั้นอย่างนั้น

(๔) เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า กายนอน ตั้งกายไว้แล้วอย่างใด ก็รู้ชัดอาการกายนั้น อย่างนั้น

(๕) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ภายนอกบ้าง

^{๑๒๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๓๘๖/๓๑๖-๓๒๔.

^{๑๒๗} ดูรายละเอียดใน พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี), **หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔**, หน้า ๒๐-๒๒.

- (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง
 (๗) มีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า กายมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่า
 เป็นที่อาศัยระลึก เป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย

๑.๓) สัมปชัญญะบรรพ (อิริยาบถย่อยต่าง ๆ)

- (๑) เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการก้าวไปข้างหน้า – ถอยกลับมาข้างหลัง
 (๒) เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวไปข้างซ้าย – ข้างขวา
 (๓) เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการคู้อวัยวะเข้า เขยียดอวัยวะออก (แขน – ขา)
 (๔) เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร จีวร (นุ่งห่มเสื้อผ้า ถือกาษาณ)
 (๕) เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้มรส
 (๖) เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ
 (๗) เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง
 (๘) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ภายนอกบ้าง
 (๙) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง
 (๑๐) มีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า กายมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่า
 เป็นที่อาศัยระลึก เป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย

๑.๔) ปฏิกุศลนสิการบรรพ (อาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น)

- ย่อมพิจารณากายนี้แลเปื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เปื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนัง
 หุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
 เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) น้ำดี น้ำ
 เสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร (ปัสสาวะ)
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย
 เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ภายนอกบ้าง
 ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา
 คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง
 มีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า กายมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่า เป็นที่
 อาศัยระลึก เป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย

๑.๕) ธาตุมนสิการบรรพ (ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม)

ย่อมพิจารณากายอันตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุ ว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง

มีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า กายมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เป็นผู้อันค้นหาและทวิภูมิจำลองอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย

๑.๖) นวสีวิธิกาบรรพ (ชาคศพ ๙ ชนิด)

พิจารณาชาคศพ ๙ ชนิด แล้วน้อมเข้ามาสู่กายนี้แล (กายตนเอง) ว่าถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ชาคศพ ๙ ชนิด ได้แก่

(๑) ชาคศพ ที่ตายแล้ววันหนึ่ง หรือสองวัน สามวัน อันพองขึ้น มีสีเขียวน่าเกลียด สรีระมีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

(๒) ชาคศพ อันพองกา หรือพองแรง พองนทตะกุ่ม หรือหมุ่นุ่น หนูนูนตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่

(๓) ชาคศพ เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อ และเลือด อันเส้นเอ็นรัดตั้งอยู่

(๔) ชาคศพ เป็นร่างกระดูก เปื้อนด้วยเลือด แต่ไม่มีเนื้อแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดตั้งอยู่

(๕) ชาคศพ เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อ และเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดตั้งอยู่

(๖) ชาคศพ เป็นท่อนกระดูก ไม่มีเส้นเอ็นรัดตั้งแล้ว กระจายกระจายไปคนละทิศ

คนละทาง

(๗) ชาคศพ เป็นท่อนกระดูก มีสีขาว เปรียบด้วยสังข์

(๘) ชาคศพ เป็นท่อนกระดูก กองเรี่ยราย เกินหนึ่งปีไปแล้ว

(๙) ชาคศพ เป็นท่อนกระดูก ผุละเอียดแล้ว

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นทั้งภายในและภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง

มีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า กายมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เป็นผู้อันค้นหาและทวิภูมิจำลองอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ว่าด้วย การตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีสติอยู่กับกาย (ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ทางกายภาพ) โดยวิธีปฏิบัติตามหลักปฏิบัติทั้ง ๖ บรรพ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่น การปฏิบัติในหมวดอิริยาบถที่กล่าวว่า เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า

นั่งอยู่ เป็นต้น รวมถึงในหมวดสัมปชัญญะ ที่กล่าวว่ามิสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ เป็นต้น คือในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ โดยตั้งกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ก็ให้รู้ในอาการนั้น ๆ หรือท่าทางนั้น ๆ เมื่อเดินพึงกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนพึงกำหนดให้รู้ว่ายืน เมื่อนั่งพึงกำหนดให้รู่ว่านั่ง เมื่อนอนพึงกำหนดให้รู่ว่านอน ตลอดจนกระทั่งกิริยาอาการความเคลื่อนไหวก็พึงกำหนดให้รู้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะลุกจะนั่ง จะเดิน จะนอน ต้องกำหนดอาการต่าง ๆ ให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ด้วย เช่น โยกตัว เอี้ยวตัว ยึดตัว งอตัว ยกขา เหยียดขา เป็นต้น อาการเหล่านี้ต้องกำหนดให้หมดตามกรณีของอาการนั้น ๆ นอกจากนี้ยังมีการล้างหน้า อาบน้ำ ชำระกาย ซึ่งจะต้องพยายามกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่จะกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือ หยิบขัน ตักน้ำ ลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว เป็นต้น เมื่อเสร็จกิจแล้วก็เปลี่ยนผ้าเช็ดตัว เช็ดหน้า เป็นต้น อาการเคลื่อนไหวเหล่านี้ ต้องให้อยู่ในการกำหนดทั้งสิ้น เมื่อการกำหนดนี้ได้แจ่มชัดขึ้นแล้ว ก็จะมีรู้สึกรู้ว่า รูปกับนามแม้จะเนื่องกันอยู่ แต่ก็เป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน^{๑๒๘} ไม่ว่าจะกำหนดการเคลื่อนไหวใด ๆ ก็ย่อมจะแจ่มชัดขึ้นในความเป็นไปของรูป ของนาม ซึ่งเดิมเข้าใจว่าเป็นบุคคล สัตว์ เรา เขา นั้น ย่อมสลายไปสิ้น จะรู้จริงเห็นแจ้งว่า มีเพียงแต่รูปกับนามเท่านั้น การรู้นี้เรียกว่า ญาณ รู้ญาณอย่างนั้นนับว่าเป็นปฐมญาณของวิปัสสนาญาณ เมื่อปฏิบัติต่อไป ๆ การรู้รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายที่ทรงไว้ซึ่งความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ก็จะกระจ่างขึ้นมาในปัญญาญาณ จนสว่าง กระจ่าง トラบจนได้รู้แจ้งเห็นจริงในมรรค ผล นิพพาน^{๑๒๙}

๒) เวทนาอุปสมตติปัญฐาน การตั้งสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนื่อง ๆ มี ๙ หมวด ได้แก่

- (๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้ เสวยสุขเวทนา (สบายกาย)
- (๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้ เสวยทุกขเวทนา (ไม่สบายกาย)
- (๓) เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้ เสวยอุเบกขาเวทนา (เฉย ๆ)
- (๔) เมื่อเสวยสุขเวทนา มีอาามิส (เจือกามคุณ) ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา มีอาามิส
- (๕) เมื่อเสวยสุขเวทนา ไม่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา ไม่มีอาามิส
- (๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนา มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา มีอาามิส
- (๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ไม่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา ไม่มีอาามิส
- (๘) เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ไม่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยอุเบกขาเวทนา ไม่มีอาามิส
- (๙) เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยอุเบกขาเวทนา มีอาามิส

ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายในบ้าง เป็นภายนอกบ้าง เป็นทั้งภายใน ภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง ความเสื่อมไปเวทนาบ้าง ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง

^{๑๒๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), กลยุทธ์รักษาจิต, (สมุทรปราการ: โรงพิมพ์เมตตาพร, ๒๕๕๑), หน้า ๓๑.

^{๑๒๙} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), ที่พึ่งอันเกษม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพุทธมณฑลธรรม และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๖.

ย่อมมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า เวทนามีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก

ย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย^{๑๓๐}

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เนื่อง ๆ มี ๑๖ หมวด ได้แก่

(๑) จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมีราคะ (รักใคร่ในกามคุณ)
(๒) จิตไม่มีราคะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่มีราคะ
(๓) จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมีโทสะ (ความโกรธ)
(๔) จิตไม่มีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่มีโทสะ
(๕) จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมีโมหะ (ความหลง)
(๖) จิตไม่มีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่มีโมหะ
(๗) จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า	จิตหดหู่
(๘) จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า	จิตฟุ้งซ่าน
(๙) จิตเป็นมรรคต	ก็รู้ชัดว่า	จิตเป็นมรรคต (ฉานจิต)
(๑๐) จิตไม่เป็นมรรคต	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่เป็นมรรคต
(๑๑) จิตเป็นสอสุดตระ	ก็รู้ชัดว่า	จิตเป็นสอสุดตระ (มีจิตอื่นยิ่งกว่า)
(๑๒) จิตเป็นอนุตตระ	ก็รู้ชัดว่า	จิตเป็นอนุตตระ (จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า)
(๑๓) จิตตั้งมั่น	ก็รู้ชัดว่า	จิตตั้งมั่น
(๑๔) จิตไม่ตั้งมั่น	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่ตั้งมั่น
(๑๕) จิตวิมุตติ	ก็รู้ชัดว่า	จิตวิมุตติ (หลุดพ้น)
(๑๖) จิตยังไม่วิมุตติ	ก็รู้ชัดว่า	จิตยังไม่วิมุตติ

ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต เป็นภายในบ้าง เป็นภายนอกบ้าง เป็นทั้งภายในภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในจิตบ้าง ความเสื่อมไปจิตบ้าง ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในจิตบ้าง

ย่อมมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า จิตมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก

ย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย^{๑๓๑}

พระภิกษุชมนน วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) มีวิธีการสอนจิตตานุปัสสนาตามหลักคำสอนของในคัมภีร์พระอภิธรรม แต่มีการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และเป็นภาษาในปัจจุบันแต่ก็มีความสอดคล้องกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่มีปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถราวาท

^{๑๓๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๒๓.

^{๑๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

๔) ธรรมนูญปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่เนื่อง ๆ มี ๕ หมวด ได้แก่

๔.๑ นิเวธบรรพ

นิเวธ ๕ (เครื่องกั้นความดี) ได้แก่ (๑) กามฉันทนิเวธ (ความพอใจในกามารมณ์) (๒) พยาบาทนิเวธ (ความอาฆาตแค้นเคือง) (๓) อุทธัจจกุกกุกจนิเวธ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) (๔) ถีนมิทธนิเวธ (ความหดหู่ ท้อถอยในอารมณ์) (๕) วิจิกิจฉานนิเวธ (ความสงสัย ลังเลใจ)^{๑๓๒}

วิธีพิจารณา :

(๑) เมื่อกามฉันท มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทมีอยู่ ณ ภายในจิต เมื่อกามฉันทไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทไม่มี ณ ภายในจิต ความที่กามฉันทอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย ความละกามฉันทที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย ความที่กามฉันทอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

(๒) เมื่อพยาบาท มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิต เมื่อพยาบาทไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทไม่มี ณ ภายในจิต ความที่พยาบาทอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย ความละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย ความที่พยาบาทอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

(๓) เมื่ออุทธัจจกุกกุกจ มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจมีอยู่ ณ ภายในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกุกจไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจไม่มี ณ ภายในจิต ความที่อุทธัจจกุกกุกจอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย ความละอุทธัจจกุกกุกจที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย ความที่อุทธัจจกุกกุกจอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

(๔) เมื่อวิจิกิจฉาน มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉานมีอยู่ ณ ภายในจิต เมื่อวิจิกิจฉานไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉานไม่มี ณ ภายในจิต ความที่วิจิกิจฉานอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย ความละวิจิกิจฉานที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย ความที่วิจิกิจฉานอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย^{๑๓๓}

๔.๒ ชั้นธบรรพ

ชั้น ๕ (ธรรมเป็นกลุ่มเป็นกอง) ได้แก่ รูปชั้น (ธรรมชาติที่มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป) เวทนาชั้น (ธรรมชาติที่มีลักษณะเสวยอารมณ์) สัญญาชั้น (ธรรมชาติที่มีลักษณะจำอารมณ์) สังขารชั้น (ธรรมชาติที่มีลักษณะปรุงแต่งจิต) วิญญาณชั้น (ธรรมชาติที่มีลักษณะรู้อารมณ์)^{๑๓๔} ในที่นี้ทรงมุ่งเฉพาะอุปาทานชั้น (ชั้นอันเป็นที่ตั้งของอุปาทาน)

^{๑๓๒} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗, ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๐๙/๕๐๕.

^{๑๓๓} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔,

หน้า ๒๕.

^{๑๓๔} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

วิธีพิจารณา : ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาอย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นของรูป อย่างนี้ความดับไปของรูป อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นของเวทนา อย่างนี้ความดับไปของเวทนา อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นของสัญญา อย่างนี้ความดับไปของสัญญา อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นของสังขาร อย่างนี้ความดับไปของสังขาร อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นของวิญญาณ อย่างนี้ความดับไปของวิญญาณ^{๑๓๕}

๔.๓ อายตनบรรพ

อายตนะ ๑๒^{๑๓๖} (ธรรมเชื่อมต่อ ที่บ่อเกิด) แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ อายตนะภายใน มี ๖ อย่าง ได้แก่ จักขายตนะ (ประสาทตา) โสตตยตนะ (ประสาทหู) ฆานายตนะ (ประสาทจมูก) ชิวหายตนะ (ประสาทลิ้น) กายายตนะ (ประสาทกาย) มนายตนะ (ใจหรือจิต ๘๘/๑๒๑) และอายตนะภายนอก มี ๖ อย่าง ได้แก่ รูปายตนะ (สีต่าง ๆ) สัททายตนะ (เสียงต่าง ๆ) คันธายตนะ (กลิ่นต่าง ๆ) รสายตนะ (รสต่าง ๆ) โผฏฐัพพายตนะ (โผฏฐัพพะต่าง ๆ) ธัมมายตนะ (สิ่งกระทบใจต่าง ๆ คือ เจตสิก ๕๒, สุขุมรูป ๑๖, นิพพาน)^{๑๓๗}

วิธีพิจารณา :

๑) ผู้ปฏิบัติย่อมรู้จักตาด้วย ย่อมรู้จักรูปด้วย สังโยชน (เครื่องผูก) ย่อมเกิดขึ้น อาศัยตา และรูป ทั้งสองนั้นอันใดย่อมรู้จักอันนั้นด้วย ความที่สังโยชนอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย ความที่ละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย ความที่สังโยชนอันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

๒) ผู้ปฏิบัติย่อมรู้จักหูด้วย ย่อมรู้จักเสียงด้วยสังโยชน (เครื่องผูก) ย่อมเกิดขึ้น อาศัยหู และเสียง ทั้งสองนั้น อันใดย่อมรู้จักอันนั้นด้วย ความที่สังโยชนอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย ความที่ละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย ความที่สังโยชนอันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

๓) ผู้ปฏิบัติย่อมรู้จักจมูกด้วย ย่อมรู้จักกลิ่นด้วยสังโยชน (เครื่องผูก) ย่อมเกิดขึ้น อาศัยจมูกและกลิ่น ทั้งสองนั้นอันใดย่อมรู้จักอันนั้นด้วย ความที่สังโยชนอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย ความที่ละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย ความที่สังโยชนอันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

^{๑๓๕} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๒๕.

^{๑๓๖} ที.มหา (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๑๓๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๒๖.

๔) ผู้ปฏิบัติย่อมรู้จักลึนด้วย ย่อมรู้จักรสด้วยสังโยชน (เครื่องผูก) ย่อมเกิดขึ้น อาศัย ลึนและรส ทั้งสองนั้นอันใดย่อมรู้จักอันนั้นด้วยความที่สังโยชนอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วย ประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วยความที่สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จัก ประการนั้นด้วย ความที่สังโยชนอันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

๕) ผู้ปฏิบัติย่อมรู้จักกายด้วย ย่อมรู้จักโณภูมัพพะด้วยสังโยชน (เครื่องผูก) ย่อมเกิดขึ้น อาศัยกาย และโณภูมัพพะ ทั้งสองนั้นอันใดย่อมรู้จักอันนั้นด้วยความที่สังโยชนอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อม เกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วยความที่สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วยความที่สังโยชนอันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้จัก ประการนั้นด้วย

ย่อมพิจารณาเป็นธรรมในธรรม เป็นภายในบ้าง เป็นภายนอกบ้าง เป็นทั้งภายในและ ภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง

ย่อมมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็น ที่อาศัยระลึก

ย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย ^{๑๓๘}

๔.๔ โทษณงคบรรพ

โทษณงค คือ องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ ประการ ได้แก่ สติสัมโทษณงค (สติ ระลึกได้) ธัมมวิจยสัมโทษณงค (ปัญญาวิจยธรรม) วิริยสัมโทษณงค (ความเพียร) ปีติสัมโทษณงค (ความ อิ่มเอิบใจ) ปัสสัทธิสัมโทษณงค (ความสงบกายสงบใจ) สมာธิสัมโทษณงค (ความตั้งมั่นในอารมณ์เดียว) และอุเบกขาสัมโทษณงค (ความให้สม่ำเสมอเป็นกลาง) ^{๑๓๙}

วิธีพิจารณา :

๑) เมื่อสติสัมโทษณงค มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโทษณงค มีภายในจิต หรือเมื่อ สติสัมโทษณงคไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโทษณงค ไม่มีภายในจิต ความที่สติสัมโทษณงคอันยัง ไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความเจริญบริบูรณ์ของสติสัมโทษณงค ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

^{๑๓๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๒๖-๒๗.

^{๑๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๒/๑๙๕.

๒) เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ไม่มีภายในจิต ความที่ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความเจริญบริบูรณ์ของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

๓) เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์มีภายในจิต หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิต ความที่วิริยสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยความเจริญบริบูรณ์ของวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

๔) เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ปีติสัมโพชฌงค์ ไม่มีภายในจิต ความที่ปีติสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความเจริญบริบูรณ์ของปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

๕) เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ไม่มีภายในจิต ความที่ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความเจริญบริบูรณ์ของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

๖) เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ ไม่มีภายในจิต ความที่สมาธิสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความเจริญบริบูรณ์ของสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

๗) เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีภายในจิต หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ไม่มีภายในจิต ความที่อุเบกขาสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยความเจริญบริบูรณ์ของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ย่อมพิจารณาเป็นธรรมในธรรม เป็นภายในบ้าง เป็นภายนอกบ้าง เป็นทั้งภายในและภายนอกบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง เป็นทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง

ย่อมมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก ย่อมเป็นผู้อนัตตนาและทิฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย^{๑๔๐}

^{๑๔๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสุต), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๒๗-๒๘.

๔.๕ สัจจบรรพ

อริยสัจจะ คือ ความจริงอันประเสริฐหรือความแห่งพระอริยเจ้า มี ๔ ประการ ได้แก่ ทุกขสัจจะ (ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์) สมุทยสัจจะ (ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธสัจจะ (ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์) และมคฺคสัจจะ (ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์)^{๑๔๑}

วิธีพิจารณา : ผู้ปฏิบัติพึงย่อมรรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่ธรรมเป็นที่ดับทุกข์ และ นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมที่ดับทุกข์^{๑๔๒}

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีสติอยู่กับธรรม ที่เป็นปรากฏการณ์ทางกายและใจที่เป็นไป ด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับธรรม มี ๕ หมวด คือ นิ वर्ณ ๕, ชันธ ๕, อายตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ในส่วนของหมวดอายตนะ ๑๒ เป็นต้น มีกล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ อยู่”^{๑๔๓} อายตนะภายในมีตา เป็นต้น ตาที่สามารถจะมองเห็นอะไร ๆ ในโลกได้โดยไม่มีขอบเขตนั้น ต้องสำรวมให้มาก อย่าไปมองตามความเคยชิน จงพยายามมีสติอยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดอยู่เป็นส่วนใหญ่ มีการสังวรอยู่ในการกำหนดรู้ บุคคลที่มองโดยขาดการกำหนด จะเป็นการมองที่ให้โทษมากกว่าคุณ เช่นเมื่อตาเห็นรูป ก็ให้กำหนดว่าเห็นหนอ เป็นต้น พึงทำตนเหมือนคนตาบอด ให้คนที่ไม่รู้ ไม่เข้าใจ คิดว่า เราตาบอด นอกจากการสำรวมทางตาแล้ว พึงได้สังวรการได้ยินทางหูด้วย ผู้ปฏิบัติจึงสำรวมการได้ยินให้จงหนัก เมื่อได้ยินเสียงที่พูดกันก็จงกำหนดว่ายินหนอ พึงทำตนเหมือนคนหูหนวกที่ไม่รู้ว่า เขาพูดอะไรกันในขณะปฏิบัติธรรมอยู่

การกำหนดแบบนี้จึงเรียกว่า อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อปฏิบัติต่อไป ๆ การรู้รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายที่ทรงไว้ซึ่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ก็จะกระจ่างขึ้นมาในปัญญาญาณ จนสว่างกระจ่าง แจ่มแจ้งตราบจนได้รู้แจ้งเห็นจริงในมรรคผลนิพพาน และเมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติอยู่อย่างนี้ ก็กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๔๔}

ในการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดมเหยงคณ์นั้น พระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) ใช้หลักในวิปัสสนาภูมิ^{๑๔๕} เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ โดยใช้หลักการสอนวิปัสสนาภาวนาที่สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การพิจารณา

^{๑๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๖, อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๔/๑๓๖.

^{๑๔๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๒๘.

^{๑๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๑๔/๓๘๔.

^{๑๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๔/๓๐๑-๓๐๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑.

^{๑๔๕} วิปัสสนาภูมิ หมายถึง ภูมิเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เหมือนกับว่าพื้นนาเป็นที่เพาะปลูกของข้าวกล้า เราจะปลูกข้าวก็ต้องมีพื้นนา พื้นนามันก็เป็นภูมิ พื้นนั้นก็เหมือนกับเป็นวิปัสสนาภูมิ คือภูมิพื้นที่ของการปลูกข้าว การเจริญวิปัสสนาก็ต้องมีพื้นที่ที่จะเจริญ

กาย เวทนา จิตและธรรม เมื่อย่อลงเหลือเพียง ๒ อย่าง คือ รูปกับนาม หรือกายกับใจนั่นเอง การกำหนดรูปธรรมนามธรรมซึ่งเป็นไปตามหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ ทรงใช้สั่งสอนปัจจุวัคคีย์ในอนัตตลักขณสูตร ที่กล่าวถึงอุปาทานขันธหรือขันธ ๕ และอายตนะทั้ง ภายนอกและภายใน

๑) ขันธ ๕

ขันธ แปลว่า เป็นกลุ่ม เป็นกอง คำว่าเป็นกลุ่ม เป็นกอง ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่า มันมี จำนวนมาก ๆ มารวมกัน แต่หมายถึงว่า มันมีประเภทต่าง ๆ กันรวมกันก็เรียกว่า เป็นขันธ มีอยู่ ๕ ประเภท ประเภทนี้ ก็เป็นความหมายของคำว่าเป็นกลุ่ม เป็นกอง ขันธนี้ แปลว่า เป็นกลุ่ม เป็นกอง ซึ่งใน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องมีอารมณ์ของวิปัสสนา

ขันธที่ ๑ รูปขันธ รูปขันธมีลักษณะอย่างไร รูปขันธก็มีลักษณะเสื่อมสิ้น สลายไป องค์ ธรรมก็คือรูป ๒๘ มีอะไรบ้าง เช่น มหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีประสาทตา ประสาทหู ประสาท จมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย มีสี เสียง กลิ่น รส โสภณูปภาพารมณฺ์ ความเป็นหญิง ความเป็นชาย รูป หัวใจ รูปชีวิต เป็นต้น ซึ่งก็เป็นรูปขันธ มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป

ขันธที่ ๒ เวทนาขันธ เวทนาขันธมีลักษณะเสวยอารมณ์ องค์ธรรมก็คือเวทนาเจตสิก เวทนาเจตสิกที่เกิดร่วมในจิตทั้งหมด แบ่งออกเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาก็เป็นความสุขทางกาย ความสบายกาย เช่น รู้สึกลมพัด มากระทบกาย รู้สึก สบาย หรือว่าหน้าหนาว เรามีผ้าห่มอบอุ่นสบายกาย รู้สึกสบายกายก็เป็นสุขเวทนาหรือเกิด ทุกขเวทนา ไม่สบายกาย มันปวด เมื่อย มันเจ็บ มันชา มันคัน มันอึดอัด นี่ก็เป็นทุกขเวทนา โสมนัส เวทนา ก็คือความดีใจ โทมนัสเวทนาก็คือเสียใจ แล้วก็ยังมีอุเบกขาเวทนา หรือเรียกว่า อุทุมขมสุขเวทนา คือไม่สุขไม่ทุกข์ มันเฉย ๆ ลักษณะเฉย ๆ ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง นี่ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

ขันธที่ ๓ สัญญาขันธ ลักษณะความจำได้หมายรู้ องค์ธรรมก็คือสัญญาเจตสิก เจตสิกคือ ธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด เกิดร่วมกับจิต สัญญานี้เป็นลักษณะเป็นความจำ จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้ จำโณภูฏัพพะได้ จำเรื่องราวต่าง ๆ พอได้ยินเสียงก็รู้ว่าอ้อ นี่เสียงใคร เสียงอะไร เสียงรถ เสียงเรือ จำเสียงนั้นได้ พอตมึ่น้ำลงไปจำได้ว่าน้ำอะไร น้ำหวานชนิดไหน อะไรนี่จำ จำสมมุติบัญญัติ ขณะนั้นเกิดความจำขณะนั้นสติที่กำหนดรู้ สังเกตลักษณะของความจำที่เกิดขึ้น

ขันธที่ ๔ สังขารขันธ ลักษณะปรุงแต่งจิต องค์ธรรมก็คือเจตสิก ๕๐ ชนิดด้วยกัน เช่น ฝ้ายอกุศล เจตสิกที่เป็นฝ่ายบาป ก็ไปปรุงแต่งจิต ก็มีความหลง มีความไม่ละเอียดต่อบาปความไม่เกรงกลัว ต่อบาป ความฟุ้งซ่านคือรับอารมณ์ไม่มั่น ก็ให้กำหนดรู้ เวลาสังขารขันธเหล่านี้เกิดขึ้น เวลาฟุ้งซ่าน คือจิตมันรับอารมณ์ไม่มั่น เตียวไปเรื่องนั้นไปเรื่องนี้ จิตใจมันฟุ้ง อย่าไปปฏิเสธ ความฟุ้งก็เป็นของจริง ชนิดหนึ่ง เป็นสังขารขันธ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อย่าไปปฏิเสธ อย่าไปหลบหนี อย่าไป เกลียดชัง เกิดขึ้นมาก็ดีแล้วจะได้รู้จัก จะได้พิจารณา ฟุ้งก็ดูความฟุ้ง การที่จะให้เกิดปัญญาให้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ขั้นที่ ๕ วิญญาณขั้น วิญญาณหรือเรียกอีกอย่างก็คือจิต จิตกับวิญญาณก็คืออันเดียวกัน เรียกต่างพจน์กันไป วิญญาณก็คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ตัวที่รู้อารมณ์เป็นวิญญาณ รู้อารมณ์ทางตา คือสภาพเห็น รู้อารมณ์ทางหูคือสภาพได้ยิน รู้อารมณ์ทางลิ้นคือรู้รส รู้อารมณ์ทางกายคือสภาพรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง เป็นวิญญาณทางกาย วิญญาณทางใจคือตัวที่คิดนึกไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ตัวที่สั่งให้ยืน ให้เดิน ให้นั่ง ให้นอน ที่ยืน เดิน นั่ง นอนได้ เพราะว่าตัวบงการก็คือจิต จิตนี้มันคิด ปรารถนาจะเดิน มันก็ไปทำให้ลมไปผลักดันร่างกายให้เคลื่อนไหวไป^{๑๔๖}

นี่ก็คือ ขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาเป็นวิปัสสนาภูมิ มีหน้าที่ให้กำหนดรู้ เมื่อรู้แล้วก็จะเห็นตามความเป็นจริงว่ามันเป็นแค่ขั้น ๕ ที่ในขณะที่เราปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเราก็สังเคราะห์ขั้น ๕ เหล่านี้เป็นรูปนามแล้วตามพิจารณาให้ด้วยปัญญาให้รู้ถึงลักษณะที่เป็นไตรลักษณ์ของขั้นนี้เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายแล้ว พิจารณาหาความหลุดพ้นจากขั้นต่อไป ขั้น ๕ อากาโรที่เคลื่อนไหวในอริยาบถนั้น อันนี้เป็นรูปขั้น กำหนดรู้ด้วยสติ เป็นสังขารจิต ที่รู้ รูป เวทนา สังขาร วิญญาณ เป็นวิญญาณขั้น แต่ถ้ามีความรู้สึกสบายในขณะที่นั่งอยู่อันเป็นเวทนา ขั้น ส่วนความจำได้ในอาการนั้นเป็นสัญญาขั้นเป็นต้น^{๑๔๗}

๒) आयตने ๑๒

คำว่า आयตने แปลว่า สะพานเครื่องเชื่อมเครื่องต่อให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ทางทวาร ๖ และรู้ความหมายหลัก หมายถึง เป็นที่สับหรือต่อกันระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ของ आयตनेภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ เมื่ออายตนะ ๑๒ แต่ละคู่มากระทบกันหรือต่อกันก็จะทำให้จิตรู้เห็นได้^{๑๔๘}

(๑) आयตนะคู่ที่ ๑ ตากับสีกระทบกัน คือ จักขุปสาท ประสาทตากับรูปารมณ์ คือสีต่าง ๆ กระทบกันแล้ว ก็ยังสภาพเห็นให้เกิดขึ้น สภาพเห็นนั้นเป็นผลเกิดขึ้น สักตาทกระทบกัน การเห็นก็เกิดขึ้น ฉะนั้นประสาทตากับสีซึ่งเป็นอายตนะ ทำให้เกิดการเห็นขึ้น เกิดสภาพเห็นขึ้น อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ประสาทตาเป็นรูป สีที่กระทบตาก็เป็นรูป สภาพเห็นเป็นนาม

ในทางการปฏิบัติให้เจริญสติระลึกจรรูปนามจรรูปนามทางตากำหนดที่สภาพเห็น สภาพเห็นเป็นอย่างไร มันเป็นธรรมชาติที่ฉายออกไปทางตาไปรับสีต่าง ๆ เห็น ก็จะเห็นสีเห็นรูปให้เจริญสติเข้าไปรู้ สีเป็นรูป เห็นเป็นนามแต่ถ้าหากรู้เลยไปว่า สิ่งที่เห็นนั้นเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ มีชื่อ มีความหมายต่าง ๆ นั้นเป็นสมมุติบัญญัติ เป็นบัญญัติอารมณ์ ไม่ใช่ปรมัตถ์อารมณ์ เจริญวิปัสสนา ท่านให้กำหนดที่ปรมัตถ์ ให้เห็นการเกิดดับที่อายตนะ^{๑๔๙}

^{๑๔๖} ดูรายละเอียดใน พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๖๑-๖๔.

^{๑๔๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑.

^{๑๔๘} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๔.

^{๑๔๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๔/๑๒.

(๒) आयตนะคู่ที่ ๒ หูกับเสียง คือ โสตายตนะ ประสาทหู สิ่งที่มากระทบก็คือสัททายตนะ คือเสียงต่าง ๆ เสียงมากระทบประสาทหู ซึ่งก็เป็นรูปธรรมด้วยกัน เสียงก็เป็นรูป ประสาทหูก็เป็นรูป กระทบกันก็เป็นเหตุให้เกิดสภาพได้ยินขึ้น สภาพได้ยินเป็นนามธรรม เสียงเป็นรูป ประสาทหูเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม มนายตนะนี้เป็นนาม^{๑๕๐}

ในทางการปฏิบัติ ให้เจริญสติระลึกถึงสภาพได้ยิน ได้ยินเสียง ได้ยินก็อย่างหนึ่ง เสียงก็อย่างหนึ่ง แต่ว่าก็ควรจะกำหนดมาทางสภาพได้ยิน เพราะว่าจะทำให้ไม่เลยไปสู่สมมุติบัญญัติ^{๑๕๑} ขณะนี้ฟังอยู่ สังเกตดูจะเห็นว่า สภาพได้ยินนั้นมีความเกิดดับ ๆ ๆ อยู่ เป็นปรมาตถธรรม เมื่อได้ยินแล้ว จิตคิดนึกไปถึงเสียงที่ได้ยินว่า เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ เป็นเสียงสุนัข แมว เสียงคนชื่อนั้น ชื่อนี้ นั่นก็คือเป็นบัญญัติอารมณ์ ก็ไม่ไปดู

(๓) आयตนะคู่ที่ ๓ จมูกกับกลิ่น คือ ฆานายตนะ ประสาทจมูก สิ่งที่มากระทบ ก็คือ คันธายตนะ ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ กลิ่นก็เป็นรูป ประสาทจมูกก็เป็นรูป กระทบกันแล้ว ก็เป็นเหตุให้เกิด การรู้กลิ่นขึ้นตัวรู้กลิ่นนี้เป็น มนายตนะ เป็นจิต แต่เป็นจิตที่เกิดที่จมูก ทำหน้าที่ รู้กลิ่น กลิ่นก็อย่างหนึ่ง รู้กลิ่นก็อย่างหนึ่ง กลิ่นนั้นเป็นรูป รู้กลิ่นเป็นนาม สติก็ระลึก รู้ พอรู้กลิ่น ก็ระลึกถึงสภาพ รู้กลิ่น เกิดการรับรู้ทางจมูกขึ้นมา เช่นเรากินข้าว กลิ่นกระทบจมูกก็รู้ มันก็จะ มีกลิ่นต่าง ๆ แต่ถ้ามันเลยไปสู่ สมมุติบัญญัติ เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ดับไปตามเหตุตามปัจจัย มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันก็เห็นลักษณะของมัน กลิ่นมันดับ รู้กลิ่นมันก็ดับ ตัวที่เข้าไปรู้เรื่องราวก็ดับ พอใจก็ดับ ไม่พอใจก็ดับ เพราะเหตุมันดับ การเห็นความเกิดดับมันก็ทำให้เกิดปัญญาว่าไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

(๔) आयตนะคู่ที่ ๔ ลิ้นกับรส คือ ชิวหายตนะ ประสาทลิ้นกับรสายตนะ รสต่าง ๆ เป็น รูปธรรมทั้งคู่ กระทบกันก็ทำให้เกิดการรู้รสขึ้น สภาพรู้รสนั้น เป็น มนายตนะ เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ลิ้น ทำหน้าที่รู้รส รสก็อย่างหนึ่ง รสก็อย่างหนึ่ง รสนั้นเป็นรูป รู้รสนี้เป็นนาม ถ้าเลยไปสู่ว่าพอใจไม่พอใจ รสอันนี้ชอบดีก็กำหนดความพอใจ อันไหนไม่ชอบก็กำหนดรู้ความไม่พอใจ ซึ่งเป็นธัมมายตนะเกิดขึ้น

(๕) आयตนะคู่ที่ ๕ กายกับผัสสะ คือ กายายตนะ ประสาทกาย กับ โภกฺขัณฑายตนะ เครื่องกระทบทางกาย มีปฐวีโภกฺขัณฑายตนะ เตโชโภกฺขัณฑายตนะ วาโยโภกฺขัณฑายตนะ คือ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุดินก็ลักษณะแค้นแข็ง แข็งน้อยก็เป็นความอ่อน ธาตุไฟก็มีลักษณะเป็น ความร้อน ความ ร้อนน้อย ก็คือความเย็น ธาตุลม ลักษณะแฉ่ง ตึง ตึงน้อยก็คือความหย่อน เย็นก็ตาม ร้อนก็ตาม อ่อน ก็ตาม แข็งก็ตาม หย่อนก็ตาม ตึงก็ตาม เป็นรูปนาม เมื่อกระทบกับกายปสาท ก็เกิดความรู้สึกรู้ขึ้น เป็น กายวิญญูณ คือให้รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง ก็เป็นมนายตนะ ที่เกิดขึ้นที่กาย ก็กำหนดรู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ก็เป็นธรรมชาติดอย่างหนึ่ง ตัวรู้สึก ตัวที่เข้าไปรับรู้ เป็นธรรมชาติดอย่างหนึ่ง เป็นนาม เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นรูป ตัวที่เข้าไปรับรู้ เป็นนาม ถ้าเลยไปถึงความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ก็กำหนดรู้ ความพอใจ ไม่พอใจ ซึ่งเป็นธัมมายตนะ^{๑๕๒}

^{๑๕๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๗๙.

^{๑๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๕-๑๔๖/๑๐๖.

^{๑๕๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๘๓.

(๖) อายตนะคู่ที่ ๖ ใจกับธรรมารมณ์ คือ มนayedนะ กับ ธัมมายตนะ กระทบกันก็ทำให้เกิดรู้เรื่องราวต่าง ๆ ขึ้น ก็กำหนดรู้จิตใจที่นึกคิด ตัวธัมมายตนะที่กระทบที่ใจ คือ เจตสิกต่าง ๆ รวมทั้งรูปละเอียด คือสุขุมรูป ส่วนนิพพานนั้น ยังไม่เกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นเมื่อไร ก็เป็นอันว่า เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล นิพพานก็เป็น ธัมมายตนะ มากระทบที่ใจ สามารถที่จะไปสัมผัสรู้ได้ เมื่อเจริญวิปัสสนามีญาณปัญญาแก่กล้าไปถึงโลกุตตรญาณ ก็จะไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ ก็เลสที่มีอยู่ในจิตใจก็จะถูกประหารให้น้อยลง เบาบางลง ขณะที่เจริญสติ กำหนดรู้รูปนามอยู่เสมอเนี่ย มันก็จะบรรเทาภิเลสไปได้ แต่ถ้าญาณปัญญา^{๑๕๓} เกิดขึ้นจะละกิเลสเป็นขณะ เรียกว่า ตทังคปหาน และเมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นจึงจะละโดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉตปหาน

อายตนะทั้ง ๑๒ นี้ ก็เป็นรูป ๕ คู่ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด ภายนอกคือ สีส เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ ภายในได้แก่ มนayedนะ เป็นนามทั้งหมด ส่วนอายตนะภายนอก ธัมมายตนะนั้นเป็นรูปก็มี นามก็มี เจตสิกนั้นเป็นนาม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม

ในขณะที่นั่งได้กลิ่น กำหนดจิตรู้ก่อนเป็นนาม คันธารมณ์ ฐานประสาทเป็นรูป ในขณะที่นั่งได้ลิ้มรส กำหนดจิตรู้รสเป็นนาม รสธารมณ์กับชีวหาประสาท เป็นรูปในขณะที่สัมผัสสักระทบร้อนเย็น กำหนดจิตรู้การกระทบเป็นนาม โผฏฐัพพารมณ์ที่กระทบสัมผัสทางผิวหนังและกายประสาท เป็นรูปในขณะที่ได้รับอารมณ์ทางใจ กำหนดจิตรู้เป็นนาม ธัมมารมณ์นั้นเป็นทั้งรูปและนาม ส่วนหทัยวัตถุเป็นรูป^{๑๕๔}

๓) อริยสัจจะ

อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ มีอยู่ ๔ อย่าง ทุกข์สัจจะ สมุทยสัจจะ นิโรธสัจจะ และมรรคสัจจะ^{๑๕๕} อริยสัจจะเป็นความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลง หมายความว่าธรรมที่ชื่อว่า ทุกข์สัจจะนั้นก็ย่อมจะเป็นทุกข์จริง คือทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับความเดือดร้อน ได้รับความลำบาก สมกับที่ได้ตั้งชื่อว่าเป็นทุกข์สัจจะ ส่วนสมุทยสัจจะทางที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธสัจจะเป็นธรรมที่ดับทุกข์ ก็ดับทุกข์ได้จริง บุคคลใดถึงนิโรธก็ดับทุกข์ได้ มรรคสัจจะเป็นข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ก็เป็นข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ก็เป็นข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้ บุคคลใดปฏิบัติตามมรรคสัจจะนี้ ก็จะพ้นจากทุกข์ได้

(๑) อริยสัจที่ ๑ คือ ทุกข์สัจจะ ธรรมที่เป็นทุกข์ องค์ธรรม คือ โลภจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ เว้นโลภะ และกิรูป ๒๘ เรียกว่า รูป คือ ร่างกายทั้งหมดนี้ เป็นทุกข์ ทั้งหมดเลย เป็นตา เป็นหู เป็นจมูก เป็นลิ้น เป็นกาย เป็นอวัยวะต่าง ๆ เป็นทุกข์ เป็นทุกข์สัจจะ แสดงความเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ถ้าหากบุคคลใดเข้าไปเห็นทุกข์ในกายนี้ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เห็นแล้วก็ดับไป ได้ยินแล้วก็ดับไป รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก แล้วก็ดับไป นี่เป็นทุกข์ เจตสิกที่เกิดร่วมกับจิต ไม่ว่าจะเป็น

^{๑๕๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗.

^{๑๕๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

^{๑๕๕} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๑๓.

เจตสิกฝ่ายไม่ดี เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ก็เป็นทุกข์เพราะมันเกิดดับ เจตสิกฝ่ายกุศล เช่น ศรัทธา สติ ปัญญา เกิดดับเป็นทุกข์เช่นเดียวกัน

(๒) อริยสัจจะที่ ๒ คือ สมุทยสัจจะ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ โลภะ โลภเจตสิกที่ในโลภมูลจิต นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะถือว่าเป็นตัวสำคัญ ที่สร้างภพสร้างชาติ ก็ด้วยอำนาจตัณหา ความอยาก เพราะว่า อยากมี อยากเป็น ติดในภพชาติ ติดในความเป็นไปต่าง ๆ ความอยากทำให้เกิดทุกข์ ถ้าละความอยากเสียได้ก็จะพ้นทุกข์ไม่มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอันใดที่จะครอบงำจิตใจสตรีเท่ากับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสของบุรุษ และก็ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอันใดจะครอบงำจิตใจของบุรุษเท่ากับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสของสตรี จะละได้เด็ดขาดก็ต้องเจริญวิปัสสนา ทำสติกำหนดรู้รูปรูปนามตามเป็นจริง ก็กำหนดรู้ทุกข์จนเห็นทุกข์โดยแจ้งชัดก็จะละเหตุแห่งทุกข์ได้ นั่นก็ต้องก้าวขึ้นสู่ขั้นของมรรคผล ต้องบรรลุมรรคผล คือ ขั้นของโลกุตตระ โลกุตตระก็ไปจากโลกียะนี้เอง การเห็นรูปรูปนาม ก็ถือเป็นโลกียะ^{๑๕๖}

(๓) อริยสัจจะที่ ๓ คือ นิโรธสัจจะ ความจริงอันประเสริฐคือความดับทุกข์ องค์ธรรม คือ พระนิพพาน พระนิพพานเป็นธรรมอันดับทุกข์ บุคคลใดเข้าถึงพระนิพพานก็ดับทุกข์ได้จริง ๆ การจะเข้าถึงพระนิพพานก็ต้องเจริญวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาก็กำหนดรู้ทุกข์ เมื่อละสมุทัยได้ก็ถึงนิพพาน แจ้งนิพพาน นิพพานนี้เป็นธัมมาตนะ เป็นอัมมธาตุ เป็นธรรมารมณ์ เป็นอารมณ์ปรากฏได้ทางใจ ความดับทุกข์ต้องปฏิบัติวิปัสสนาให้ถึง ก็เข้าถึงความดับทุกข์ ในฐานะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ถึงนิพพานได้ ผู้ที่สำเร็จเป็นอริยบุคคลตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ไป คือ โสตาบัน ก็ไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ รู้จักนิพพาน

(๔) อริยสัจจะที่ ๔ คือ มรรคสัจจะ มรรคสัจจะ หมายถึง ข้อปฏิบัติให้เข้าถึง ความดับทุกข์ ปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ก็เป็นธรรมข้อปฏิบัติ ให้ถึงความดับทุกข์ได้จริง ๆ บุคคลปฏิบัติตามนี้ ก็ดับทุกข์ได้จริง ๆ เข้าไปถึงนิพพานได้จริง ๆ ก็ได้แก่องค์มรรค ๘ ในมรรคจิต

ในอริยสัจจะทั้ง ๔ นี้ สมุทยสัจจะเป็นเหตุ ทุกขสัจจะเป็นผล มรรคสัจจะเป็นเหตุ นิโรธสัจจะเป็นผล ทุกขสัจจะกับสมุทยสัจจะนี้ เป็นโลกียสัจจะ เป็นธรรมที่พ้นโลก โลกียธรรมก็ยังเป็นไปในโลก ส่วนโลกุตระธรรมนั้นพ้นโลก ทุกขสัจจะก็คือ รูปกับนาม เกิดในวิภูฏสงสาร เป็นทุกข์ เป็นความจริงที่อยู่ในวิภูฏสงสาร เรียกว่า ปวัตตีสัจจะ ถือว่าเป็นสัจจะที่ไม่ดี สมุทยสัจจะที่ทำให้เกิดทุกข์ สัจจะ เป็นไปในวิภูฏสงสาร ก็เป็นสัจจะที่ไม่ดี เหมือนกัน เรียกว่า ปวัตติเหตุสัจจะ ส่วนนิโรธสัจจะเป็นสัจจะที่ถอยออกจากวิภูฏสงสาร เรียกว่า นิวัตตีสัจจะ เป็นสัจจะที่ดี และมรรคสัจจะนั้นก็เหตุให้ถึงความถอยออกจากวิภูฏสงสาร ชื่อว่า นิวัตติเหตุสัจจะ^{๑๕๗}

กิจหรือหน้าที่ในอริยสัจ ๔ เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในอริยสัจ คือ การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง มิฉะนั้นจะทำให้เกิดความผิดพลาดทั้งในความรู้เข้าใจและการประพฤติปฏิบัติหน้าที่ต่ออริยสัจเหล่านี้เรียกว่าทางธรรมว่า กิจในอริยสัจ ได้แก่ กิจในทุกข์ปริยญา (คือ กำหนดรู้)

^{๑๕๖} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๑๕.

^{๑๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๐.

กิจในสมุทัย (คือ การละหรือปหาน) กิจในนิโรธสักกิริยา (คือ การทำให้แจ้ง) และกิจในมรรคาวนา (คือ เจริญ)^{๑๕๘}

การรู้หรือยัสมีเกณฑ์ตายตัว ต้องรู้ให้จบเกณฑ์จึงจะเป็นอิสระไม่ใช่เพียงแต่จำได้หรือพูดได้เท่านั้น การรู้หรือยัสนั้นต้องเป็นการรู้ ๓ ครั้งทุกข้อ จึงนับว่าจบเกณฑ์คือรู้อย่างนี้

ญาณ ๓ (สัจจะ)	รู้ครั้งที่ ๑	รู้ครั้งที่ ๒	รู้ครั้งที่ ๓
ทุกข์	ทุกข์มีจริง	ทุกข์ควรกำหนดรู้	ทุกข์เราได้รับแล้ว
สมุทัย	ต้นเหตุให้เกิดทุกข์มีจริง	ต้นเหตุควรละ	ต้นเหตุเราละได้แล้ว
นิโรธ	ความดับทุกข์จริง	นิโรธควรทำให้แจ้ง	นิโรธเราทำให้แจ้งแล้ว
มรรค	มรรคมีจริง	มรรคควรบำเพ็ญให้ครบ	มรรคเราได้บำเพ็ญครบแล้ว

แผนภูมิที่ ๕ ภาพแสดงการรู้หรือยัส

จากตารางนี้แสดงให้เห็นว่า อริยสัจ ๔ แต่ละข้อรู้ถึง ๓ ครั้ง ๔ รอบ อริยสัจจึงเท่ากับรู้ถึง ๑๒ ครั้ง เรียกว่า ปฏิวัฏฏ์ ๓ และอาการ ๑๒ จึงจะเป็นการรู้จบ รู้ขนาดนี้จิตของผู้รู้จะหมดกิเลสทันทีโดยญาณ ๓ นี้เรียกชื่อเต็มว่า ญาณทัสสนะ อันมีปฏิวัฏฏ์ ๓ หมายถึง การหยั่งรู้เห็นครบ ๓ รอบ

พระภิกษุชมนาค วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) สอนหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยการพิจารณาเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

๑) สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในธรรมเป็นที่ดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์ องค์ธรรม คือ ตัวปัญญาเจตสิก เห็นอะไร รู้จักรู้นาม เห็นรูปเห็นนาม เห็นลักษณะของรูปของนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ เห็นว่ามันเป็นเพียงรูป เป็นเพียงนาม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา รูปนามเกิดขึ้น ดับไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเท่านั้น

๒) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) คือ ความดำริออกจากกามารมณ์ ความดำริในความไม่พยายาบาท และความดำริในการไม่เบียดเบียน โดยเฉพาะดำริในเรื่องรูปนาม องค์ธรรม คือ วิตกเจตสิก คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน ยกจิตขึ้นสู่กาย เวทนา จิตและธรรม คือการตรึกนึกขึ้นมาให้รู้ ตรึกให้ยกจิตของตนเองที่เผลอหรือล่องลอยไปกลับมาสู่ที่รูปที่นาม เวลายกจิตให้รู้ ได้ยินก็รู้ รู้กลิ่น รู้สัมผัส เวลาคู่ เคลื่อนไหว ตรึกอยู่ที่รูปนาม นี่เป็นสัมมาสังกัปปะ ดำรอบที่รูปที่นาม

๓) สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ) คือ พูดที่เว้นจากวจีทุจริต ๔ คือ การเว้นจากการกล่าวเท็จ (พูดจริง) เว้นจากการส่อเสียด เว้นจากวาจาหยาบคาย และเว้นจากการเจรจาเพื่อจ้อ ก็คือพูดโดยมีสติ เวลาพูดก็มีการไหววจา การเจริญรู้เวลาไหววจา เจริญสติรู้ก่อนพูดหรือเวลาพูดมีสติรู้วจาที่พูด

ออกไปว่า จะต้องมีการไหว้จาก เวลาพูดจะมีการเคลื่อนไหวจากที่ปาก เรามีการไหวตัว พูดออกไป เจริญสติรู้ก็เป็นสมาธิว่า เป็นการกล่าววาจาชอบ

๔) สัมมากรรมันตะ (การกระทำชอบ) คือ การทำงานที่เว้นจากกายทุจริต ๓ การทำงานใด ๆ ต้องเว้นจากการเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเว้นจากการถือเอาสิ่งของไม่ได้ให้ และการเว้นจากการประพฤติดีกในกาม ในทางปฏิบัติการทำงานใด ๆ ก็ตามจะต้องรู้ตัวทั่วพร้อมไปด้วย เวลากวาดบ้าน กวาดแกว่งไปก็เจริญสติรู้ มือที่เคลื่อนไหว รู้ขาที่ก้าวไป รู้ใจที่นึกคิด รู้ความรู้สึกในจิตใจ ทำความรู้อย่างทั่วพร้อม อยู่กับรูปกับนาม แขนที่เหยียดออกไป ขาที่เหยียดออกไป มั่นเป็นรูปเป็นนาม แขนที่เหยียดเข้าออกเป็นรูป จิตที่รู้เป็นนามธรรม เห็นความเกิดดับของรูปนาม ก็เป็นสัมมากรรมันตะ เป็นการทำการงานชอบ

๕) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) คือ ประกอบอาชีพใดก็ตามให้ที่เว้นจากกายทุจริต ๓ วาจาทุจริต ๔ หมายความว่า อาชีพนั้นอย่าฆ่าสัตว์ อย่าไปลักทรัพย์ อย่าไปประพฤติดีกในกาม อย่าไปโกหกเขา ทำอาชีพอย่าไปส่อเสียด พูดคำหยาบ เพ้อเจ้อ ในอาชีพของตนเอง ในทางปฏิบัติจริง ๆ แล้ว เวลาบริโภคอาหารให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เวลานุ่มห่มผ้ามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เวลาใช้เสนาสนะที่นั่งที่นอน ก็มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เวลากินยาที่มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม การแสวงหาปัจจัย ๔ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมในอาชีพที่ทำอยู่ เป็นสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ

๖) สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) คือ เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้น องค์ธรรม คือ วิริยเจตสิก ตัวอย่างเช่น ยังไม่เคยรักษาศีล ๕ ก็รักษาศีล ๕ ไม่เคยรักษาศีล ๘ ก็รักษาศีล ๘ ไม่เคยปฏิบัติกรรมฐานก็ปฏิบัติกรรมฐาน เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น แล้วก็เพียรทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป กุศลอันใดที่เกิดขึ้นแล้วก็รักษา โดยเฉพาะเพียรพยายามรู้ตัวอยู่ เพียรกำหนดรู้ตัวเวลาเห็น ได้ยิน เพียรพยายามให้มีสติเวลา รู้ สัมผัส ยืน เดิน นั่ง นอน เพียรพยายาม เพียรตั้งสติอยู่เสมอ เป็นสัมมาวายามะ

๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ ระลึกเป็นไปใน กาย เวทนา จิต ธรรม องค์ธรรม คือ สติเจตสิก สติที่ระลึกเป็นไปในกาย สติระลึกในเวทนา สติระลึกในจิต สติระลึกในธรรม เวลาหายใจเข้าออก เจริญสติกำหนดรู้ เวลายืน เดิน นั่ง นอนก็มีสติตามกำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ อยู่เนือง ๆ เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เวลาเกิดสบายใจไม่สบายใจหรือเฉย ๆ ขึ้นมาก็เจริญสติรู้ เวลาเสียใจดีใจ ก็เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวลาจิตเห็นเวลาจิตได้ยินก็รู้ เห็นก็รู้ ได้ยินก็รู้ รู้สก็รู้ รู้สัมผัสก็รู้ รู้คิดก็รู้ มีสติระลึกจิตในจิตอยู่เนือง ๆ เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้สัญญา รู้สิ่งที่ปรุงแต่งในจิตใจ พอใจไม่พอใจ วิตก วิพาหะวิจารณ์ สงบไม่สงบ มีสมาธิไม่มีสมาธิในกระแสจิตใจ เจริญสติระลึกธรรมในธรรมอยู่เนือง ๆ เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตรู้ในสภาพธรรมนี้เป็นสัมมาสมาธิ เป็นสติชอบ

๘) สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) คือ สงัดแล้วจากกามารมณ์ สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศล เป็นความตั้งใจมั่นในอารมณ์ องค์ธรรม คือ เอกัคคตาเจตสิก ตั้งตั้งมั่นในอารมณ์ เป็นตัวมั่นในอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะได้เข้าถึงปฐมฌาน (องค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา) เข้าถึงทุติยฌาน (องค์ฌาน ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา) เข้าถึงตติยฌาน (องค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา) และเข้าถึงจตุตถฌาน (องค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา)^{๑๕๙}

นอกจากหลักการปฏิบัติในภาพรวมกว้าง ๆ แล้ว พระภิกษุญาณโณ (หลวงพ่อดูสุริยวงษ์) ท่านได้อธิบายรูปแบบการปฏิบัติธรรมของวัดมเหยงค์ อย่างง่าย ๆ และสั้น กระชับ ดังนี้

๑) ผู้ปฏิบัติพึงต้องเข้าวิธีการปฏิบัติ มี ๓ แบบ คือ วิธีที่ ๑ สมถะล้วน ๆ วิธีที่ ๒ วิปัสสนา ล้วน ๆ และวิธีที่ ๓ สมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน

(๑) วิธีที่ ๑ สมถะล้วน ๆ เป็นการปฏิบัติให้ให้ได้สมาธิที่แนบแน่นจนผู้ปฏิบัติเกิดฌานถึงขั้นอุปจาระสมาธิและอัปปนาสมาธิ

(๒) วิธีที่ ๒ วิปัสสนา ล้วน ๆ เป็นการปฏิบัติด้วยการเจริญสติ ให้รู้แจ้งโดยปรมาตม เข้าไปรู้รูปนามล้วน ๆ จนจิตเกิดความเห็นและรู้แจ้งด้วยปัญญาในไตรลักษณ์ วิธีนี้ผลที่ได้ คือ ญาณ

(๓) วิธีที่ ๓ สมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน วิธีนี้นำวิธีที่ ๑ และวิธีที่ ๒ มีประสมประสานกัน เมื่อจิตเกิดสมาธิในระดับหนึ่งแล้วผู้ปฏิบัติก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาโดยไม่เลยไปถึงระดับฌาน

๒) ภายหลังจากที่ได้ปฏิบัติด้วยการดูกายที่เคลื่อนไหว ดูใจที่รับรู้แล้ว สักระยะหนึ่ง ปัญญาจะเกิดขึ้นแกจิต เห็นอาการเกิดดับ เห็นความเป็นไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง ไม่คงอยู่ได้นาน เป็นแต่เพียงสภาวะอาการที่เกิดขึ้น เข้ามากระทบแล้วก็ดับไป จิตก็เช่นเดียวกัน ดูฐานที่ตั้งทั้ง ๔ ความว่างเกิดขึ้นก็รู้ ความอยากเกิดขึ้นก็รู้ ความโกรธเกิดขึ้นก็รู้ รู้แล้วละ วาง ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

๓) เข้าทำการส่งหรือสออารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ เล่าเรื่องราวจากผลการปฏิบัติ เพื่อพระวิปัสสนาจารย์จะได้ปรับแก้ไขผลการปฏิบัติและปรับอินทรีย์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ ๆ จะได้นำแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องไปพัฒนาการปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไป

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็คือการฝึกใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันใน กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาความคลายกำหนัด ความยึด ความอยากจากการไปรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ จึงคลายตัณหา จึงเป็นไปเพื่อนำออก และละเสีย ซึ่งตัณหาและอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในกิเลสด้วยความพึงพอใจที่มีในสันดานของปุถุชนอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรงด้วยเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ได้โดยเด็ดขาด แจ้งนิโรธ เจริญตัวเองเต็มที่ก็จะละกิเลสได้โดยเด็ดขาด

สรุปว่า หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และวิธีการสอนของวัดมเหยงค์ เป็นวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีกาย เวทนา จิต และธรรม โดยการพิจารณารูป นาม ชันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ ซึ่งแนวทางการปฏิบัติดังกล่าวมีความสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นการกำหนดสติตามดู ตามรู้ กาย

^{๑๕๙} ดูรายละเอียดใน พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๑๗-๑๒๑.

เวทนา จิต และธรรม ถือได้ว่า เป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะพาเหล่าเวไนยสัตว์ให้ข้ามทุกข์ โทมนัส โสกะ ปริเทวะ อุปายาส เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อความพ้นทุกข์ไปได้ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

๓.๕ สรุป

ปรมัตถ์ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ปรมัตถธรรม หรือ ปรมัตถสัจจะ หมายถึง สภาวธรรมที่เป็นธรรมอันประเสริฐสูงสุด มีความเป็นประโยชน์สูงยิ่ง เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง ๆ อย่างเที่ยงแท้แน่นอนของ สิ่งนั้น ๆ ไม่มีใครแต่งขึ้น ไม่มีใครสร้างขึ้น เกิดมีขึ้นเองโดยเหตุโดยปัจจัยไม่มีใครเป็นเจ้าของ และไม่มีใครที่จะลดทอนสิ่งนั้น ๆ ให้เป็นไปอย่างอื่นไปได้ มีความเห็นถูกต้องมีความเข้าใจถูกต้อง จึงเป็นการรู้ความจริงของปรมัตถธรรมตามสภาพลักษณะของปรมัตถธรรมนั้น ๆ

ปรมัตถ์ หรือ ปรมัตถธรรม มี ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน คือ

๑) จิต เป็นธรรมชาติที่นึกคิดอารมณ์ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ความคิด ธรรมชาติที่วิจิตร ธรรมชาติที่สังสมกุศลและอกุศล จิตมีลักษณะรับ จำ คิด รู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จิตมี ๘๙ ดวง หรือ ๑๒๑ (พิสดาร) มีทั้งจิตที่เป็นกุศล อกุศลและอัพยกฤต

๒) เจตสิก เป็นสภาวธรรมที่เข้าไปปรุงแต่งจิตให้เกิดการกระทำขึ้นทางกาย วาจาและใจ จิตกับเจตสิกจะเกิดขึ้นและดับไปพร้อม ๆ กัน การกระทำต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดีนั้น เกิดขึ้นที่จิตได้มีการปรุงแต่งจากเจตสิกแล้วนั่นเอง เจตสิก มี ๕๒ ดวง ที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นไปในทาง กุศล อกุศลและเป็นกลาง ๆ

๓) รูป เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะการเกิดขึ้นแล้วแตกสลายไป หรือเสื่อมสิ้นสลายไป หรือสิ่งที่ทำให้ทรุดโทรม ผันแปรไป รูปไม่สามารถรับรู้อารมณ์นั้นได้ รูป มี ๒๘ รูป คือ มหาภูตรูป ๔ หรือ ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ และลม และอุปาทายรูป มี ๒๔ รูป เกิดขึ้นจากรูปหลักทั้ง ๔ คือประกอบกับรูปทั้ง ๔ นั้นเอง

๔) นิพพาน เป็นสภาวธรรมที่ปราศจากกิเลสที่เป็นเครื่องร้อยรัด เป็นธรรมชาติที่ทำให้มีความสงบจากรูป นาม ชันธ ๕ ให้พ้นจากกิเลส เป็นเครื่องดับทุกข์ ดับวิภวทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นโลกุตตรธรรม และเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา นิพพานมี ๒ อย่าง คือ นิพพานในขณะที่ยังมีขันธอยู่ และนิพพานที่ดับสิ้นจากกิเลส คือดับขันธ ๕ ที่เรียกว่าดับขันธปรินิพพาน

หากจะจัดชั้น ๕ ลงในปรมัตถธรรม ๔ ประการ จะได้คือวิญญานชั้น จัดเป็นจิตปรมัตถ์ เวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้น จัดเป็นเจตสิกปรมัตถ์ รูปชั้น จัดเป็นรูปปรมัตถ์ ส่วนนิพพาน นั้นเป็นชั้นวิมุตติ คือพ้นจากชั้น ๕

ปรมัตถธรรม ๔ มีลักษณะพิเศษประจำตัว (ลักษณะที่จตุกะ) ดังนี้

๑) จิต มีการรับรู้อารมณ์เป็นลักษณะ มีการเกิดก่อนและเป็นประธานของธรรมทั้งหลาย เป็นหน้าที่ มีการเห็นเป็นการสืบต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นผล และมีรูปนามเป็นเหตุให้เกิดขึ้น ถ้าพิจารณาตามนัยของปฏิจจสมุปบาทแล้ว จิตหรือวิญญาณก็มีลักษณะคล้ายกันเพียงแต่จิตนั้นจะทำหน้าที่เป็นประธานของเจตสิกและรูป เป็นผลที่ทำให้มีการสืบต่อกันระหว่างภพเก่าและภพใหม่ มีสภาพการปรุงแต่ง หรืออุปสาทรูป ๖ กับอารมณ์ ๖ (อายตนะภายนอก) เป็นเหตุใกล้ที่ทำให้ธรรมนั้นเกิดขึ้น

๒) เจตสิก มีการอาศัยจิตเกิดขึ้นเป็นลักษณะ มีการเกิดขึ้นร่วมกับจิตเป็นหน้าที่ มีการรับรู้อารมณ์อย่างเดียวกับจิต เป็นผล และมีการเกิดขึ้นแห่งจิต เป็นเหตุให้ธรรมนั้นเกิดขึ้น ถ้าพิจารณาตามนัยแห่งปฏิจจสมุปบาท โดยมีการน้อมไปสู่อารมณ์ เป็นลักษณะ มีการประกอบกรรับรู้ (วิญญาณ) เป็นหน้าที่ มีการไม่ออกจากจิต เป็นผล และมีการรับรู้ (วิญญาณ) เป็นเหตุใกล้

๓) รูป มีการสลายไปปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไป เป็นลักษณะ มีการแยกจิตกับเจตสิก เป็นหน้าที่ มีความเป็นกลางตามอาการที่ปรากฏ และมีการรับรู้ (วิญญาณ) เป็นเหตุให้ธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น

๔) นิพพาน มีความสุขสงบจากทุกข์ทั้งปวงเป็นลักษณะ ไม่แตกดับเป็นหน้าที่ไม่มีนิमितเป็นเครื่องหมายทางอาการให้ปรากฏหรือมีการสลัดออกจากภพเป็นผล และไม่มีเหตุให้เกิดเนื่องจากนิพพานเป็นสภาวะธรรมที่ปรากฏการปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง

ปรมัตถ์ มีอารมณ์รับรู้และห่วงเหนี่ยวด้วยการเข้าไปรู้อารมณ์ที่เป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง อารมณ์อันแท้จริงนั้นมีอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ไม่ผิดแปลกผันแปรไป เช่น ไฟมีสภาพที่ร้อน ดินมีสภาพที่แข็ง เป็นต้น อารมณ์ปรมัตถ์ มี ๒ อย่าง คือ นามบัญญัติ (สัททบัญญัติ) กับ อัตถบัญญัติ (สัญลักษณ์บัญญัติ) อารมณ์ปรมัตถ์ ประกอบด้วย จิตปรมัตถ์ (ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์) เจตสิกปรมัตถ์ (ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์) รูปปรมัตถ์ (ทำหน้าที่ในการแตกดับสลายไป) และนิพพานปรมัตถ์ (ธรรมชาติที่มีลักษณะสงบ) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า จิต เจตสิก รูป และนิพพาน จิตกับเจตสิกเป็นนามธรรม รูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานนั้นไม่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพราะนิพพานไม่มีรูปร่าง เป็นแต่เพียงสภาวะที่สงบร่มเย็นแห่งจิต

การกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ เป็นการพิจารณากำหนดรู้รูป นาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการพิจารณาความเป็นจริงที่เป็นสภาวะของธรรมจริง ๆ ที่เกิดขึ้น ตัดความสมมติบัญญัติทิ้งไป เพื่อให้ความความเป็นจริง แล้วน้อมเข้าไปพิจารณาอาการเกิดดับตามหลักไตรลักษณ์ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ว่าจะเป็นรูปและนามต่างอาการเช่นนี้คือการเกิดและดับด้วยเหตุและปัจจัยในตัวของมัน เป็นการพิจารณาให้เกิดปัญญาจากการกำหนดรู้ มี ๓ ระดับ เริ่มตั้งแต่การกำหนดรู้ขั้นรู้จัก (คือรู้ตามสภาวะลักษณะสลายตัว เสวยอารมณ์ กำหนดหมายรู้เห็นในรูปนามเป็นอารมณ์) กำหนดรู้ขั้นพิจารณา (คือ รู้ทั่วถึงด้วยปัญญาที่ยังลึกลงไปถึงสามัญลักษณะ เป็นไปตามกฎธรรมดา เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา) และกำหนดรู้ถึงขั้นละได้ (คือรู้แจ้งชัดขั้นทั้ง ๕ ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้น ๆ ได้ ทำให้งานทำที่และปฏิบัติต่อสิ่ง

ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เห็นและรู้ว่ารูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดแจ้งแล้ว ก็ละความมั่นในสิ่งนั้นเสีย มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่มีความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทานปล่อยวางได้)

การกำหนดรู้อารมณ์ปรมาัตถ์จะเกิดขึ้นได้ ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น แนวทางปรมาัตถ์ธรรม ๔ นี้วัดมเหยงค์ โดยพระภิกษุชานุมณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) เจ้าอาวาสวัดได้นำหลักการและคำสอนมาสอนศิษยานุศิษย์ โดยการปรมาัตถ์มาสอนด้วยการพิจารณาญาณทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม และสอนโดยใช้วิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นเครื่องมือประกอบการสอนด้วยการพิจารณานามบัญญัติและอัตถบัญญัติให้เข้าใจก่อน เมื่อเข้าใจในบัญญัติทั้งสองแล้วก็ปล่อยวาง ละวาง ทั้งบัญญัติทั้งสองเข้าไปพิจารณากำหนดรู้อารมณ์ที่มากกระทบทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งในขั้นต้นผู้ปฏิบัติจะต้องรู้วิธีการเจริญกรรมที่เหมาะสมถูกจริตของผู้ปฏิบัติเองก่อนแล้วจึงลงมือปฏิบัติด้วยการสติตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตรใช้ฐานทั้ง ๔ เป็นอารมณ์ ดูรูป-นาม กำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ไม่มีการใช้คำบริกรรมรู้แล้วละวาง ดูกาย ดูจิต ดูปรมาัตถ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ อาจจะยังใช้คำบริกรรมเข้าช่วยก่อนได้เพื่อเป็นการประคับประคองจิตให้อยู่และหลังจากนั้นก็ปล่อยวางสลัดทิ้งคำบริกรรมนั้นจนจิตเข้าไปรับรู้ในอารมณ์ปรมาัตถ์นั้นพิจารณาการเกิดดับของรูป-นามขั้น ๕ แนวทางปฏิบัตินี้จัดอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งสิ้น

บทที่ ๔

วิเคราะห์รูปแบบปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์

บทนี้มีประเด็นสำคัญในการวิเคราะห์รูปแบบปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์ ดังนี้

๔.๑ วิธีปฏิบัติของวัดมเหยงคณ์

๔.๑.๑ การจัดหลักสูตรการปฏิบัติ

วัดมเหยงคณ์ จะมีการจัดการสอนอบรมการปฏิบัติธรรมด้วยการรับเฉพาะผู้ที่มีความตั้งใจจริง ๆ ในการจะอบรมเจริญสติปัญญาเท่านั้น โดยมีหลักการ ดังนี้

๑) รับรุ่นละ ๑๐๐ คน ทั้งชาย – หญิง ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต

๒) จัดแบ่งเป็น ๒ รูปแบบ คือ คนใหม่เข้ารอบของคนใหม่ และคนเก่าเข้ารอบของคนเก่า โดยมีการกำหนดแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) คนใหม่ คือ ผู้ที่ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มีพระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) เป็นพระวิปัสสนาจารย์

(๒) คนเก่า คือ ผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มี พระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) เป็นพระวิปัสสนาจารย์

๓) ทางวัดมเหยงคณ์จะมีตารางการปฏิบัติธรรมเดือนละ ๑ ครั้ง (๑๒ ครั้ง/ปี) หรือแล้วแต่คอร์สที่จะจัดปฏิบัติ เช่น ๓ วัน หรือ ๕ วัน หรือ ๗ วัน หรือ ๙ วัน หรือ ๑๕ วัน เป็นต้น ในกรณีที่ปฏิบัติที่วัดมเหยงคณ์ ผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติจะสมัครเข้าปฏิบัติได้เพียงละ ๑ ครั้งเท่านั้น ทั้งคนเก่าและคนใหม่ เพื่อเพื่อแผ้วถางให้ทั่วถึงกันเนื่องจากมีผู้สนใจสมัครเข้าปฏิบัติกรรมฐานเป็นจำนวนมาก แต่ท่านสามารถสมัครปฏิบัติได้ตามสาขาของวัดมเหยงคณ์ หรือที่อื่น ๆ ที่มีพระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) ไปเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในประเทศไทยมีหลายแห่ง ได้แก่ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ (ศูนย์ ๔) จ.พระนครศรีอยุธยา สำนักกรรมฐาน พระธาตุแสงเมือง (ปฏิบัติธรรมสมโภชเจดีย์) จ.เชียงราย อุทยานแห่งชาติเขาลำปี-หาดท้ายเหมือง จ.พังงา สำนักกรรมฐาน วัดบึงอ้ายเจียม จ.อุทัยธานี อาคารโพธิญาณมหาวิชชาลัย พุทธมณฑล จ.นครปฐม สำนักกรรมฐานปรมัตถภาวนา (ดอยภูโอบ) จ.เชียงใหม่ เป็นต้น ส่วนในต่างประเทศแถบยุโรป ได้แก่ วัดพุทธอาราม เมืองลิตส์ ประเทศอังกฤษ วัดศรีรัตนาราม เมืองแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษ และวัดธรรมปทีป สก๊อตแลนด์ วัดพุทธอาราม เมืองชาร์เวอร์แลนด์ ประเทศเยอรมนี เป็นต้น

๔) การเปิดรับสมัคร จะเปิดรับสมัครก่อนวันเข้าอบรม ๓ เดือน (ในแต่ละคอร์สจองได้ล่วงหน้าไม่เกิน ๓ เดือน ตัวอย่างเช่น เข้าอบรมเดือนเมษายน ให้เริ่มสมัครได้ตั้งแต่เดือนมกราคมของปี เป็นต้นไป

๕) การสมัครต้องกรอกใบสมัครล่วงหน้าที่ได้วัดมเหยงค์ (แผนกบริหารกรรมฐาน) หรือทาง E-mail : www.watmaheyong.org หรือ www.maheyong.org หรือ Line Id : @irl4197f โดยมีหลักการสมัคร คือ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน/รูปถ่าย สำหรับติดใบสมัคร ขนาด ๑ นิ้ว จำนวน ๑ รูป

๖) วันเวลาเปิดการอบรม

(๑) ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติ เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.

(๒) ปฐมนิเทศ เวลา ๐๙.๐๐ น.

(๓) พิธีเข้ากรรมฐาน เวลา ๑๐.๐๐ น.

๗) วันเวลาปิดการอบรม จะมีปิดออกกรรมฐาน เวลา ๐๖.๓๐ น. ของวันปิดคอร์ส

๘) ผู้เข้าอบรมต้องไปให้ทันตามเวลาที่กำหนดในวันเปิดอบรมและต้องอยู่ปฏิบัติจนครบถึงวันปิดอบรม โดยเมื่อสมัครเข้าอบรมแล้วต้องการจะยกเลิกต้องแจ้งให้ทางวัดทราบอย่างช้าก่อนกำหนดเปิดอบรม ๗ วัน มิฉะนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในครั้งต่อไป

นอกจากนี้วัดมเหยงค์จะมีการสอนการปฏิบัติธรรมแล้วยังมีเผยแพร่ธรรม ดังนี้

๑) การบรรยายธรรมทางรายการธรรมสุปฏิปันโน เสียงธรรมจากวัดมเหยงค์ ปรารภธรรมโดย พระภิกษุชาวมงคล วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ทางสถานีวิทยุพุทธทวารวดี ๐๑ มินบุรี คลื่น ๙๔.๕ ระบบ เอเอ็ม ทุกวัน วันเสาร์ – วันอาทิตย์ เวลา ๐๔.๐๐ – ๐๕.๐๐ น. และวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐ – ๐๖.๓๐ น.

๒) โครงการศึกษาปฏิบัติเผยแพร่ธรรมของวัดมเหยงค์ คือ จัดให้การเรียนการสอนพระปริยัติธรรมทั้งแผนกบาลี – บาลีศึกษา แผนกนักธรรม – ธรรมศึกษา แผนกพระอภิธรรม

๓) จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นละ ๙ วัน เป็นประจำทุก ๆ เดือน ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ รุ่นละ ๑๐๐ ท่าน

๔) จัดให้มีการอบรมปฏิบัติธรรม บวชนกขัมมภาวนาในวันสำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์และวันประเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง

๕) บวชถือศีลปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวัน

๖) อุปสมบทหมู่ เพื่ออบรมวิปัสสนากรรมฐานทุกเดือน

๗) บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน บวชศีลจาริณี – ชี้น้อย

๘) อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ

๙) เผยแพร่ธรรมทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ ซีดี อินเทอร์เน็ต^๑

^๑ ดูรายละเอียดใน เขมรังสี ภิกขุ, **สติปฏิฐาน ๔**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรมและการพิมพ์, ๒๕๖๑), หน้า ๗๐- ๙๑.

๔.๒.๒ ตารางกำหนดการปฏิบัติประจำวัน

- เวลา ๐๔.๐๐ น. ทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๔.๓๐ น. นั่งเจริญกรรมฐาน-ทำวัตรสวดมนต์ ณ ศาลาเขมรังสี (อุบาสิกา) ณ ถ้ำพระนอน (อบาสก)
- เวลา ๐๖.๐๐ น. ช่วยกันทำความสะอาดอาคารเขมรังสี-บริเวณวัด (จิตอาสา)
- เวลา ๐๗.๐๐ น. ช่วยกันจัดอาหารที่พระสงฆ์บิณฑบาตมา (จิตอาสา)
- เวลา ๐๗.๔๕ น. พร้อมกันที่ศาลาเขมรังสี
พร้อมรับประทานอาหารเช้าด้วยการเจริญสติ (งดการพูดคุย)
- เวลา ๐๘.๔๕ น. ช่วยกันเก็บภาชนะ หลังรับประทานอาหารเช้า
- เวลา ๑๐.๐๐ น. ฟังธรรม พร้อมกันเจริญสติ ณ ลานธรรมจักร ลานอมตธรรม
สวนแสนสบาย สวนสุขสงบ
- เวลา ๑๑.๐๐ น. พร้อมกันที่ศาลาเขมรังสี เตรียมตักอาหารเพล (เฉพาะผู้ทาน ๒ มื้อ)
- เวลา ๑๒.๐๐ น. พักอิริยาบถ/ปฏิบัติธรรมตามอัธยาศัย
- เวลา ๑๓.๓๐ น. เดินจงกรม ณ ลานธรรมจักร ลานอมตธรรม สวนแสนสบาย สวนสุขสงบ
- เวลา ๑๔.๑๕ น. นั่งเจริญกรรมฐาน ณ ลานธรรมจักร ลานอมตธรรม สวนแสนสบาย สวนสุขสงบ
- เวลา ๑๕.๓๐ น. พักดื่มน้ำปานะ – ทำความสะอาดบริเวณวัด (จิตอาสา) – อาบน้ำ
- เวลา ๑๗.๐๐ น. นั่งเจริญกรรมฐาน ณ ริมสระใหญ่ (สระมัจฉินทร์)
- เวลา ๑๘.๓๐ น. ทำวัตรสวดมนต์ ณ ศาลาเขมรังสี (อุบาสิกา) ณ ถ้ำพระนอน (อุบาสก)
- เวลา ๑๙.๐๐ น. นั่งเจริญกรรมฐาน
- เวลา ๒๐.๑๕ น. ฟังธรรม ณ ลานอมตธรรม เฉพาะวันพระ วันศุกร์ เสาร์-อาทิตย์
- เวลา ๒๑.๓๐ น. แยกย้ายกลับสู่ที่พัก (เตรียมพักผ่อน)^๒

ตารางการปฏิบัตินี้เป็นเป็นตารางที่ทางวัดมเหยงคณ์กำหนดให้ผู้ปฏิบัติธรรม (เนกขัมมปฏิบัติ) ทุกคนทั้งอุบาสกและอุบาสิกา ถือปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด แต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนเวลาได้ตามความเหมาะสมแล้วแต่ครูบาอาจารย์จะเห็นว่าเหมาะสม แต่สิ่งที่สำคัญคือจะต้องดำเนินกิจกรรมกำหนดรู้ทุกอิริยาบถด้วยสติ สำรวมอินทรีย์สังวรศีล

๔.๒.๓ การขึ้นกรรมฐานและการออกจากกรรมฐาน

๑) การขึ้นกรรมฐาน (พิธีวันเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน)

ก่อนที่จะขึ้นกรรมฐานนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำด้วยการฝึกอบรมให้เข้าใจในด้านปริยัติก่อน (การทฤษฎี) เกี่ยวกับเรื่องของอารมณ์ปรมาตม วิปัสสนาภูมิและวิธีการปฏิบัติในห้วงระยะเวลาสั้น ๆ พอประมาณเพื่อทำความเข้าใจกับผู้ปฏิบัติธรรมให้เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา

^๒ วัดมเหยงคณ์, ตารางการปฏิบัติประจำวันของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watmaheyong.org/genare/schedule-th.html>, [๒๓ มี.ค.๖๒].

และจัดสถานที่ให้เป็นสัปปายะแล้วก็ถึงเวลาเข้าปฏิบัติ แล้วก็เริ่มประกอบพิธีกรรมในส่วนบุพภาคต่อ พระพักตร์พระพุทธรูปปฏิมากรตามลำดับ ดังนี้

(๑) จุดธูปเทียนพระศรีรัตนตรัย แล้วนั่งประนมมือ เปล่งวาจานมัสการด้วยพระบาลี ว่า “อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาคะวา, พุทธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง) สวากขาโต ภาคะวาตา อัมโม, อัมมัง นมัสสามิ (กราบ) สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ” (กราบ)

(๒) น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทลาย วิปัสสนากรรมฐานเป็นปฐม ด้วยพระบาลีว่า

“นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)

แล้วเจริญพระพุทธรูปคุณ ด้วยบทว่า

“อิติปิโส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ, วิชชา จะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมสาระถิ สัตถา เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภาคะวาติ” (หมอบกายลงขอขมาโทษว่า)

“กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา, พุทธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง, กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทธะ.”

แล้วเจริญพระธรรมคุณด้วยบทว่า

“สวากขาโต ภาคะวะตา อัมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ. (หมอบกายลงขอขมาโทษว่า)

“กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา, อัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, อัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง, กาลันตะเร สังวะริตุง วะ อัมเม.”

แล้วเจริญพระสังฆคุณด้วยบทว่า

“สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะปุคคะลา, เอสะภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชลีกะระณียะ, อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสาติ. (หมอบกายลงขอขมาโทษว่า)

“กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา, สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง, กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ.”

๓) การปฏิบัติในสี่วิสุทธิให้เป็นผู้บริสุทธิ์ควรแก่การปฏิบัติในส่วนเบื้องต้น คือ สำหรับ ฆราวาส อุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ หรืออาชีวัฏฐมกศีล แล้วจึงเข้าวิปัสสนาได้

๓.๑) คำอาราธนาศีล ๘

“มะยัง ภันเต, ติสระณณะ สะหะ, อัญญะ สีลานิ ยาจามะ.
 ทุตติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระณณะ สะหะ, อัญญะ สีลานิ ยาจามะ.
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระณณะ สะหะ, อัญญะ สีลานิ ยาจามะ.”

นะมะการคาถา

“นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ” (๓ ครั้ง) (ขอนอบ
 น้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้กอบจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง)

ไตรสรณคมน์

“พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ.” (ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระพุทฺธเจ้า ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก)
 “ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.” (ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระธรรม ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก)
 “สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.” (ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก)

“ทุตติยัมปิ “พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ.” (แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระพุทฺธเจ้าว่า
 เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก)

“ทุตติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ. (แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระธรรมว่า
 เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก)

“ทุตติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ. (แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระสงฆ์ว่า
 เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก)

“ตะติยัมปิ “พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ.” (แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระพุทฺธเจ้าว่า
 เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก)

“ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ. (แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระธรรมว่า
 เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก)

“ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ. (แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระสงฆ์ว่า
 เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก)

๓.๒) คำสมาทานศีล ๘

- (๑) ปาณาติปาตา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการฆ่าสัตว์)
- (๒) อทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการลัก
 นื้อทรัพย์)
- (๓) อะพรัหมะจริยา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการประพฤติด
 พรหมจรรย์)
- (๔) มุสาวาทา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการพูดเท็จ)
- (๕) สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 (เว้นจากการดื่มสุราเมรัย)

(๖) วิกาละโกชฌนา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล)

(๗) นัจจะคิตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนา มาลาคันธวีเลปะนะธารณะมัตตะนะ วิภูสะนัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการดู ฟัง ฟ้อนรำ ขับร้อง ดูการละเล่น และ ทัดทรงตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับ ดอกไม้ ของหอม เครื่องทา เครื่องย้อม ชัดผิวให้งามต่าง ๆ)

(๘) อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการนั่งนอนเหนือเตียงตั่ง มีเท้าสูงเกินประมาณ และที่นั่งพื้นนอนอันสูงใหญ่ ภายในในสำนวนแบบสำลี อาสนะอันวิจิตรไปด้วยลวดลายงามด้วยเงินทองต่าง ๆ)

อิมานิ อัฐฐะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ (ว่า ๓ ครั้ง) (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบททั้ง ๘ ข้อนี้)

๓.๓) คำอาราธนาอาชีวัฏฐมกศีล

“อะหัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐมะกะสีลัง ยาจามิ
ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐมะกะสีลัง ยาจามิ
ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐมะกะสีลัง ยาจามิ”
(ถ้าหลายคนว่า “มะยัง” แทน “อะหัง” และ “วาจามะ” แทน “ยาจามิ”)

๓.๔) คำสมาทานอาชีวัฏฐมกศีล

(๑) ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการฆ่าสัตว์)
(๒) อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการลัก
ฉ้อทรัพย์)

(๓) กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการ
ประพฤติดิฉิดในกาม)

- (๔) มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการพูดเท็จ)
- (๕) ปิสุณาวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการพูดส่อเสียด)
- (๖) ณะรุสะวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการพูดคำหยาบ)
- (๗) สัมผัปปลาปา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ)
- (๘) มิจฉาอาชีวา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (เว้นจากอาชีวะที่ผิด)

คำสรุปว่า “อิมานิ อาชีวัฏฐมะกะสีลานิ สะมาทิยามิ” (ว่า ๓ ครั้ง)

๔) ถวายอภิปาธการแก่พระผู้มีพระภาคเจ้าซึ่งเป็นสังฆบิดา ทรงประทานวิปัสสนา
ธรรมาปฏิบัติในวิภูฏะ ว่าดังนี้

“อิมามัง ภันเต ะกะควา, อตตะภาวัง, ตุมหากัง, (ะกะควาโต) ปะริจจะขามิ”

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอน้อมถวายอภิปาธการนี้
แด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อเจริญพระวิปัสสนากรรมฐาน (กราบ ๓ ครั้ง)

๕) ถวายอัฐภาพร่างกายแด่อาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่งสอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการยอมตัวพร้อมทั้งกายและใจให้สั่งสอน ว่าดังนี้

“อิม่าหัง ภันเต อาจะริยะ, อตตะภาวัง, ตุมหากัง, (อาจะริยัสสะ) ปะริจะขามิ”

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อท่านพระอาจารย์เพื่อจะเจริญพระวิปัสสนากรรมฐาน (กราบ ๓ ครั้ง)

๖) ขอกรรมฐานกับท่านอาจารย์หลังจากที่ได้รับมอบกายถวายตัวแล้ว ว่าดังนี้

“นิพพานัสสะ เม ภันเต, สัจฉิกระณัตถายะ, กัมมัญฐานัง เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ โปรดให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อจะได้กระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน (นั่งพับเพียบฟังคำสอนจากพระอาจารย์)

๗) คำสมาทานวิปัสสนากรรมฐาน ว่าดังนี้ (ว่าตามพรเอาจารย์)

“อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐานเพื่อขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ วิปัสสนาญาณ และมรรค ผล นิพพาน จะพึงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ปัจจุบันของรูป-นาม สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ

๘) เมื่อได้รับกรรมฐานจากพระอาจารย์แล้ว เข้าสู่ห้องกรรมฐานที่สงบสงัด จดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัยอันเป็นอาสิบูชาครั้งสุดท้าย เพราะตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้เป็นไปด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างเดียว ตั้งจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง น้อมระลึกถึงคุณของบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีบุญคุณทั้งหลาย และระลึกถึงคุณของปวงเทพเจ้าที่สิงสถิตย์อยู่ ณ สถานที่ที่ไกลและที่ไกลในที่ต่าง ๆ ที่เป็นสัมมาทิฎฐิ ตลอดจนบรรพบุรุษที่ได้รักษาพระศาสนาตลอดมา แล้วตั้งสัจจะอธิษฐานไว้อย่างมั่นคง ว่า

“ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐานถ้าไม่บรรลุที่ควรจะได้จะถึงแล้วเมื่อใด ด้วยกำลังแห่งความเพียร ด้วยความบากบั่นอันไม่ทอดทิ้ง ถึงแม้ว่าเนื้อทุกชิ้น โลหิตทุกหยดจะเหือดแห้งไป เหลืออยู่เพียงแต่หนัง เอ็น กระดูกก็ตามที เมื่อนั้นเราจะสละกำลังทุกส่วน เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย คุณของผู้มีคุณ และคุณของเทวดา ตลอดความสัตย์จริงที่ตั้งไว้นี้ จงมาเป็นพลปัจจัย และคุ้มครองป้องกันอันตรายทั้งปวง ให้การปฏิบัติเห็นธรรม รู้ธรรมตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ”

๙) เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตาให้แก่ตัวเองและผู้อื่นตลอดสรรพสัตว์ทั่วไป

๙.๑) คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร

อะหัง อัพเพยาปัชโณ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก

สุขี อตตานัง ปะริหะรามิ

รักษาตนให้มีความสุขตลอดกาลนาน (เทอญ)

๙.๒) คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปเพยาปัชฌา	จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ^๓

๒) การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนา

ภายหลังจากผู้ปฏิบัติขึ้นกรรมฐานกับพระวิปัสสนาจารย์แล้วผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น ต้องตัดปณิธานความกังวล ทำตนให้เหมาะแก่การเข้าประพฤติปฏิบัติ ทำสัปปายะให้เกิดขึ้นกับตนเองให้มากที่สุดแล้วจึงกลับไปสู่ที่อยู่ของตน ไปหาที่สงบ ปัสสัณณิกะ ไปอยู่แต่ผู้เดียว (กรณีผู้ปฏิบัติเป็นคนเก่า) หรืออยู่เป็นหมู่คณะ (กรณีผู้ปฏิบัติเป็นคนใหม่) ผู้ปฏิบัติเก่าจึงเริ่มทำพิธีไหว้พระ จากนั้นเจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ หรือนั่งพับเพียบก็ได้ แล้วแต่ความสะดวก แต่ให้ขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายหรือบนเข่าทั้งสองข้างก็ได้ตั้งกายให้ตรงทอดสายตาห่างจากตักไปประมาณ ๒ ศอก จากนั้นให้แผ่เมตตาให้ตนเอง และแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในทิศทั้งสี่ (ในกรณีปฏิบัติคนเดียวในห้องปฏิบัติของตน สำหรับปฏิบัติรวมไม่ต้องทำก็ได้เพียงให้ระลึกเท่านั้น) เป็นการปฏิบัติในขั้นต้นเป็นพื้นฐานเพื่อให้จิตได้มีการรับรู้ว่าต่อไปนี้จะมีการเจริญจิตปฏิบัติแล้วแล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนาต่อไป คือ พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปและความสิ้นไปของรูปนามแล้วจึงทำความเพียรให้ติดต่อกันไปตามขั้นตอนทั้ง ๕ ขั้นตอน เริ่มตั้งแต่กำหนดรู้บัญญัติ กำหนดรู้ปรมาตม (เจาะจง) กำหนดรู้ปรมาตม (ทั่วไป) รู้ละวาง และวิมุตติ^๔

๓) ข้อห้ามและข้อปฏิบัติเวลาบำเพ็ญวิปัสสนา

ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนา พระภิกษุสงฆ์จะชวนกัน วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) ท่านมักจะกล่าวถึงข้อห้ามและพึงระวังในการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้อย่างสะดวกราบรื่น ในรูปแบบของการแสดงธรรมหรือแนะนำเป็นรายบุคคล เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยเหตุที่จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาจะไม่ก้าวหน้าก็เพราะอันตรายจากการล่วงละเมิด ๖ ประการ ดังนี้

(๑) ห้ามหยุดพักการปฏิบัติ เว้นไว้แต่เพลหรือหลับไป

(๒) ห้ามพูดกับคนภายนอก นอกจากอาจารย์สอนกรรมฐาน ถ้าจำเป็นจะต้องพูดกับคนภายนอกบางคนก็พูดแต่น้อย ด้วยอาการสำรวม คือ หลับตาลงแล้วตั้งสติ กำหนดที่ปากไหวหวั่นคำพูด

(๓) ห้ามทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่จำเป็น เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เป็นต้น

^๓ ดูรายละเอียดใน พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๔-๕๒.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

- (๔) ห้ามแก่งนอนหลักกลางวัน กลางคืนนอนน้อย เพียรมาก
- (๕) ห้ามของเสพติดทุกชนิด
- (๖) ห้ามคลุกคลีและพูดกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน^๕

พึงให้ปฏิบัติตั้งอยู่ในหลัก ๓ ประการ คือ (๑) อุบาสยยะ ต้องไม่อยู่ปราศจากอาจารย์ (๒) อารักษะ ต้องรักษากรรมฐานที่อาจารย์ให้ และอุปัชฌายะ ต้องผูกจิตไว้ในการเจริญสติ

นอกจากนี้ท่านยังแนะนำให้ปฏิบัติตาม “อภินนทกปฏิบัติ” คือ ปฏิบัติได้ ๓ อย่างคือ

(๑) อินทริยสังวร สำรวมอินทริย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ มีสติรู้ทันขณะเห็นรูป มีสติรู้ทันขณะฟังเสียง มีสติรู้ทันขณะดมกลิ่น มีสติรู้ทันขณะรู้รส มีสติรู้ทันขณะถูกต้องโผฏฐัพพะ มีสติรู้ทันขณะรู้ธรรมารมณ์ คือ รู้ยิน เห็น นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว เป็นต้น ไม่ให้เลยไปถึงยินดี ยินร้ายต่ออารมณ์ที่มากกระทบ

(๒) โภขเน มัตตัญญูตา รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารพอสมควร ไม่มากไม่น้อยเกินไป

(๓) ชาคริยานุโยค ประกอบความเพียร เพื่อจะชำระใจให้หมดจด ไม่เห็นแก่การนอนมากไปนัก^๖

๕) การสอบอารมณ์

(๑) การสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถามตอบหรือบอกเล่าสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนให้พระวิปัสสนาจารย์ได้ทราบ เพื่อจะได้แก้กรรมให้แกผู้ปฏิบัติได้ถูกต้อง และการปฏิบัติก็จะพัฒนาไปโดยตามลำดับ ในสมัยพุทธกาลก็มีการสอบอารมณ์เช่นกันแต่ไม่ใช่การสอบเป็นรูปแบบเหมือนสมัยปัจจุบันนี้

ในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ทรงตรัสถามปัญจวัคคีย์ในอนัตตลักขณสูตรว่า “ท่านทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ เป็นของเที่ยงแท้หรือไม่” ปัญจวัคคีย์ตอบว่า “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสอีกว่า “เมื่อไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์” ตอบว่า “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสต่อไปอีกว่า “เมื่อเป็นทุกข์แล้ว ควรยึดมั่นถือมั่นหรือไม่” ตอบว่า “ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นพระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่า “ท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย เมื่อสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ฉะนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” บรรดาปัญจวัคคีย์ต่างพอใจยินดีชื่นชม ในพระพุทธดำรัสต่างก็ได้กำหนดพิจารณาตามแล้วก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน^๗ เพราะการถามตอบสอบอารมณ์เป็นเหตุอันเอง

^๕ พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๕๓.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

^๗ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔.

การสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท มีอยู่ ๒ แบบ คือ ผู้ที่เริ่มใหม่ก็จะสอนทฤษฎีในการปฏิบัติเบื้องต้น ในการกำหนดสติทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยสอนเป็นกลุ่มหรือรวมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม ส่วนผู้ที่ฝึกปฏิบัติเป็นประจำแล้วท่านจะสอบอารมณ์ให้ครั้งละ ๑ หรือ ๒ ท่าน แล้วแต่ห้วงเวลาที่เหมาะสม ปกติจะสอบอารมณ์ทุกวัน หรือวันเว้นวันถ้ามีผู้ปฏิบัติพอสมควรไม่มากเกินไปนัก โดยมีการถาม - ตอบ ในสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตามความเป็นจริง หากผู้ใดสงสัยก็จะอธิบายให้เข้าใจโดยอาศัยแนวทางการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นเกณฑ์ในการถาม ตอบ สอบอารมณ์ โดยส่วนมากการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติใหม่นั้นต้องติดตามดูตลอด แต่เมื่อมีสภาวะดีแล้วก็จะปล่อยให้ปฏิบัติเองในห้องกรรมฐานเพื่อเก็บอารมณ์ในการกำหนดสติให้ได้มากที่สุด หรือในที่ที่เหมาะสมจึงทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติของตนได้เร็ว ซึ่งมีครูบาอาจารย์เป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางให้ท่านนั่นเอง โดยท่านได้ใช้ความเมตตากรุณาในการสั่งสอนอบรม และปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้ปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา

(๒) การแก้สภาวะธรรม

ในการแก้สภาวะธรรมในการปฏิบัตินั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนตามภูมิสติปัญญาของคนฟัง บางครั้งจะยังไม่ทรงสอนในทันที แต่จะรอจังหวะและโอกาสให้เป็นประโยชน์ เมื่อยังไม่ถึงจังหวะไม่เป็นโอกาส ต้องรอความพร้อมของผู้ปฏิบัติ ถ้ายังไม่พร้อมที่จะเข้ากระแสแห่งญาณหรืออินทรีย์ พระพุทธองค์ทรงมีความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการสอน ทรงสอนอย่างไม่มีอัตรา ตัดต้นหา มานะ ให้ละทิฐิเสียได้ มุ่งไปยังผลสำเร็จ สุดแต่จะใช้กลวิธีใดก็ได้ผลดีที่สุด ไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติ ไม่กลัวจะถูกรู้สึกว่าแพ้ บางคราวเมื่อสมควรก็ต้องยอมผู้ปฏิบัติรู้สึกตัวว่าตนเองปฏิบัติได้ดี บางครั้งอาจใช้การข่มบ้าง บางคราวสมควรอ่อนอ่อนผ่อนตาม เวลาที่ควรปล่อยก็ปล่อย” มีพุทธพจน์ว่า “เราฝึกผู้ที่ควรฝึกได้ด้วยวิธีแบบสุภาพบ้าง วิธีรุนแรงบ้าง วิธีทั้งแบบสุภาพและแบบรุนแรงบ้าง”^๘

การแก้สภาวะธรรมของพระภิกษุชมน วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) นั้น ท่านจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ การได้ศึกษาพระอภิธรรมจนสามารถเข้าใจสภาวะปรมัตถธรรมอย่างชัดเจน และการได้ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างซ้ำซ้อน เมื่อผู้ปฏิบัติมีปัญหาขัดข้องในสภาวะธรรมใดๆ ท่านจะให้เวลาอธิบายไม่นาน สัก ๑๐-๑๕ นาที เพื่อทำความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องให้สามารถกำหนดรู้อยู่ในรูปนามที่เป็นปัจจุบันขณะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินต่อไปได้ โดยมีการจดบันทึกข้อมูลความขัดข้องในสภาวะธรรมของแต่ละบุคคล เพื่อทำการรวบรวมและประมวลมาเป็นบทเทศนาทุกวันธรรมสวด เพื่อให้ผู้ปฏิบัติและพระวิปัสสนาจารย์รูปอื่นได้นำไปประยุกต์ใช้ในการสอบอารมณ์ของตนด้วย วิธีการเช่นนี้เป็นการพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่ท่านเน้นมากประการหนึ่ง

^๘ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๙/๖๗.

^๙ อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๑/๑๗๐.

๖) พิธีวันออกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในวันออกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานภายหลังจากการปฏิบัติเสร็จเรียบร้อยแล้วตามกำหนดระยะเวลาที่ได้สมัครไว้ ตามคอร์สที่กำหนดไว้ ฟังปฏิบัติดังนี้

(๑) จดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วนั่งประนมมือ เปล่งวาจาณมัสการด้วยพระบาลีว่า

“อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะชะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ” กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง)

“สวากขาโต ภะคะวาตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ” (กราบ)

“สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมานมิ” (กราบ)

(๒) น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานวิปัสสนากรรมฐานเป็นปฐม ด้วยพระบาลีว่า

“นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ” (๓ ครั้ง)

(๓) กล่าวคำขอขมาโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และพระอาจารย์ ว่า

“พุทฺธะ ธัมเม สังฆะ จะ อาจะริเย ปะมาเทนะ กาเยนะ วา วะเจนะ วา มะเนนะ วา, ยันตัง กุกัมมัง อัจจะยัง กะตัง, อาเยตัง สุสังวะริตุง ขะมันตุ โน ภันเต”

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี กรรมอันน่าตึดยอนอันเป็นโทษล่วงเกินอันใด, ที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้กระทำแล้ว โดยความประมาทพลาดพลั้งในพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ขอพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้าได้โปรดอดโทษล่วงเกินอันนั้นแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อความสำรวมระวังให้ดีต่อไป เจ้าข้า ฯ

ภิกษุว่า “อะหัง ขะมามิ ฯ” (ฉันทอดโทษให้)

ผู้ขอขมาว่า “สาธุ ภันเต ฯ” (ดีละ เจ้าข้า)

กรณีที่ขอขมาคนเดียวให้เปลี่ยนคำว่า “โน” ข้าพเจ้าทั้งหลาย เป็น “เม” ข้าพเจ้า

(๔) กล่าวคำลาศีล ด้วยพระบาลีว่า “อัญญะสิกขาปะทานิ ภันเต ปัจจักษามิ ฯ ระตะนัตตะยัง ปาณูปะตัง สาระณัง คัจฉามิตี มังธาระะ ฯ” ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอลาสิกขาบททั้ง ๘ ขอท่านทั้งหลายจงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต

(๕) สมาทานศีล ๕ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป^{๑๐}

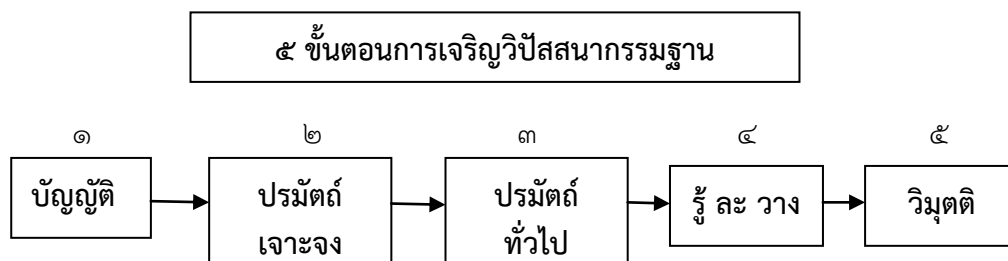
สรุปว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดมเหยงคณ์ โดยมีพระภิกษุชาวมงคล วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) มีรูปแบบที่เรียบง่าย แต่ยึดมั่นในความที่เคร่งครัดในกฎระเบียบ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่ปฏิบัติแบบย่อหย่อน มีการส่งหรือสอบอารมณ์ แบบแก้ไขสภาวะธรรมให้ผู้ปฏิบัติ

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๕๕-๕๘.

ได้นำไปปฏิบัติจนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในขณะปฏิบัติแล้ววันสุดท้ายของการปฏิบัติก็จะมีพิธีการเป็นรูปแบบอย่างงดงามทั้งวัดเปิดและวันปิด ซึ่งเป็นที่น่าเลื่อมใสและศรัทธาปสาธะของผู้ที่พบเห็นและหรือผู้ที่ได้เข้าร่วมปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้

๔.๒ วิเคราะห์หลักปฏิบัติกรรมฐานตามหลักของวัดมเหยงคณ์

การสอนตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์นั้น เป็นการสอนด้วยการใช้หลักของวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นแนวทางหลักในการปฏิบัติ ซึ่งวิปัสสนาภูมินี้ก็คือ รูป-นาม เป็นอารมณ์นั่นเอง รูปแบบการสอนของวัดมเหยงคณ์นั้น มีการกำหนดการปฏิบัติเป็น ๕ ขั้นตอน คือ ๑) การกำหนดรู้บัญญัติ ๒) การกำหนดรู้ปรมัตถ์แบบเจาะจง ๓) การกำหนดรู้ปรมัตถ์แบบทั่วไป ๔) รู้ ละ วาง และ ๕) วิมุตติ^{๑๑} ซึ่งขั้นตอนการปฏิบัติต่าง ๆ นั้นตามแผนผังแสดงในภาพ



แผนภูมิที่ ๖ ขั้นตอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ขั้นตอนดังกล่าวสามารถอธิบายย่อ ๆ ได้ดังนี้

๑) ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดรู้บัญญัติ เช่น

(๑) ลมหายใจเข้า-ออก - โดยตั้งสติไว้ที่โพรงจมูก หรือทรวงอก หรือหน้าท้องตามความถนัด พยายามให้รู้ทัน ทุกขณะลมหายใจเข้า-ออก

(๒) อิริยาบถ - ยืน เดิน นั่ง นอน โดยตั้งสติไว้ที่กายทั้งตัวในท่าทางนั้นๆ หรือให้รู้สึกตัวว่ากำลังยืน เดิน นั่ง นอน หรืออื่น ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ (ที่เป็นกรรมฐาน)

๒) ขั้นตอนที่ ๒ กำหนดรู้ปรมัตถ์เจาะจง (เฉพาะที่) เช่น ทางกายมีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง หรือความรู้สึกสบาย ไม่สบาย แต่เป็นไปเฉพาะที่ของร่างกาย เช่น ที่ทรวงอก หน้าท้อง ในช่วงนี้อาจจะยังกำหนดบัญญัติ-ปรมัตถ์ควบคู่กันไปก่อนก็ได้ไม่ผิด

๓) ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไป คือ การกำหนดรู้ทุกส่วนของร่างกาย และทุกส่วนของจิตใจ หรือกำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไปตลอดถึงทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ส่วนทางกาย มีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง รู้สึกสบาย รู้สึกไม่สบาย โดยกำหนดรู้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย ส่วนทาง

^{๑๑} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๖.

จิตใจ มีจิต กับอาการในจิต หรือความรู้สึกในจิต แบ่งย่อ ๆ ได้ ๓ ส่วน คือ (๑) ความนึกคิด (๒) อาการความรู้ (๓) ผู้รู้ ในช่วงนี้ผู้ปฏิบัติพยายามทิ้งอารมณ์บัญญัติออกไปให้เหลือปรมัตถ์ล้วน ๆ มากที่สุด

จิต	อารมณ์ปรมัตถ์
ทางตา คือ เห็น	ทางตา คือ สีต่าง ๆ
ทางหู คือ ได้ยิน	ทางหู คือ เสียงต่าง ๆ
ทางจมูก คือ รู้กลิ่น	ทางจมูก คือ กลิ่นต่าง ๆ
ทางลิ้น คือ รู้รส	ทางลิ้น คือ รสต่าง ๆ
ทางกาย คือ รู้สึกรู้สีก (โผฏฐัพพะอารมณ์)	ทางกาย คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง
ทางใจ คือ คิดนึก	ทางใจ คือ ธรรมารมณ์ (เวทนาบัญญัติ)

แผนภูมิที่ ๗ แสดงการสำรวจอินทรีย์

โดยเฉพาะทางใจ ต้องใช้ความสังเกตระลึกรู้ ให้เป็น ให้ได้

ผู้ปฏิบัติจะเห็นอาการที่เกิดขึ้นในจิต ซึ่งจะเป็นความรู้สึกในจิต (เจตสิก) คือ สภาพความปรุงแต่งต่าง ๆ เช่น ชอบ ไม่ชอบ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ ท้อถอย สงสัย ขุ่นมัว เศร้าหมอง ผ่องใส เือบอ้ม เบิกบาน สงบ ไม่สงบ เสียใจ ดีใจ สุขสบาย เฉย ๆ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนด หมายถึงการระลึกรู้ อุปมาจิตนั้นเปรียบเหมือนน้ำใสบริสุทธิ์ อาการในจิต (เจตสิก) เหมือนสีต่าง ๆ ที่เข้าไปผสมกับน้ำ หรือจิต เหมือนน้ำ เจตสิก (สิ่งที่ประกอบกับจิต) เหมือนเครื่องแกงต่าง ๆ จึงกล่าวได้ว่าจิตกับเจตสิกเมื่อมารวมกันก็เป็นน้ำแกง

๔) ขั้นตอนที่ ๔ รู้ ละ วาง คือ การปรับการกำหนดรู้นั้นให้เป็นไปอย่างได้ส่วนเป็นกลาง ปกติ ไม่ยินดี ยินร้าย ไร้ความอยาก ความยึด ไร้การบังคับ โดยสิ้นเชิง นั่นก็คือ รู้แต่ไม่เอา ละแต่ก็รู้ รู้ คือ สติสัมปชัญญะ เข้าไปสู่สภาวะต่าง ๆ คือ รูปธรรม-นามธรรม หรือปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏอยู่ ไม่เอา คือ ไร้ความอยาก (คือต้องการเป็นต้นหา) ความยึด (คือเพ่งเล็งจ้องจับ กดข่ม สะกดไว้ ย่นไว้ เป็นส่วนของอุปาทาน) ละแต่ก็รู้ (คือ การปล่อยวางต่ออารมณ์นั้น) แต่ไม่ใช้การปล่อยแบบไม่รู้ไม่ชี้หรือไม่ใช่ปล่อยแบบปล่อยปละละเลย แต่เป็นการปล่อยแบบสติสัมปชัญญะยังทำหน้าที่ระลึกอยู่ อุปมาการรู้ ละ วาง เหมือนการแตะสัมผัสต่อสิ่งของต่าง ๆ ที่ทยอยผ่านเข้ามาเฉพาะหน้า โดยไม่ไปจับยึดไว้ คือ แค่วางปล่อย ๆ อันใหม่ ๆ เรื่อย ๆ ปล่อยก็แค่ปล่อย อย่างถึงผลึกใส (ปฏิเสธ) สติ (คือธรรมชาติ หรือ สภาพระลึกได้ ในที่นี้คือระลึกตรงสภาวะที่กำลังปรากฏ) สัมปชัญญะ (คือพิจารณา) ในที่นี้เพียงแค่สังเกตลักษณะเฉพาะของรูป-นามที่มีไม่เหมือนกันและสภาวะลักษณะที่กำลังปรากฏ คือ ลักษณะของความเป็นไตรลักษณ์)

การจะดำเนินสติสัมปชัญญะเข้าสู่ลักษณะการที่สมดุลได้ส่วน เป็นกลาง เป็นปกติ วางจากสมมุติบัญญัติ ปลอดจากความยินดี (อภิขมา) ความยินร้าย (โทมนัส) ได้สมมาเสมอติดต่อกันได้นั้น จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมการเจริญสติอยู่เสมอ จนเกิดความชำนาญชำนาญขึ้น วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้น คือ ความรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง กล่าวคือสังขาร ได้แก่ ร่างกายและจิตใจนั้น แท้ที่จริงเป็นเพียงธรรมชาติ หรือสิ่งที่ทำให้สัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นเรา เป็นของเราไม่ สิ่งธรรมชาติเหล่านั้นมีความ

ปรวนแปร เปลี่ยนแปลง เกิดดับ บังคับไม่ได้อยู่ตลอดเวลา และดำเนินไปอย่างรวดเร็ว การรู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ อย่างแจ่มชัด ไม่ได้เกิดจากการคิดนึกเอา แต่เป็นการรู้เห็นเฉพาะหน้าจริง ๆ จึงจะเรียกว่าเข้าถึงวิปัสสนา และวิปัสสนานี้จะเป็นยานนำพาเข้าสู่วิมุตติ

๕) ขั้นตอนที่ ๕ วิมุตติ คือ สภาพความหลุดพ้น ได้แก่ การที่ได้พัฒนาการทางจิต ปัญญาสมบูรณ์แบบ คือ องค์ประกอบของความตรัสรู้ประชุมพร้อมอย่างครบครัน เข้าถึงสภาพความดับสนิทชนิดตัดหาอุปาทานตามไม่ถึงว่างจากกิเลส เป็นธรรมที่พ้นโลกที่เรียกว่า นิพพาน

วิธีการปฏิบัติของวัดมเหยงค์ ไม่ยุ่งยาก โดยทั่ว ๆ ไปแล้วจะไม่นิยมให้ใช้คำบริกรรม (แต่ก็สามารถใช้คำบริกรรมในเบื้องต้นได้)^{๑๒} ปฏิบัติแบบเรียบง่าย มีการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ สรุปลย่อ ๆ หลักการปฏิบัติได้ดังนี้

๑) การเดินจงกรม

ขั้นแรก เราก็นั่งก่อน ยืนกำหนดรู้สึกตัวทำความรู้สึกทั่วร่างกาย ภายที่ยืน เรากำหนดรู้ จะเห็นว่า กายก็เป็นอย่างหนึ่ง จิตก็อย่างหนึ่ง กำหนดรู้ความยืนที่กาย ทำสติตั้งแต่ศีรษะตลอดถึง ปลายเท้าเวลาเดินก็เดินไปตามปกติ แต่ว่าอาจจะช้าเล็กน้อย เพื่อสติจะได้ทันขึ้น เดินไปตามปกติ ก้าวไปตามปกติ ไม่ต้องต่อสั้น เวลาเดินเราก็จับความรู้สึก อาการเคลื่อนไหวตั้งแต่ยกเท้า ก้าวเท้าเหยียบเท้าลง มันจะมีความตึง ความไหว พอฝ่าเท้ากระทบพื้นมันก็มีความสัมผัสความแข็ง มันจะมีความตึงที่กาย มีความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว เราสังเกตที่ความรู้สึกที่การเคลื่อนไหวของขา ใหม ๆ ก็ขอให้รู้ที่ขาหรือที่เท้าก่อน แต่ถ้าเราปฏิบัติจนชำนาญแล้วก็รู้ทั่วไปทางอายตนะอื่น ๆ คือ ทางใจ ทางตา หู จมูก ลิ้นได้ แต่ใหม่ ๆ ก็ให้รู้เฉพาะที่กายก่อน ดูที่ขา ที่เท้า คือไม่ใช่ดูรูปร่าง รูปร่างของท่อนขาก็เป็นบัญญัติ แต่ตัวลักษณะตึง หย่อน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นี่เป็นปรมาณ ในกระแสจิตเราจะมีมโนภาพเป็นรูปร่าง แต่ว่าใหม่ ๆ ก็อาจจะสัมผัสกับรูปร่างไปก่อน อย่างรูปร่างท่อนขาก้าวไป ๆ แต่ต้องพยายามกำหนดให้ลึกกว่านั้น ก็ต้องไปสังเกตความรู้สึกที่มันตึง มันหย่อน มันไหว มันแข็ง สังเกตดูเดินไปตามปกติ เมื่อไปสุดที่แล้วก็กำหนดยืนให้รู้ิริยาบถฝึกการยืน กำหนดไว้ เวลากลับก็หมุนเท้ากลับทางขวา โดยเหยียบปลายเท้าขึ้น แล้วก็หมุนส้น แล้วก็ยกเท้าซ้ายตาม พอยกเท้าซ้ายแล้วก็กำหนดที่เท้าซ้ายสัก ๓ ครั้งมันก็จะหันมาพอดีข้างหน้า แล้วเราก็กำหนดยืนรู้ตัวอีก ทำความรู้สึกตั้งแต่ศีรษะตลอดถึงปลายเท้า ยืน ยืนก็อย่างหนึ่ง รู้ว่ายืนก็อย่างหนึ่ง แล้วเราก็ดูกลับมา เดินทำความรู้สึกทั่วร่างกายให้สบาย ๆ เพื่อความสำรวมชนิดหนึ่งไม่ให้มีหลายอารมณ์เราก็ก้มมือไว้ข้างหน้า มือซ้ายเกาะไว้ที่หน้าท้อง มือขวาเกาะไว้ที่แขนที่มีมือซ้าย แล้วก็วางมือสบาย ๆ ร่างกายไม่ต้องเกร็งตัว เดินแบบสบาย ๆ แต่ว่าไม่ปล่อยจิตให้ล่องลอยไปเรื่องอื่น ให้จิตมารู้ที่ตัวเอง ที่ร่างกาย ระยะแรกก็ทำความรู้สึกไว้ที่ขาที่เท้าก้าวไปก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งไม่เหมือนกัน

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระภาวนาเพชรคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี), เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์, วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

๒) การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ กระทบต่อจากการเดินจงกรม คือ เราก็อาจจะป้อาสนะไว้ที่ใดที่หนึ่ง โคนต้นไม้ หรือบนแคร่ เราเดินจงกรมสักพัก พอมันเมื่อย เราก็เดินไปหาที่นั่ง มันจะได้สมาธิดีขึ้น เมื่อไปถึงที่นั่น เราก็ยืนกำหนด รู้สึกตัว แล้วก็ย่อตัวลง ในขณะที่เราย่อตัวลงนั่งเราก็เจริญสติไปด้วยรู้กายที่มันเปลี่ยนแปลง จากลักษณะที่ยืนตรงเป็นลักษณะที่ย่อตัวมันก็มีความเคลื่อนไหว ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว ที่ร่างกาย เราก็ทำสติรู้ไปเรื่อย ๆ รู้ไป รู้ความรู้สึกที่กายตัวเองไป ขณะที่ย่อตัวแล้วเราขยับ เราก็มีขยับขา ขยับมือ เข้าที่แล้วนั่ง นั่งขัดสมาธิ คือเท้าขวาซ้อนเท้าซ้าย มือขวาซ้อนมือซ้าย หงายมือไว้ ที่หน้าตัก ตั้งกายตรง ๆ แต่ไม่ต้องเกร็งตัว เมื่อเรานั่งลงไปแล้วเราก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มันสบายๆ ไม่ต้องเกร็งตัวอะไร แต่ถ้าหากเรานั่งขัดสมาธิไม่ถนัดก็นั่งพับเพียบก็ได้ หรือว่าบางครั้งที่เราปฏิบัติทั้งวัน เราอาจจะนั่งห้อยเท้าบ้างก็ได้ นั่งห้อยเท้า เราก็ทำสติรู้ในท่าทางนั้น คือ ได้ทุกอิริยาบถ แต่ว่าการนั่งขัดสมาธิเรา ควรฝึกไว้บ้างเพื่อทำให้มีความมั่นคงขึ้นและทำให้มันไม่ปวดเมื่อยง่ายถ้าเราฝึกจนชำนาญแล้ว ร่างกาย เลือดลมมันก็เดินได้ดีขึ้น ขณะที่นั่งไปเราก็ทำความรู้สึกรู้ตัว ดูท่าทางของกายที่มันอยู่ กายที่มันนั่งเป็นรูป จิตที่รู้เป็นนาม สังเกตสภาวะกายก็อย่างหนึ่ง ตัวรู้ก็อย่างหนึ่ง^{๑๓}

การปฏิบัติของวัดมเหยงค์ เน้นให้ผู้ปฏิบัติสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นสำคัญ ก็เพื่อให้อินทรีย์นั้นแก่กล้า ในเรื่องนี้ พระมหาวรพรต กิตติวโร (จริตเอก) พระวิปัสสนาจารย์ แห่งศูนย์วิปัสสนา เขมรสี อธิบายว่า เมื่อสำรวมอินทรีย์ก็จะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ เมื่อเกิด สติสัมปชัญญะเนื่อง ๆ ก็จะมีการรู้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อเกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริงเนื่อง ๆ ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด จิตก็หลุดพ้นเข้าสู่วิสังขารที่ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ที่พ้นจากการ ประทุษ^{๑๔}

พระภิกษุชมนาม วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้อธิบายว่า การปฏิบัติตามหลักปรมัตถ์นี้ช่วยให้ ผู้ปฏิบัติได้เจริญทั้งกาย จิต และปัญญา กล่าวคือเจริญกายและจิตให้เกิดความงามในเบื้องต้นด้วยศีล และสมาธิที่บริสุทธิ์ด้วยการสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สำรวมในพระปาฏิโมกข์ศีล สำรวมในอินทรีย์สังวรศีล จึงทำให้ศีลบริสุทธิ์ที่เรียกว่า สิลวิสุทธิ จิตก็บริสุทธิ์ที่เรียกว่า จิตตวิสุทธิ ไปด้วย เมื่อกายและจิตบริสุทธิ์แล้ว ปัญญาในการเห็นตามความเป็นจริง เห็นปรมัตถธรรม คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน เป็นไปตามสภาวะความจริง ปราศจากการประทุษใด ๆ ปัญญาที่บริสุทธิ์ไปด้วยเช่นกัน ที่เรียกว่าทวิวิสุทธิ คือ เห็นตรง เห็นถูกต้อง เห็นชอบ นั่นเอง ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการ เจริญตามสติปัฏฐาน ๔ ครอบทุกข้อ เห็นรูปราย นามกาย เกิดดับของรูป-นาม ขั้น ๕ เป็นไปตามความเป็นจริง เห็นพระไตรลักษณ์ จิตก็จะเริ่มคลายกำหนด เห็นว่าเราไม่มีตัวตน เป็นแต่เพียงรูป-นาม ขั้น ๕ เท่านั้น จิตก็จะเริ่มคลายกำหนดจนถึงความหลุดพ้นได้ในที่สุด จิตก็เกิดความสงบจนเข้าสู่กระแสแห่งการ บรรลุมรรค ผล และนิพพาน เป็นอเสขะบุคคล คือ ผู้ซึ่งไม่ต้องศึกษาอีกต่อไปคือผู้เรียนจบภพจบชาติ

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด ๒๕๕๕), หน้า ๕๓-๕๖.

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระมหาวรพรต กิตติวโร (จริตเอก), พระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์วิปัสสนาเขมรสี, วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

หรือเรียกได้ว่า ชาติจบ ภพสิ้น กิจของท่านเหล่านั้นที่พึงกระทำเพื่อตนเองไม่มีอีกต่อไปอีกมีแต่จรรโลงโลก ช่วยเหลือโลกช่วยเหลือสังคมต่อไปเท่านั้นเอง^{๑๕}

พระราชสิทธิมนี วิ., ดร. ได้อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติจะเจริญสติด้วยอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อย ด้วยการเจริญสติ อย่างสบาย ๆ ไม่เคร่งตึง ไม่มีรูปแบบหรือขั้นตอนหรือเป็นจังหวะแต่อย่างใด ไม่ใช่คาบบริกรรมใด ๆ การปฏิบัติเป็นเพียงเข้าไปกำหนดรู้ในสภาวะอารมณ์ของรูป-นามที่มากระทบ การรู้สึกสักรู้ รู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ดูรูปทรง สันฐาน ไม่เจาะจงที่หนึ่งใด ดูที่อะไรที่ปรากฏต่อหน้า รับรู้ดูอารมณ์ปรมาตมจริง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ในขณะที่เดินมีการเคลื่อนไหว รับรู้ตึง หย่อน เป็นต้น ดูกาย ดูจิต ดูอารมณ์ที่มากระทบ ดูแล้ว รู้แล้ว ละ และวาง ไม่ไปยึดติดในอารมณ์นั้น ๆ แต่อย่างใด เป็นเพียงกำหนด ก็สักรู้ว่ากำหนดเท่านั้น นั่นก็คือ เป็นการไม่ยึดถือว่าเป็นตัวตน เป็นของรา และรู้จักละอุปาทาน ละความยึดมั่น ถือมั่น กรณฐานก็จะเจริญก้าวหน้า^{๑๖}

นอกจากการปฏิบัติตามขั้นตอนด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิแล้ว ยังมีกิจกรรมที่สำคัญที่เราเรียกว่า การสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์ คือ การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟังหรือที่เรียกว่า วิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ การสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถามตอบหรือบอกเล่าสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนให้พระวิปัสสนาจารย์ฟัง จะได้แก้อารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องและการปฏิบัติก็จะพัฒนาไปโดยตามลำดับ

ในสมัยพุทธกาลก็มีการสอบอารมณ์เช่นกัน แต่ไม่ใช่การสอบเป็นรูปแบบเหมือนสมัยปัจจุบันนี้ ตัวอย่าง ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ตรัสสอบถามปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ในอนัตตลักขณสูตร^{๑๗} เป็นการถามตอบกับปัญจวัคคีย์ เช่น รูปเที่ยงหรือไม่ เวทนาเที่ยงหรือไม่ สัญญาเที่ยงหรือไม่ สังขารเที่ยงหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปอีกว่า เมื่อไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า เป็นทุกข์พระเจ้าข้า พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปอีกว่า เมื่อเป็นทุกข์แล้ว ควรยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นพระเจ้าข้า พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่าท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร เมื่อสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ปัญจวัคคีย์ต่างพอใจยินดีชื่นชมในพระภาติของพระพุทธองค์แล้วก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันเมืองพาราณสี^{๑๘}

การสอบถามอารมณ์ของวัดมเหยงคณ์ พระอาจารย์จะทำรวมทั้งหมด จะสอบเดี่ยวคงไม่ไหว เพราะมีผู้ปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมากไม่เหมือนเมื่อก่อนมีผู้ปฏิบัติไม่มากนัก และปัจจุบันนี้เนื่องจากสุขภาพไม่ดี พระอาจารย์ท่านจะสอบอารมณ์รวมที่เดียวพร้อมกัน โดยเพิ่มรอบสอบอารมณ์เกือบทุกวัน รวมกัน โดยท่านจะให้ผู้ปฏิบัติได้รายงานการปฏิบัติของตนเองว่าตัวเองได้เจริญสติอย่างไร กำหนดรู้อารมณ์ กำหนดรู้กรรมฐาน เกิดมีปัญหอะไรขึ้น มีอุปสรรคอย่างไรบ้าง มีผลการปฏิบัติอย่างไร เพื่ออาจารย์

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระภาวนาเมธีคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี), เจ้าสำนักวัดมเหยงคณ์, วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ., ดร., ผู้อำนวยการสำนักวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๗-๑๓๑/๘๔-๙๗.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔-๙๖.

จะได้แนะนำ เมื่ออาจารย์ฟังจะได้แนะนำแก้ไขอารมณ์ ผู้ปฏิบัติผิดพลาดก็จะแก้ไข ให้อยู่ในเส้นทาง การปฏิบัติ อันไหนที่ทำถูกแล้วจะแนะนำให้ทำต่อไป

ตัวอย่างพระอาจารย์จะสอบถามผู้ปฏิบัติ บางคนจะคลุมหายใจเข้าออก บางคนก็ดูกายที่ นั่งอยู่ บางคนจะดูได้สภาวะ คลุมหายใจ ดูทั้งรูปและนามด้วย เวลาเดินบางคนก็ยังใช้บัญญัติอยู่ก่อน เช่น กำหนดขา ขว้างงอ ข้างงอ ข้างงอ บางคนจะดูสภาวะ ดูความแข็ง อ่อน ร้อน เย็น ดูจิตใจด้วย บางคนรายงานว่ายังมีนิมิตอยู่ ยังง่วงอยู่ ยังฟังอยู่ จะแก้ไขได้อย่างไร พระอาจารย์ก็แนะนำไปวิธี แนะนำเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญหา เช่น ความง่วง ก็จะแก้ไขด้วยวิธีหลาย ๆ อย่าง เช่น ความรู้สึกตัว นั่งอยู่ง่วง ต้องทำความรู้สึกตัว หมายความว่า ต้องรู้สึกทั้งกายและใจ เพิ่มความเพียรให้มากขึ้น เพียรในที่นี้ หมายถึง เพียรระลึก รู้ สึกตัวให้มากขึ้น มากกว่าธรรมดา คือ อย่าปล่อยให้จิตติงต๊องไปง่วงและก็จะหลับ นึกถึงใจให้รู้เนื้อ รู้ตัวมากขึ้น หรือว่าถ้ารู้สึกตัวแล้วยังเอาไม่อยู่ให้ลืมนิยามปฏิบัติลืมนิยามแต่ยังเจริญสติอยู่ ไม่ใช่ลืมนิยามแล้วลืมนิยาม ถ้าลืมนิยามแล้ว ยังแก้ไขไม่ได้ ก็ใช้การขยับตัวเข้ามาช่วยการเคลื่อนไหวร่างกาย ขยับแขน ขยับศีรษะ แม้นั่งอยู่ก็ตาม มีอิริยาบถขยับ ขยับมือ ขยับแขน ขยับศีรษะ ช่วยให้ตื่นตัวมากขึ้น แม้อยู่ลำพังลุกขึ้นเดินจงกรม ถ้าเดินช้าง่วงให้เดินไวขึ้นปรับสายตามองให้ปกติจะแก้ไขได้ ถ้าผู้ปฏิบัติ เกิดนิมิต เช่น บางคนนั่งสมาธิเห็นนิมิต เห็นมีแสง เห็นดวงไฟ เห็นตัวเองออกไป วิธีแก้ไข ถ้าทำทาง วิปัสสนา เราจะไม่ใส่ใจ ให้ใส่ใจมาที่จิต จิตใจผู้รู้ ผู้ดู เมื่อจิตเป็นจะตัดออกไป แต่ถ้าจะนำสมาธิ เน้น เรื่องสมถะก่อนอย่างนี้ได้ เช่น นิมิตเห็นดวงไฟ ดวงแก้ว ให้ประคองดวงไฟ แบบนี้เป็นปฏิบัติของ สมถะ คือ ก็จะไม่ได้บังคับคนว่าทำวิปัสสนาเลยทำสมถะก็ประคองนิมิตไปได้ สมถะ คือ การเพ่งอยู่ใน นิมิต อารมณ์แล้วค่อยมาต่อจิตใจทีหลัง หรือปัญหาของคนบางครั้งมีปิติ ทำให้ตัวสั่น ตัวโยก ตัวหมุน ตัวเบา น้ำตาไหล ขนลุก ใช้จิตใจ ดูใจผู้รู้ ผู้ดูจะคลายลง บางคนมีปิติตอนเดิน เดินเหมือนวิ่งก็มี โสดโผน ดูที่ใจแล้วจะคลายลงอย่างนี้ คือ สง่อารมณ์ หรือบางคนทันแค่สมาธิ นั่งไปจิตนิ่ง จิตว่าง ดูกายไม่รู้สึกรู้ใจ ก็ไม่รู้สึกรู้ มีแต่หนึ่ง มีแต่ว่าง เคยดูที่เป็นสุขก็เคย ๆ แบบนี้จะต้อยอดอย่างไร ถ้าต่อไม่เป็นจะอยู่แบบนั้น ก็จะแนะนำให้ดูใจ ใจหรือจิตในแง่ของสภาพรู้จิตจริง ๆ เป็นสภาพรู้ สังเกตที่สภาพรู้ถึงจะเคยก็เป็น สภาพรู้ จิตจะสุขจะทุกข์เป็นสภาพรู้ มันจะทำให้สติกลับมาอยู่กับปรมาตม ก็ให้เห็นสภาพรู้ มีการ เปลี่ยนแปลง มีเกิด มีดับ ไม่ได้ตั้งอยู่หรือหายไป ทำให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน แบบนี้ จะเกิดวิปัสสนาขึ้นมาจากสมาธิขึ้นมาสู่วิปัสสนา คนที่ได้สมาธิอยู่แล้วต้อยอดขึ้นมาเป็นวิปัสสนาหรือ ว่าสมาธิจนจิตได้มาน จิตที่ได้มานจะมีปิติ มีความสุข มีสมาธิ ก็กำหนดมาที่ปิติ ดูจิตที่มีความสุข จิตที่เป็นสภาพรู้ แบบนี้จะกลับมาดูปรมาตมธรรมมาต้อยอดเช่นนั้น คนส่งอารมณ์หลายอย่าง ซึ่งจะต้อง ปรับปรุงแก้ไขไปด้วย เช่น บางคนเครียดปฏิบัติแล้วปวดหัว เครียดแบบนี้ทำอย่างไร ก็จะเน้นเรื่อง ปล่อยาง คือ ผีการปล่อยอย่างเดียวก่อน ปล่อยาง ๆ ให้จิตมันปล่อยแล้วมองจะคลาย พอสมอง คลายแล้วจะรู้สภาวะได้ดี หลายอย่างบางคนทำแล้วฟังชาน ฟังเพราะทะยานอยาก ทำกรรมฐานจะ เอาให้ได้ทะยานอยากก็จะฟัง พอมาฝึกใจไร้อยากก็จะสงบ

ถ้าผู้ปฏิบัติเกิดวิปัสสนา เป็นเพราะปฏิบัติไม่ถูกต้อง ถ้าฝึกปฏิบัติถูกต้องก็จะเป็น ส่วนมาก ผู้ปฏิบัติเป็นมาก่อน ที่เข้ามาปฏิบัติที่วัดมเหยงคณ์ คนที่เข้ามาปฏิบัติเขามีปัญหามาก่อน มีปัญหาอยู่ แล้วเขาผิดพลาดมาก่อน พวกนี้ที่ไม่ส่งอารมณ์ พวกไปทำเองอะไรแบบนี้ มาที่นี้แล้วไม่บอกพระอาจารย์ ก็ไม่สามารถแก้ได้แต่ถ้าสออารมณ์อยู่ก็แก้ได้^{๑๙}

สรุปว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะให้ศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ ๖ อย่าง เช่น ขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เป็นต้น เพื่อเป็นอารมณ์ของ วิปัสสนา การปฏิบัติเริ่มต้นจากการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติเพื่อกำหนดในอารมณ์ ปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน คือ การกำหนดสติทุกอิริยาบถที่กำลังเป็นไปอยู่ในปัจจุบันขณะทำหน้าที่การทำงาน ประจำวัน พระอาจารย์จะสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รู้ และเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ๓ อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิซึ่งต่อจากเดินจงกรมแล้ว และการเจริญสติให้ทัน อารมณ์ปัจจุบัน (กำหนดรู้ในอิริยาบถปัจจุบันอยู่ทุกขณะทำงาน)

วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นก็จะกำหนดรู้ไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมาณู เข้าใจเรื่องบัญญัติก็จะสามารถคัดบัญญัติออกไปเดินให้ตรงอยู่กับปรมาณูธรรมการสอนวิปัสสนาตาม หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเป็นแนวทางเฉพาะ ซึ่งเป็นคำสอนของทาง พระอาจารย์โดยตรง อันเกิดจากการปฏิบัติที่ยาวนานและซ้ำของ รู้และเข้าใจอย่างถูกต้องและแจ่มแจ้ง สอนโดยไม่ปิดบัง ไม่อำพรางแก่ผู้ปฏิบัติ

วิธีรายงานหรือสอบถามปัญหาข้อข้องในต่าง ๆ พระอาจารย์จะให้ผู้ปฏิบัติตอบคำถามที่ ทานถาม เมื่อเข้าใจได้ถูกต้องแล้ว ท่านก็จะแนะนำในเรื่องต่อไปให้อีก การสอบถามนั้นก็เช่นกัน ต้องการให้ผู้ปฏิบัติได้มีความเข้าใจที่ถูกต้องตามเกณฑ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ และสามารถดำเนินตน ไปสู่เป้าหมายของการปฏิบัติลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว เป็นการปฏิบัติตามแนวทางของมหาสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก การปฏิบัติของ วัดมเหยงค์ได้นำเอาหลักการสอนสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ แต่เป็นเพียงนำมาสรุปเป็น แบบฝึกหัด เป็นขั้นตอนให้ง่ายขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้จับประเด็นได้ง่ายขึ้น และเป็นไปตามขั้นตอน ทั้ง ๕ โดยเริ่มเข้าใจตั้งแต่บัญญัติ ปรมาณู ไปจนถึงวิมุตติ พระอาจารย์จะเน้นย้ำให้ผู้ปฏิบัติพยายามทำ ความเข้าใจ ทดลองฝึกหัด เพื่อพัฒนาให้ตนเองนั้นก้าวหน้าในขั้นตอนทุก ๆ ขั้นตอนยิ่งขึ้นไป คือ ให้เข้าถึงซึ่งวิปัสสนา กล่าวคือสติจะต้องระลึกรัตนสภาวะ ว่างจากสมมุติบัญญัติ เห็นแจ้งในสภาวะ ตามความเป็นจริง

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสุต), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด ๒๕๔๙), หน้า ๕๐-๕๓.

๔.๓ การใช้ปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงคณ์กับสติปัฏฐาน ๔

ปรมัตถภาวนา หมายถึง สภาวธรรมที่มีอยู่โดยปรมาตม สิ่งที่เป็นจริงโดยปราศจากความหมายสูงสุด มี ๔ อย่าง คือ จิต (สภาพจิต ภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์) เจตสิก (สภาวธรรมที่ประกอบกับจิต คุณสมบัติและอาการของจิต) รูป (สภาวธรรมที่เป็นร่าง พร้อมทั้งคุณและอาการ) และนิพพาน (สภาวธรรมที่สิ้นกิเลสและทุกข์ทั้งปวง สภาวธรรมที่ปราศจากตัณหา)^{๒๐}

เมื่อวิเคราะห์ความหมายของปรมาตมแล้ว พบว่า จิต เจตสิก และรูป ต่างก็เป็นปรมาตมธรรมทั้งสิ้น ส่วนนิพพานนั้นเป็นชั้นวิมุตติ (ไม่ใช่องค์ประกอบของขั้น ๕) นิพพานต่างจากปรมาตมภาวนาที่มีหลักธรรม ๓ ประการแรกตรงที่ จิต เจตสิก รูปเป็นสังขตธรรม คือ ธรรมที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ส่วนนิพพานเป็นอสังขตธรรม คือ ธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง จิต เจตสิก รูป มีลักษณะสามัญที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่วนนิพพานมีลักษณะสามัญ คือ นิจจัง สุขัง และอนัตตา^{๒๑} แต่ทั้ง ๔ องค์ประกอบคือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน นั้น ต่างก็จัดอยู่ในปรมาตมภาวนา เพราะเป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริง ๆ เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเป็นเพศใดวัยใดก็ตาม หรือคนร่ำรวยและคนจนต่างก็มีปรมาตมภาวนาด้วยกันทั้งสิ้น แล้วแต่ผู้ใดจะเข้าไปศึกษาและค้นหาสภาวธรรมนั้น การที่จะเข้าไปเสาะแสวงหาหลักธรรมแห่งปรมาตมภาวนานั้นก็ต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักของพระพุทธเจ้า คือ การเจริญกรรมฐาน

การเจริญกรรมฐาน เป็นที่รู้กันดีว่ามี ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐาน (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) และวิปัสสนากรรมฐาน (การฝึกจิตเพื่อเห็นแจ้งด้วยปัญญา)^{๒๒} ซึ่งการเจริญกรรมฐานตามรูปแบบของสมถกรรมฐาน มี ๔๐ วิธี ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นการเจริญกรรมฐานโดยมีรูป-นาม ขั้น ๕ เป็นอารมณ์ หรืออาจจะกล่าวได้ว่าใช้วิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอารมณ์นั่นเอง ไม่จะเป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม การปฏิบัติหลัก ๆ ยังต้องใช้หลักการปฏิบัติตามหลักที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎกเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร ด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระองค์ตรัสสอนแก่ชาวกุรุ ตามเรื่องราวที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเมื่อครั้งที่พระอนันทได้เล่าว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อ กัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมันส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๒๒.

^{๒๑} วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, “ศึกษาวิเคราะห์ปฏิภาณสมาธิในแนวปรมาตมสังคยา”, *วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒.

^{๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

ทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๒๓}

หลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นจะมุ่งเน้นไปที่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งภายในและภายนอก หากพิจารณาให้ดีแล้วเราจะเห็นได้ว่า กายที่ว่านี้คือ ๖ บรรพ ได้แก่ ลมหายใจ อิริยาบถ สัมปชัญญะ ปฏิกุศล ธาตุ และซากศพ นี่จัดอยู่ในรูปของปรมาตตธรรม เวทนา คือ เวทนา ๓ ได้แก่ สุข ทุกข์ และเฉย ๆ จิต ในจิต ๑๖ ซึ่งก็เป็นสภาวะที่มีปรากฏในการรับรู้ เช่น จิตมีราคะบ้าง จิตปราศจากราคะ จิตมีกิเลส จิตปราศจากกิเลส เป็นต้น และประการสุดท้ายก็คือ ธรรม ซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ ได้แก่ นิวรรณ์ ๕ ชั้นธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และสัจจะ ๔ ซึ่งสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นของปรมาตตธรรม ประการแรก คือ รูป นั่นก็คือ ร่างกายของอาการ ๓๒ ของตัวเราที่จัดว่าเป็นรูปธรรมหรือรูปกายนั่นเอง ส่วนที่เหลือทั้ง ๓ คือ จิต เจตสิก และนิพพานนั้น จัดเป็นนามธรรม ซึ่งตรงกับหลักสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ เวทนา จิต และธรรม สภาวะธรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับจิตทั้งสิ้น แต่การที่จะเข้าสู่รูปแบบและแนวทางของสติปัฏฐานก็ต่อเมื่อมีการระลึกถึงฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม^{๒๔}

การปฏิบัติกรรมฐานด้วยการกำหนดรู้ นั้น บางสำนักปฏิบัติธรรมอาจจะคาบิกรรมหรือไม่ใช้คาบิกรรมก็ได้ ในมหาสติปัฏฐานสูตรไม่ได้อธิบายไว้ แต่ขึ้นอยู่กับสำนักปฏิบัติธรรมนั้น ๆ จะนำมาใช้หรือไม่ใช้ก็ได้ ซึ่งคาบิกรรมดังกล่าวนี้เป็นเครื่องโยงจิตให้อยู่กับตัวผู้ปฏิบัติได้ง่ายขึ้น^{๒๕}

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒนโณ) เจ้าสำนักศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉัง เลณังอธิบายไว้ดังนี้

๑) คาบิกรรมนั้นเป็นบัญญัติก็จริงแต่ช่วยในการเจริญวิปัสสนาเพื่อทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจแนบแน่นกับอาการของปรมาตตได้ไว เป็นเพราะว่าใจของคนเราคุ่นเคยกับสมมติบัญญัติมาก ถ้าหากมีบัญญัติเข้าไปช่วยแล้วใจก็จะแนบแน่นกับอาการปรมาตตได้ไว

๒) การนำเอาบัญญัติไปใช้ในช่วงแรกของการทำกรรมฐานใหม่ ๆ ภาวนายังไม่เจริญมาก ต้องใช้บัญญัติช่วยไปก่อนในเบื้องต้น การใช้บัญญัติช่วยนั้นแบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือ

(๑) ขั้นตอนแรก ให้ใช้คำบัญญัติคู่กับปรมาตตไปก่อน อย่างใช้คำว่า พอหนอ ยุบหนอ เป็นต้น บริกรรมไปเรื่อย ๆ จนมีความรู้สึกว่ใจแนบกับอาการพองยุบได้ดีแล้ว

(๒) ขั้นตอนที่สอง เมื่อรู้สึกว่ใจแนบแน่นกับอาการพองยุบได้ดีแล้ว ก็ให้วางคาบิกรรมภาวนาไวชั่วคราว ให้เอาใจใส่ตามคูอาการของพองยุบเฉย ๆ โดยไม่ต้องใช้คาบิกรรม เมื่อกำหนดดูไปเรื่อย ๆ รู้สึกว่ใจของเราเริ่มจะเหลิง คิดไปทีอื่น เราก็กลับมาใช้คาบิกรรมใส่ไปใหม่อีก

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๑-๓๐๒.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระมหาวรพรต กิตตวโร (จิริตเอก), พระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์วิปัสสนา เขมรสี, วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

^{๒๕} อ้างแล้ว.

พระภavanachemคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้อธิบายว่า การใช้คำบริกรรมมาใช้ในการเจริญกรรมฐานนั้นสามารถใช้ได้อยู่สักระลึกรู้อารมณ์อะไร ถ้าขณะบริกรรมภาวนาสักระลึกรู้ที่กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ละความยินดียินร้ายเสียได้ ก็อยู่ในการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน แต่ถ้าบริกรรมแล้วจิตไปอยู่กับอารมณ์อื่นที่ไม่ใช่กาย เวทนา จิต และธรรม ก็ไม่ได้อยู่ในการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คำบริกรรมนี้มีประโยชน์คือช่วยในการกำกับจิตให้อยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ได้ตั้งมั่นขึ้น ซึ่งคำบริกรรมจึงมีความจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ กล่าวคือช่วยให้จิตตั้งหลักมั่นคงในอารมณ์กรรมฐานนั้นและชัดเจนมากขึ้น^{๒๖}

พระมหาจรัญญ กุสลจิตโต (บุญชม) ได้อธิบายว่า การนำคำบริกรรมมาใช้ในการเจริญกรรมฐานไม่ผิดหลักแนวปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เพราะการกำหนดพองยุบเป็นการกำหนดดูอาการตามความเป็นจริงที่ปรากฏซึ่งก็อยู่ในส่วนของรูป-นาม ชันธ ๕ และจัดว่าดูในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และคำบริกรรมนี้เปรียบเหมือนอุปกรณ์ช่วยในการฝึกกรรมฐานเวลาปฏิบัติ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ จิตยังไม่คุ้นเคยหรือจำสภาวะไม่ได้ ด้วยเหตุนี้คำบริกรรมจะช่วยนำจิตให้เข้าสมาธิ จิตสงบได้ง่ายขึ้น^{๒๗}

เมื่อจิตแนบแน่นกับอาการของสภาวะดีแล้ว บัญญัติต่าง ๆ ก็จะถูกตีกลับไปเอง โดยที่เราไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะติดบัญญัติ การใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติต่าง ๆ ไม่เป็นการผิดพลาดสอนแต่อย่างใด พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงห้ามไว้ในที่ไหน ๆ เลย เพราะการแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นเพียงใช้คำสมมติต่าง ๆ ไว้อยู่

พระภavanachemคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้อธิบายเรื่องการพิจารณากำหนดรู้รูป-นามเป็นอารมณ์ด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นฐานในการพิจารณาตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น การที่จะทำให้สติตั้งมั่น สงบไม่ซัดส่ายไปกับอารมณ์ที่มากระทบนั้นสามารถกระทำได้ก็ด้วยการฝึกอบรม ทำให้มากและทำใจให้เป็นกลาง คือ เมื่อสติมีกำลังตั้งมั่น ไม่หลง ไม่ลืม ไม่เพลา ไม่หลุดลอย พร้อมในใจเป็นกลางวางเฉยเป็นอย่างดี จิตก็เข้าถึงความสงบได้ นั่นก็คือสงบจากอารมณ์ คือ จิตไม่ซัดส่าย สงบจากกิเลส คือ แม้จะรับอารมณ์ต่าง ๆ แต่ปราศจากความยินดียินร้ายต่ออารมณ์นั้น ๆ^{๒๘}

นอกจากนี้ พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒนโณ) ท่านยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่าการกำหนดโดยมีคำบริกรรมหรือไม่มีคำบริกรรมก็ตามที่ได้ชื่อว่าเป็นการเจริญกรรมฐานอยู่แล้ว เพราะกรรมฐานนั้นขึ้นอยู่กับการกำหนด ถ้าไม่กำหนดก็เป็นฐานไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่น กายกับใจของเราซึ่งเราได้มาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาแล้ว จนเรามีอายุมากขึ้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ กายกับใจหาได้เป็นกรรมฐานไม่ เพราะเราไม่ได้กำหนด และการกำหนดก็เป็นแต่เพียงกำหนดรู้ตามที่เขาเป็น แต่ไม่ใช่

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระภavanachemคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี), เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์, วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระมหาจรัญญ กุสลจิตโต (บุญชม), พระวิปัสสนาจารย์พิเศษของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์, วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระภavanachemคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี), เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์, วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

กำหนดให้เขาเป็น^{๒๙} ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต อุปปาทสูตร ว่า “อุปปาทา
วา ภิกขเว ตถาคตา นํ ฯลฯ”^{๓๐} เป็นต้น

พระภavanaเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้อธิบายว่า วิธีการเจริญวิปัสสนาของวัดมเหยงคณ์ มีความสอดคล้องตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ ให้ผู้ปฏิบัติมีอาตาปี (ความเพียร) มีสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีสติ (ความระลึกได้) พิจารณากายในกาย คือ ลมหายใจเข้าออก, อิริยาบถใหญ่, อิริยาบถย่อย เวทนาในเวทนา คือ จิตมีราคะ-ปราศจากราคะ, จิตมีโทสะ-ปราศจากโทสะ, จิตมีโมหะ-ปราศจากโมหะ เป็นต้น และธรรมในธรรม คือ นิเวรณ, อาปานขันธ, อายตนะ, โพชฌงค์ และอริยสัจ ๔

นอกจากนี้ ท่านอธิบายว่า การนำหลักคำสอนดังกล่าวมาใช้ยังสามารถช่วยให้พุทธศาสนิกชน ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมได้ลงมือปฏิบัติจริง มีการเก็บอารมณ์ สำรวมอินทรีย์ ปราศจากความเพียร เจริญอย่างต่อเนื่อง วิปัสสนาจารย์คอยสอบอารมณ์ เมื่อผู้ปฏิบัติทำแล้วทำให้มากแล้วก็จะได้รับผลเกิดปีติ เกิดความสงบ เข้าถึงสมาธิปัญญา สัมผัสธรรมตามเป็นจริงเข้าถึงตนเอง (สัมมาทิฐิ) ย่อมจะเกิดศรัทธา ปสาทะ ต่อพระรัตนตรัยอย่างมั่นคงไม่หวั่นไหว และยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและคนรอบข้างได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน กำลังทำอะไร หันระลึกอยู่เสมอ รู้สึกตัว พร้อมอยู่เสมอก็จะทำให้รักษากาย วาจา ใจ ของตนเองให้ดีงาม เมื่อจิตดีกายก็พลอยดี (สมองไม่เครียด) เมื่อเป็นคนดี (มีศีลมีธรรม) การปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างก็จะเป็นไปด้วยดีและหากมีการแนะนำสั่งสอนหรือชักชวนก็จะเกิดการยอมรับปฏิบัติตาม เมื่อมีการเจริญสติปัฏฐานกันแพร่หลายจากคนรอบข้างขยายผลเป็นวงกว้าง ความสงบร่มเย็นอันเป็นคุณภาพของชีวิตและเกิดขึ้นในสังคม^{๓๑}

สรุปว่า ปรมัตถภาวนา เป็นหลักในการเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณารูป-นามเป็นอารมณ์ โดยใช้หลักการเจริญกรรมฐานตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ล้วนแล้วแต่เป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลัก คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎกทั้งสิ้น เพียงแต่ปรมัตถภาวนา ซึ่งเป็นแนวทางการสอนของวิปัสสนาจารย์ที่ยกนำเอาหลักการง่าย ๆ มาอธิบาย อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติ นำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้นและเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติเท่านั้น แต่การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักปรมัตถภาวนานั้นจะหลีกเลี่ยงแนวทางปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรไปไม่ได้

๔.๔ สรุป

การเจริญกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรที่มีสติปัฏฐาน ๔ มีการปฏิบัติ ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสองวิธีต่างก็มีแนวทางหรือข้อปฏิบัติทั้งที่เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้นมีครบถ้วนตามอุปนิสัยของผู้ปฏิบัติทั้งที่มีอหยาศัยสังสมมาทั้งสมถะและวิปัสสนา มหาสติปัฏฐานสูตรจึงเป็นพระสูตรที่มี

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระครูภavanaสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒนโณ), เจ้าสำนักศูนย์ปฏิบัติธรรมตามวัง เถลิง, วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

^{๓๐} อัง.ติก. (บาลี) ๒๐/๑๓๗/๓๖๘.

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระภavanaเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี), เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์, วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

ความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการบรรลุนิพพาน ด้วยการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ที่มีวิธีการปฏิบัติที่ละเอียดอ่อนและลึกซึ้งเป็นอย่างมาก

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์ เริ่มต้นศึกษาจากภาค ทฤษฎีก่อน คือ การศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๖ อย่าง เช่น ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เพื่อให้เข้าใจในเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ต่อจากนั้นก็เริ่มต้นการ ปฏิบัติโดยเริ่มต้นจากการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติเพื่อกำหนดในอารมณ์ปัจจุบัน อย่างรู้เท่าทัน คือการกำหนดสติทุกอิริยาบถที่กำลังเป็นไปอยู่ในปัจจุบันขณะทำหน้าที่การทำงาน ประจำวัน จะสอนให้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รู้และเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๓ อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบันโดยไม่มีการคำบิรกรรม แต่สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ นั้นก็สามารถใช้คำบิรกรรมช่วยก็ได้ไม่ผิดแต่อย่างใด

การปฏิบัติของวัดมเหยงคณ์ มีขั้นตอนการปฏิบัติ ๕ ขั้นตอน คือ กำหนดรู้บัญญัติ กำหนด รู้ปรมาตมแบบเจาะจง กำหนดรู้ปรมาตมแบบทั่วไป รู้ ละ วาง และวิมุตติ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณากำหนดรู้ รูป-นาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ปรมาตมที่เกิดขึ้นจากสภาวะตามความเป็นจริง ด้วยการพิจารณาตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง ๆ เกิดขึ้นต่อหน้า สักแต่ว่า กำหนดรู้เท่านั้นไม่มีการปรุงแต่งแต่อย่างใด เพิกถอนบัญญัติออกทั้งทั้งหมด เมื่อปฏิบัติไปแล้วก็จะเริ่มรู้ ละ วาง เป็นแต่เพียงสักแต่ว่า คือ รู้ก็สักแต่ว่ารู้ (รู้ทางใจ) ละก็สักแต่ว่าละ วางก็สักแต่ว่าวาง ไม่เอา อะไร ไม่ว่าอะไรทั้งนั้น ไม่จัดแจง ปลดปล่อยสภาวะของเขารอง เป็นการเจริญสติระลึกรู้เท่าทันในปัจจุบัน อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เฉพาะปรมาตมอารมณ์ที่กำลังปรากฏที่ปราศจากอภิชฌาและ โทมนัส จิตก็จะเป็นสมาธิ คลายความกำหนัด จิตก็หลุดพ้นได้ในที่สุดซึ่งเป็นการเจริญทางกาย จิต และปัญญาให้แก่ผู้ปฏิบัติอีกด้วย ภายหลังจากการปฏิบัติก็จะมีการสอบอารมณ์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ ชักถามปัญหาจากการปฏิบัติ แนะนำการปฏิบัติให้ไปในทางที่ถูกต้อง อีกทั้งยังช่วยปรับอินทรีย์ให้ สมดุลอีกด้วย

เมื่อวิเคราะห์จากหลักการปฏิบัติที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการพิจารณาฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม นั้น วัดมเหยงคณ์ มีหลักการสอนด้วยการนำหลักสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ในการสอนทั้งสิ้น เพียงแต่มีการอธิบายขยายความ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในรายละเอียดและความลึกซึ้งของพระสูตร อีกทั้งยังช่วยให้การปฏิบัติธรรมของ ผู้ปฏิบัติได้มีการพัฒนาให้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วยิ่ง ๆ ขึ้น ด้วยแนวคิดและหลักการปฏิบัตินี้เองทำให้ มีพุทธศาสนิกชนเป็นจำนวนมากที่นิยมเข้ามาปฏิบัติ ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดมเหยงคณ์แห่งนี้

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถภูวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : กรณีศึกษาการปฏิบัติปรมัตถภูวนาของวัดมเหยงคณ์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติปรมัตถภูวนาตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์ ๓) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบปรมัตถภูวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) ด้วยการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสารในเรื่องเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและศึกษาหลักการปฏิบัติปรมัตถภูวนาตามแนวทางของวัดมเหยงคณ์ โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลีและภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมทั้งจรรรณกถา ฎีกา รวมทั้งหนังสือ ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา การวิจัยในครั้งนี้ทำให้ได้ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถภูวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : กรณีศึกษาการปฏิบัติปรมัตถภูวนาของวัดมเหยงคณ์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในครั้งนี้ทำให้ได้พบประเด็นที่เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติ ดังนี้

๑) จากการศึกษาลหลักปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพบว่า มหาสติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญต่อการปฏิบัติกรรมฐานมาก พระสูตรนี้มีปรากฏในคัมภีร์ที่มณิกาย มหาวรรค เป็นพระสูตรที่มีเนื้อหายาวมาก แต่ผู้ปฏิบัติจะนำหลักปฏิบัติบางส่วนมาปฏิบัติตามจริตของตนเอง ซึ่งต้นเหตุที่เกิดขึ้นของพระสูตรนี้ คือ เมื่อครั้งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแก่พุทธบริษัทชาวกรุง เพราะมีความสนใจในการเรียนธรรม และปฏิบัติธรรมอย่างมาก พระองค์ทรงแสดงทางสายเอกของสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการ คือ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้นิพพานด้วยการพิจารณาในฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง คือ การฝึกอบรม การพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดปัญญา เป็นการเห็นประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ การเห็นในรูปที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ ความสงบเย็น (นิพพาน) ได้ ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น เป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริง ไม่ใช่เห็นตามที่เรากำลังการให้เป็นด้วยความชอบ ความซัง ความอยากได้หรือความขัดใจของ

เรารู้แจ้งชัด เข้าใจจริงจนสามารถถอนความหลงผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องที่เกิดขึ้นมาเรื่อย ๆ มีความสุข สงบ ผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุด คือ นำไปสู่ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงยั่งยืนถาวรที่เรียกว่า สมุจเฉทวิมุตติ

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส วิปัสสนาภาวนาจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ ๔ และยังเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุ-ปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งหลักการปฏิบัติดังกล่าวเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญ

สติปัฏฐานมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้ง ๓ ปิฎก โดยในพระวินัยปิฎกจะอธิบายในลักษณะพุทธบัญญัติและอนุบัญญัติ ปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ ว่าด้วย การกล่าวอวดอุตริมนุสสรธรรมในพระสูตรต้นตปิฎก จะอธิบายเป็นการเฉพาะเจาะจงลงใน ๔ แห่ง ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสังยุต และสติปัฏฐานวรรค นอกจากนี้ยังมีการอธิบายไว้ในพระสูตรอื่น ๆ อีกหลายแห่ง เช่น อานาปานัสสติสูตร กายาคตาสติสูตร ศิริมานันทสูตร มรณัสสติสูตร มหาราหุโลวาสสูตร และเสขปฏิบัติทาสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตให้มีพละานุภาพที่เป็นมหากุศล เป็นการปฏิบัติเพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัตินั้นเกิดความสงบสุขและสามารถช่วยให้พ้นทุกข์อีกด้วย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงมีความสำคัญเพราะเป็นศาสนาเดียว คือ พุทธศาสนา ที่กล่าวเช่นนั้นก็เพราะศาสนาอื่นไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ศาสนาอื่นจึงไม่สามารถจะเข้าถึงในเรื่องดังกล่าวได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ดีได้นั้นจะต้องประกอบด้วยองค์คุณ ๓ ประการ คือ อาตapi (ความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน) สัมปชาโน (มีปัญญาหยั่งรู้ในคุณวิเศษ) สติมา (ความระลึกได้) องค์คุณทั้ง ๓ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงด้วยการไม่หลงลืมหรือพลั้งเผลอด้วยหลักแห่งองค์คุณ ๓ ประการนี้เองจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาและเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนาภูมิ หมายถึง ภูมิ หรือพื้นที่ หรือที่ตั้ง หรือกรรมฐาน หรืออารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ที่ถือว่าเป็นภูมิแห่งปัญญา วิปัสสนาภูมิ มี ๖ ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ แต่เมื่อย่อลงแล้วจะได้ ๒ อย่าง คือ รูปธรรมกับนามธรรม ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องกำหนดรู้ในรูป-นามเป็นอารมณ์

อารมณ์ในการปฏิบัติกรรมฐาน จะต้องอาศัยมีอารมณ์หลักอยู่ที่รูป-นาม ชั้น ๕ กำหนดรู้ ในอารมณ์ที่มากกระทบจนผู้ปฏิบัติได้เห็นสภาวะที่แท้จริงเป็นปรมาตมธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน เป็นอารมณ์ เพื่อจิตพิจารณาเกิดปัญญา ๓ คือ ญาตปริยญา (กำหนดรู้ขั้นรู้จัก) ตีรณปริยญา (กำหนดรู้ขั้นพิจารณา) และปหานปริยญา (กำหนดรู้ขั้นละได้) เพื่อจิตไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วย อำนาจอุปาทาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้อธิบายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรดังที่ปรากฏในคัมภีร์ที่ขนิณาย มหาวรรค และคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก โดยมีเนื้อหาและสาระสำคัญที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเข้าไปพิจารณากำหนดรู้กาย โดยอาศัยลมหายใจ เข้าออก พิจารณาอิริยาบถ พิจารณาสัมผัสสัญญา พิจารณาสิ่งปฏิภูล พิจารณาธาตุ และพิจารณาซากศพ เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเข้าไปพิจารณา โดยการเสวยอารมณ์ของทุกข์ สุข และอุเบกขา คือ เฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเข้าไปพิจารณา โดยการพิจารณาจิตว่ามีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเข้าไปพิจารณา โดยการพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ได้แก่ นิรวรรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพขฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ด้วยความรู้เท่าทันในสภาวธรรมนั้น เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากวามาตามแนว สติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้องแล้ว ย่อมจะได้รับอานิสงส์มากมายเหลือล้นพันที่จะนับประมาณมิได้ หากผู้ปฏิบัติ นั้นมีความเพียรผู้ปฏิบัติวิปัสสนากวามาย่อมเกิดประโยชน์ทำให้มีความสุขและร่มเย็นทางกายและ ทางใจเป็นบทรฐาน อีกทั้งยังทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุขไปด้วย อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาทำให้ มีกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์ ระวังความโศกเศร้า คร่ำครวญ พ้นจากความทุกข์จนเข้าถึงพระนิพพาน ได้ในที่สุด

๒) จากการศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักปรมาตมกาวานาของวัดมเหยงค์ พบว่า ปรมาตม เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ปรมาตมธรรมหรือปรมาตมสัจจะ หมายถึง สภาวธรรมที่เป็นธรรมอันประเสริฐ สูงสุด มีความเป็นประโยชน์สูงยิ่ง เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง ๆ อย่างเที่ยงแท้แน่นอนของ สิ่งนั้น ๆ ไม่มีใครแต่งขึ้น ไม่มีใครสร้างขึ้น เกิดมีขึ้นเองโดยเหตุโดยปัจจัยไม่มีใครเป็นเจ้าของ และไม่มีใครที่จะ ลดทอนสิ่งนั้น ๆ ให้เป็นไปอย่างอื่นไปได้ มีความเห็นถูกต้องมีความเข้าใจถูก จึงเป็นการรู้ความจริง ของปรมาตมกาวานาตามสภาพลักษณะของปรมาตมกาวานานั้น ๆ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การอธิบายหลักปฏิบัติกรรมฐานตามหลักปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงคณ์นั้น เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ศึกษาและพุทธศาสนิกชนที่มีความสนใจและถูกจริตกับตนเอง เพราะว่าแนวทางในการสอนของวัดมเหยงคณ์มีความสอดคล้องกับที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ ใช้หลักการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม แต่อย่างไรก็ดีการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ในประเด็นเกี่ยวกับเรื่องของทฤษฎีเป็นหลักในเบื้องต้น รายละเอียดต่าง ๆ อาจจะไม่ครบถ้วน เพียงพอต่อการศึกษาของผู้ที่ต้องการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น หรือต้องการความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะเกี่ยวกับการทำวิจัยในครั้งนี้มี ๒ ประเด็น คือ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้และข้อเสนอแนะการทำวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและตำราวิชาการที่เกี่ยวข้องเท่านั้น โดยเฉพาะเนื้อหาเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆสาจารย์ ทำให้เข้าใจในหลักการปฏิบัติมากขึ้นและหลักคำสอนตามแนวทางของพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ได้อธิบายหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้ นักปฏิบัติสามารถใช้เป็นหลักในการปฏิบัติได้นำไปสู่กระแสแห่งพระนิพพานได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะทั่วไปเกี่ยวกับงานวิจัยในครั้งนี้ ดังนี้

๑) การวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นคู่มือหรือเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องหลักการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นอย่างดี เพราะผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกทำให้มีความชัดเจนในการศึกษามากยิ่งขึ้น

๒) สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจสอบผลการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนาภาวนา แม้เนื้อหาและรายละเอียดอาจจะไม่ครบถ้วนทุกประเด็นแต่ก็ทำให้ผู้ศึกษาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาต่อไปได้ เพราะเนื้อหาและรายละเอียดที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้านั้นมาจากแนวทางและหลักคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความชำนาญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า การวิจัยเรื่องหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงคณ์นี้ ควรจะได้การศึกษาในรายละเอียดเชิงปฏิบัติจริงจากวัดมเหยงคณ์หรือสำนักสาขาที่วัดมเหยงคณ์ได้จัดตั้ง เพื่อความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเชิงวิชาการเกี่ยวกับประเด็นที่น่าสนใจและนำไปศึกษาไว้ ๓ ประเด็น คือ

๑) ศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงคณ์กับวัดที่ปฏิบัติในแนวทางเดียวกันว่ามีหลักการปฏิบัติตามแนวทางเดียวกันหรือไม่อย่างไร

๒) ศึกษาวิธีการและขั้นตอนการนำหลักการปรมัตถภาวนาในแต่ละองค์ประกอบไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างละเอียดได้อย่างไร เพราะวิธีการและแนวทางการสอนนั้นจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติ (โยคี) สามารถพัฒนาการปฏิบัติไปได้อย่างรวดเร็วและทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

๓) ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบหลักการจัดการปฏิบัติธรรมของวัดมเหยงคณ์ว่ามีหลักการปฏิบัติอย่างไร เหมาะสมและถูกต้องกับจริตของผู้ปฏิบัติธรรม (โยคี) อย่างไร เพื่อจะได้กลุ่มที่มีความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือทั่วไป:

- ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะที่จัดระเบียบมัตถธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๙.
- _____. คู่มือการฟังอภิธรรม เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- _____. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมทางอากาศ ปริเฉทที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗.
- พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี). ปฏิบัติการทางจิต. สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม, ๒๕๔๙.
- _____. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๓.
- _____. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓.
- _____. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖.
- _____. วิปัสสนาภูมิ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕.
- _____. กลยุทธ์รักษาจิต. สมุทรปราการ: โรงพิมพ์เมตตาทราย, ๒๕๕๑.
- _____. ที่พึ่งอันเกษม. กรุงเทพมหานคร: บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.
- _____. พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๔๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.
- _____. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

-พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ - เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑). พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
-พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก,
๒๕๕๓.
-พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๒๐.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔.
-พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- พระพรหมโมลี (วิลาศ ฉานวโร). วิปัสสนาที่ปณี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า. ๒๕๔๕.
-วิมุตติรัตนมาลี. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.
- พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒ โภทฺธิ). **ปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน)**. พิมพ์ครั้งที่ ๗.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร:
ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓.
-พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๘.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฉานสัทฺธิ). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
-วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒.
-คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.
-คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓.
- พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน). **อภิธัมมัตถวินิยาณี**. กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตโม). **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
พลัสเพรส จำกัด, ๒๕๒๙.
- พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี). **วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**.
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๘.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์.
พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๘.
- พระมหาบุญเลิศ อินทปญฺโญ. **สุดยอดแห่งวิชาคือวิปัสสนากัมมัฏฐาน คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔
โดยสังเขป**. กรุงเทพมหานคร: แก้วแสนกราฟฟิคทาวน์, ๒๕๖๐.
- พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจาริยะ รจนา. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
ทิพยวิสุทฺธิ, ๒๕๔๐.
-**ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทฺธิ,
๒๕๕๓.

- _____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๗.** กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐.
- _____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔.
- _____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.อินเตอร์ พริ้นต์ จำกัด, ๒๕๕๔.
- ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาภาวนา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.
- ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคอ-ไทย.** กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, ๒๕๔๐.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊ค, ๒๕๕๖.
- _____ . **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖.
- วรรณสิทธิ ไวยะเสวี. **คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. นครปฐม: มูลนิธิแนบมหานีรานนท์, ๒๕๕๓.
- วัชรระ งามจิตรเจริญ. **พระพุทธศาสนาเถรวาท.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดดา, ๒๕๕๖.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **บาลีไวยากรณ์ วจิวิภาคที่ ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ). **อริยวงศ์ปฏิบัติ ปฏิทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า** กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.
- สมบุรณ์ ตาสนธิ. **อันตรธานธรรม.** นนทบุรี: ธิงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์, ๒๕๕๔.
- _____ . **๑ เดือน คู่มือให้นิพพาน.** นนทบุรี: ธิงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์, ๒๕๕๔.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๖.
- สุจินต์ บริหารวนเขตต์. **ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๕.
- _____ . **ปรมัตถธรรมสังเขป.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๕๓.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระอภิธรรมปิฎก.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

(๒) หนังสือแปล:

- พระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.
- พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ). **อานาปานทีปนี.** พระคันธสाराภังค์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- _____ . **ปรมัตถทีปนี, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสाराภังค์ แปลและเรียบเรียง.** กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ) รจนา. **วิปัสสนาญ เล่ม ๑**. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิงค์.

กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____ **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____ **นิพพานกถา**. พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระอนุรุธาจารย์และพระญาณธเถระ (แลตีสยาตอ). **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวัน กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๖.

(๓) วิทยานิพนธ์:

เจ้าอธิการเกรียงศักดิ์ ขนติโก (หอมสมัย). “ศึกษาการบรรลุธรรมของพระเรวตขทรวินัยเถระ”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย). “วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโธ วัดมหาพุทธารามป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว”.

สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระครูสังฆรักษ์ไพโรจน์ เขมจิตโต (ขวัญเมือง). “ศึกษากำหนดอารมณ์ปรมัตถ์ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนาญาณิก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธานุชา”.

วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระมหาวิสาทย ธมฺมิโก (ศรีษะดี). “การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระปาณชัย ชยธมฺโม (ไชยคราม). “ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โสดก ญาณสิริ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ธนาคม บรรเทากุล. “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ ภัททันตะ อาสภมหาเถระ
อัครมหาภิกษุผู้มีคุณูปการ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ. “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยอุปสรรคในแนวปฏิบัติสัจจะ”. **วิทยานิพนธ์ดุสิตบัณฑิต**,
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สรภัส พันธุนนท์. “ศึกษานิเวศเฉพาะกรณีถิ่นมัทธะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

เสนาะ ผดุงฉัตร. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อาณาปณัสสติกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๙.

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตาม
หลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๐.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ประวัติวัดมเหยงคณ์ในอดีต. (๑๑ ธ.ค.๕๗). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.watmaheyong.org/Index.php/th/mhy-about>, [๓๑ ก.พ.๖๒].

วัดมเหยงคณ์, ตารางการปฏิบัติประจำวันของวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. [ออนไลน์].
แหล่งที่มา: <http://www.watmaheyong.org/genarel/schedule-th.html>, [๒๓ มี.ค.๖๒].

(๕) บทสัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ., ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร). ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ พระภาวนาสมณวัตร วิ., (ประจักษ์ สิริวัฒนโธ). เจ้าสำนักศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เล่ง,
วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ พระภาวนาเชมคุณ วิ., (สุรศักดิ์ เขมรสี). เจ้าสำนักวัดมเหยงคณ์, วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ พระมหาจำรูญ กุศลจิตโต (บุญชม). พระวิปัสสนาจารย์พิเศษของยุวพุทธกสมาคม
แห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์, วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ พระมหาวรพรต กิตตวโร (จรีตเอก). พระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์วิปัสสนาเขมรสี,
วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิขอสัมภาษณ์

๑) พระราชสิทธิธัมม วิ., ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร)

- ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เจ้าคณะเขตพญาไท กรุงเทพมหานคร
- ผู้อำนวยการ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระวิปัสสนาจารย์ หลักสูตรพิเศษ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

๒) พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวณฺโณ)

- ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตอฉ่าง เล่ง เฉลิมราชย์ ๖๐ ปี
อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่
- พระวิปัสสนาจารย์ หลักสูตรพิเศษ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์
- พระวิปัสสนาจารย์ อบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่พระสงฆ์ฆาธิการทั่วประเทศ

๓) พระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

- เจ้าอาวาสวัดมเหยงค์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
- พระวิปัสสนาจารย์ หลักสูตรพิเศษ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์
- พระวิปัสสนาจารย์ บ้านทรงไทย (ส.รวยเจริญ)

๔) พระมหาจรรุญ กุศลจิตโต (บุญชม)

- ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดนาครบก กรุงเทพมหานคร
- พระปริยัตินิเทศก์ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
- พระวิปัสสนาจารย์ หลักสูตรพิเศษ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

๕) พระมหาวรพรต กิตฺติวโร (จริตเอก)

- พระวิปัสสนาจารย์ หลักสูตรพิเศษ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์
(ศูนย์ปฏิบัติธรรม เขมรสี และ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ฯ)

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๐๒.๒/๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๐ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน พระราชสิทธิมนี, วิ.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย Phra Sophy phav ฉายา Ratanajoto รหัสประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๑๐๐๒ นิสิต
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถกาวานตามหลักสติปัฏฐาน ๔: กรณีศึกษาการปฏิบัติ
ปรมัตถกาวานของวัดมเหยงค์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้หนังสือดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากพระเดชพระคุณ
ด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอเรียนด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหายุทธนา นรเชษฐศรี, คร.)
ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์

ผู้ประสานงาน: นางสาวณัฏชา อมราภรณ์
โทรศัพท์: ๐๖๑-๖๑๔-๒๔๔๘

๑๔/พ ๖๒

ที่ ศธ ๖๑๐๒.๒/ ก



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๐ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน พระครูภาวนาสมณวัตร, วิ.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย Phra Sophy phav ฉายา Ratanajoto รหัสประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๑๐๐๒ นิสิต
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: กรณีศึกษาการปฏิบัติ
ปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงค์ อำเภอมะนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช” เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

การศึกษานี้มีความจำเป็นที่ต้องเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขออนุญาตให้โปรดพิจารณาอนุญาตให้หนังสือดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากพระเดชพระคุณ
ด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอเรียนด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาสุทนต์ นรเชษฐา)
ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์

ผู้ประสานงาน: นางสาวณัฏฐา อมราภรณ์
โทรศัพท์ : ๐๖๑-๖๑๔-๒๔๔๘

ที่ ศธ ๖๑๐๒.๒/ ๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๐ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน พระภิกษุชานาเชมคุณ, วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย Phra Sophy phav ฉายา Ratanajoto รหัสประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๑๐๐๒ นิสิต
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถกถาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: กรณีศึกษาการปฏิบัติ
ปรมัตถกถาของวัดมเหยงค์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

การศึกษานี้เกี่ยวกับเรื่องที่มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้หนังสือดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากพระเดชพระคุณ
ด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอเรียนด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาสุทนต์ นรเชษฐโคตร)
ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์

ผู้ประสานงาน: นางสาวณัฏชา อมราภรณ์
โทรศัพท์: ๐๖๓-๖๓๔-๒๔๔๘

ที่ ศธ ๖๑๐๒.๒/ ๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังนก
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๐ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน พระมหาจำรูญ กุศลจิตโต
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย Phra Sophy phav ฉายา Ratanajoto รหัสประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๑๐๐๒ นิสิต
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถกาวานาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: กรณีศึกษาการปฏิบัติ
ปรมัตถกาวานาของวัดมเหยงค์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

การศึกษานี้เกี่ยวข้องกับเรื่องที่มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้หนังสือดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากพระเดชพระคุณ
ด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอเรียนด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหายุทธนา นรเชษฐโคตร)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์

ผู้ประสานงาน: นางสาวณัฏฐา อมราภรณ์
โทรศัพท์ : ๐๖๑-๖๑๔-๒๔๔๘

พระมหาจำรูญ กุศลจิตโต
๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ที่ ศธ ๖๑๐๒.๒/ ๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๐ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน พระมหาวรพรต กิตติวโร
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย Phra Sophy phav ฉายา Ratanajoto รหัสประจำตัวนิสิต ๒๐๐๑๒๐๑๐๐๒ นิสิต
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถภาวนาคามหลักสติปัฏฐาน ๔: กรณีศึกษาการปฏิบัติ
ปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงค์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

การศึกษานี้เกี่ยวกับเรื่องที่มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้หนังสือดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากพระเดชพระคุณ
ด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอเรียนด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาอุทตนา นเรศฐิตฺร)
ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์

ผู้ประสานงาน: นางสาวณัฏฐา อมรารักษ์
โทรศัพท์: ๐๖๑-๖๑๔๔-๒๕๔๘

๒๖ ม.ค. ๒๕๖๒ ๒๕๖๒

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



แบบตอบคำถามเลขที่

แบบสัมภาษณ์

งานวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : กรณีศึกษาการปฏิบัติ
ปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงค์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”

ผู้ให้สัมภาษณ์ : พระวิปัสสนาจารย์

คำชี้แจง

๑. การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประกอบการศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปรมัตถภาวนาตามหลัก
สติปัฏฐาน ๔ : กรณีศึกษาการปฏิบัติปรมัตถภาวนาของวัดมเหยงค์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”
๒. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ทำขึ้นเพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น
๓. ผู้ให้สัมภาษณ์จะได้รับแบบสัมภาษณ์เพื่อประกอบการสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด
๔. แบบสัมภาษณ์ มีทั้งหมด ๓ ตอน คือ
 - ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์
 - ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหาที่สัมภาษณ์ด้านการเจริญกรรมฐาน
 - ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะของผู้ให้สัมภาษณ์

ขออนุโมทนาและขอบคุณในความอนุเคราะห์ที่ให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

VEN. PHRA SOPHY PHAV RATANAJOTO

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ ฉายา.....นามสกุล.....
๒. อาชีพ
๓. ตำแหน่งทางวิชาการ
๔. สังกัด
๕. ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน.....

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับที่สัมภาษณ์ด้านการเจริญกรรมฐาน

- ๒.๑ หลักการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ โดยการนำคำบริกรรม เช่น พองหนอ ยุบหนอ หรือ พุทโธ หรือ สัมมารัง เป็นต้น มาใช้ประกอบการเจริญกรรมฐานนั้น จะผิดหลักการสอนของพระพุทเจ้าที่ทรงตรัสสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

- ๒.๒ คำบริกรรมที่นำมาใช้ในเจริญกรรมฐานนั้น กระทำเพื่ออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

- ๒.๓ ผลที่ได้จากการใช้คำบริกรรมนั้นช่วยให้การเจริญกรรมฐานได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๔ หลักการสอนให้พิจารณารูป-นามเป็นอารมณ์ ด้วยกาย เวทนา จิต และธรรม แต่ไม่มีคำปริกรรม จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสงบได้อย่างไร เพราะโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ปกติจิตย่อมจะซัดส่ายไปมา จับอารมณ์อื่น ๆ อยู่เสมอ จะทำอย่างไรให้จิตนั้นสงบไม่กวัดแกว่งไปมาได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๕ การเจริญกรรมฐานจะเน้นไปที่การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น และใจ เพื่อช่วยให้อินทรีย์เกิดความรู้สึกรู้ กาย จิต และปัญญาจะบริสุทธิ์นั้น ความบริสุทธิ์จะบริสุทธิ์ได้อย่างไร และอยู่ตรงไหน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๖ การที่กล่าวว่า “สักแต่ว่า. .” นั้น เป็นอย่างไร สามารถนำมาใช้ในการเจริญกรรมฐานได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๗ การเจริญกรรมฐานตามแนวทางของวัดมเหยงค์นั้น มีความแตกต่างและสอดคล้องกับหลักการสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๘ การปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติตามหลักสติปัญญาสูตรนั้น จะช่วยส่งเสริมศรัทธาปสาทะของ
พุทธศาสนิกชน ให้มีความเข้าใจได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๙ การปฏิบัติตามแบบอย่างในข้อ ๒.๘ นั้น ผู้ปฏิบัติธรรม (โยคี) สามารถนำไปปรับปรุงคุณภาพชีวิต
ของตนเอง คนรอบข้าง และหรือสังคม ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ท่านมีข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับประเด็นปัญหาการวิจัยหรือไม่ ? อย่างไร ?

.....

.....

.....

ผู้สัมภาษณ์

- VEN. PHRA SOPHY PHAV RATANAJOTO มือถือ ๐๘๕ : ๓๕๑ ๓๖๖๖

หมายเหตุ ท่านสามารถส่งคำตอบได้ ๒ วิธี

๑. ตอบคำถามโดยเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบที่เตรียมไว้ให้ (ส่งคำตอบได้ที่หน่วยงานท่าน
หรือผู้สัมภาษณ์โดยตรง)

๒. พิมพ์คำตอบแล้วส่งคำตอบผ่าน E-mail: Sophyphav @iclaed.com

ภาคผนวก ง
รูปภาพกิจกรรม

รายชื่อสัมภาษณ์

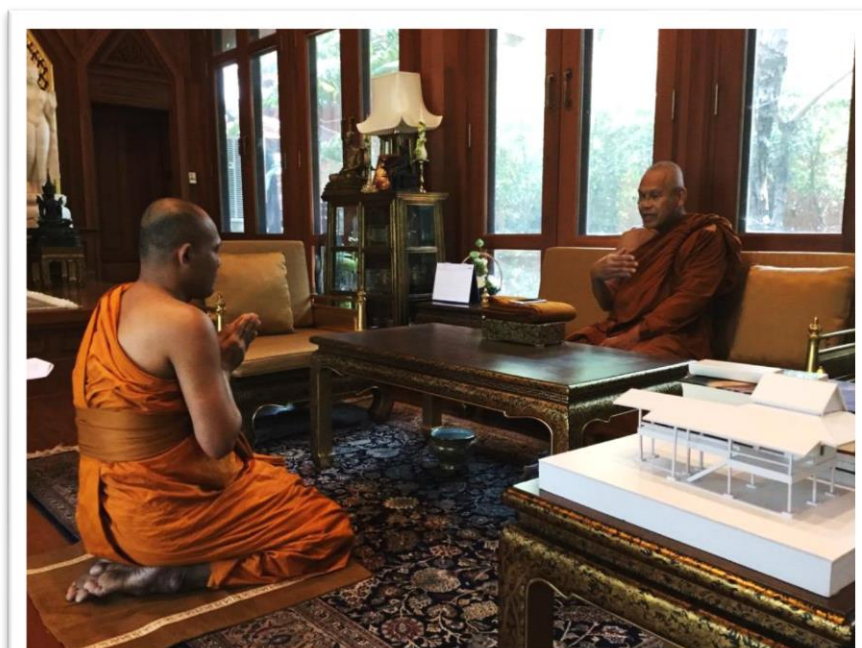
- ๑) พระราชสิทธิมูณี วิ., ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร)
 - ๒) พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวณโณ)
 - ๓) พระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)
 - ๔) พระมหาจำรูญ กุศลจิตโต (บุญชม)
 - ๕) พระมหาวรพรต กิตติวิโร (จริตเอก)
-



สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมุนี วิ., ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร)
 ณ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา
 วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๑๕.๓๐ น.



สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒนโณ)
 ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์
 ศูนย์วิปัสสนาเฉลิมพระเกียรติ ฯ (ศูนย์ ๒) ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี
 วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๑๑.๓๐ น.



สัมภาษณ์ พระภาวนาเข็มคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)
ณ วัดมเหยงก์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๑๒.๓๐ น.



สัมภาษณ์ พระมหาจำรูญ กุสลจิตโต (บุญชม)
 ณ วัดนาคปรก แขวงปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
 วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๑๓๐๐ น.



สัมภาษณ์ พระมหาวรพรต กิตติวโร (จริตเอก)
 ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์
 ศูนย์วิปัสสนา เขมรสี (ศูนย์ ๔) ต.บ้านซึ้ง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา
 วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๑๕.๐๐ น.

ภาคผนวก จ
ประวัติวัดมเหยงคณ์

วัดมเหยงคณ์ในอดีต



วัดมเหยงคณ์ เดิมเป็นพระอารามหลวงฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่เคยสำคัญยิ่งมาในอดีตสมัยอยุธยา โดยสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๒ (เจ้าสามพระยา) ทรงสร้างขึ้น และได้รับการปฏิสังขรณ์หลายครั้ง ในหลายสมัย แต่ได้กลายเป็นวัดร้าง เข้าใจว่านับตั้งแต่เสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ ๒ ในปี พ.ศ. ๒๓๑๐ รวมเวลาร่วงเลยมา ๒๐๐ กว่าปี ปัจจุบันเป็นวัดร้างที่สภาพโบราณสถานและโบราณวัตถุที่ยังเหลืออยู่ ได้ปรักหักพังไปมาก แต่ก็พอมิเค้าเป็นหลักฐานบ่งบอกถึงศิลปะการก่อสร้างอันประณีตงดงามมโหฬาร และระดับความสำคัญของพระอารามแห่งนี้ได้เป็นอย่างดี



แนวคิทางประวัติศาสตร์และโบราณคดีเกี่ยวกับการสร้างวัดมเหยงคณ์ ได้แตกออกเป็น ๒ แนวทางคือ

๑) ตามพงศาวดารเหนือได้บันทึกไว้ว่า พระนางกัลยาณี มเหสีของพระเจ้าธรรมราชา (พ.ศ. ๑๘๔๔-๑๘๕๓) กษัตริย์องค์ที่ ๘ ของอโยธยาเป็นผู้สร้างวัดมเหยงค์ ซึ่งแสดงว่า วัดมเหยงคณ์ สร้างในสมัยอโยธยาก่อนตั้งกรุงศรีอยุธยาอย่างน้อย ๔๐ ปี

๒) ส่วนพงศาวดารฉบับพระราชหัตถเลขา กล่าวว่าศักราช ๗๘๖ มะโรงศก (พ.ศ.๑๙๖๗) สมเด็จพระบรมราชาธิราชเจ้า(เจ้าสามพระยา)กษัตริย์กรุงศรีอยุธยาเป็นผู้สร้างวัดมเหยงค์ขณะที่พงศาวดารฉบับหลวงประเสริฐอักษรนิติกล่าวว่าศักราช ๘๐๐ มะเมียศก (พ.ศ.๑๙๘๑) สมเด็จพระบรมราชาธิราชเจ้า (เจ้าสามพระยา) เป็นผู้สร้างวัดมเหยงค์

มีการวิเคราะห์กันว่าวัดมเหยงค์นั้นถูกสร้างขึ้นตั้งแต่ครั้งอโยธยา แต่ชำรุดทรุดโทรมเมื่อเวลาผ่านไปกว่า ๑๐๐ ปี ถึงสมัยสมเด็จพระบรมราชาธิราชทรงเห็นว่าเป็นวัดเก่าแก่ จึงบูรณะและสร้างเพิ่มเติมให้ใหญ่โตจากโครงสร้างเดิมที่มีอยู่แล้ว



วัดมเหยงค์ได้รับการบูรณะปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ ในสมัยกษัตริย์พระนามว่า พระภูมิ महाराज (พระเจ้าอยู่หัวท้ายสระ) ในปีฉลูเอกศก (สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย พ.ศ.๒๒๕๒) วัดมเหยงค์ได้เจริญรุ่งเรืองอย่างมากในสมัยกรุงศรีอยุธยา และคงรุ่งเรืองตลอดมาจนถึงสมัยกรุงศรีอยุธยาแตกใน พ.ศ.๒๓๑๐



ภายในวัดมเหยงคณ์ มีพระอุโบสถ ตั้งอยู่บนฐานสูง ๒ ชั้นลดหลั่นกัน ขนาดพระอุโบสถ กว้าง ๑๘ เมตร ยาว ๓๖ เมตร นับว่าเป็นพระอุโบสถที่ใหญ่ที่สุดในเขตจังหวัดพระนครศรีอยุธยา หลังพระอุโบสถทางทิศตะวันตกหันเขตกำแพงแก้ว จะพบพระเจดีย์ฐานช้างล้อมซึ่งเป็นเจดีย์องค์ประธานของวัดมเหยงค์ ตั้งอยู่บนฐานทักษิณสี่เหลี่ยมจัตุรัส กว้างยาวด้านละ ๓๒ เมตร มีกำแพงแก้ว ล้อมรอบ มีบันไดทางขึ้นทั้ง ๔ ทิศ ที่ฐานทักษิณมีรูปช้างปูนปั้นยืนประดับอยู่ตามซุ้มรอบฐานรวม ๘๐ เชือก องค์เจดีย์ประธานยอดเจดีย์หักตั้งแต่ใต้บัลลังก์ลงมา ฐานชั้นล่างของพระเจดีย์มีซุ้ม พระพุทธรูปจตุรทิศยื่นออกมาเห็นชัดเจน

วัดมเหยงคณ์ปัจจุบัน



หลังจากสิ้นกรุงศรีอยุธยา วัดมเหยงคณ์ถูกทอดทิ้งให้รกร้าง ไม่มีพระสงฆ์จำพรรษา จนกระทั่ง ปี พ.ศ. ๒๕๒๓ พระครูเกษมธรรมทัต (ปัจจุบันเป็นพระภิกษุชมนาค ว.วิ.) ได้จัดตั้งสำนักกรรมฐานขึ้น ในบริเวณวัดมเหยงคณ์ โบราณสถานได้รับการดูแล ถากถางพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ที่ขึ้นปกคลุมโบราณสถาน ไว้ ปรับบริเวณพื้นที่ในฝ่ายพุทธาวาสและสังฆาวาสให้ร่มรื่นและสงบเงียบจากสิ่งรบกวน กรมศิลปากรเองก็เข้ามาดำเนินการขุดแต่งและปฏิบัติงตามโครงการบูรณะฟื้นฟูดินแดนกลุ่มมอโยธยาทำให้สภาพของวัดมเหยงคณ์ที่เปรียบเสมือนทองคำจมดินอยู่ได้รับการขัดสีวิวัฒนาการให้สุกปลั่ง ปรากฏแก่สายตาของผู้มาพบเห็นได้ชื่นชมและประจักษ์ในคุณค่าของสถาปัตยกรรมไทยในอารามแห่งนี้ได้เต็มที่

จากการดำเนินกิจกรรมเพื่อเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔ มายาวนานอย่างต่อเนื่องของวัดมเหยงคณ์ จะเห็นได้ว่ามีสาธุชนให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ต่างพากันเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี ไม่ขาดสาย จึงมีผลให้ได้รับการประกาศจากมหาเถรสมาคมเป็น สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งที่ ๔ เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ และได้รับคัดเลือกให้เป็น

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่นเฉลิมพระเกียรติ ๘๒ พรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ (รัชกาลที่ ๙) จากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๒

ในปัจจุบันวัดมเหยงคณ์ได้รับการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าไปมาก มีการก่อสร้างเสนาสนะต่าง ๆ เพื่อให้เพียงพอรองรับ และอำนวยความสะดวกแก่การดำเนินกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาในหลาย ๆ ด้าน มีการจัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมจัดการเรียนการสอน นักธรรม-ธรรมศึกษา, บาลี-บาลีศึกษา และพระอภิธรรม อุปถัมภ์การศึกษาให้แก่พระสงฆ์ สามเณรแม่ชี อุบาสก อุบาสิกา และฆราวาสทั่วไปภายนอกวัดที่สนใจใฝ่เรียนรู้หลักธรรมให้เข้าใจถ่องแท้ มีการปรับภูมิทัศน์ ให้เหมาะสมกลมกลืนกันกับธรรมชาติและสัปปายะต่อการปฏิบัติธรรม อนึ่งที่ผ่านมานั้นเมื่อพระสงฆ์จะประกอบสังฆกรรม เช่น ลงพระปาติโมกข์ วัดต้องเข้าไปใช้ที่พระอุโบสถในเขตโบราณสถาน ซึ่งไม่มีหลังคา ฝนตกแดดออก พระสงฆ์ต้องได้รับความลำบากท่านเจ้าอาวาส จึงมีดำริที่จะก่อสร้างอุโบสถใหม่บนพื้นที่ที่ขยายอาณาบริเวณออกไปได้ประชุมปรึกษาหารือกับคณะกรรมการของวัดแล้วมีความเห็นพ้องต้องกันให้เริ่มวางแผน ออกแบบและดำเนินโครงการก่อสร้างอุโบสถใหม่ในนาม “อุโบสถปราสาท พระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร” อาคารสถาปัตยกรรมสำคัญเพียงหลังเดียวในเขตพุทธาวาสที่ถือเป็นหลักหรือประธานของวัด แม้ว่าจะเป็นคนละส่วนพื้นที่กันกับกลุ่มโบราณสถาน อันเป็นวัดมเหยงคณ์ที่มีมาแต่โบราณ

อนึ่ง การสถาปนาวัดมเหยงคณ์ขึ้นใหม่ในพื้นที่ทางทิศตะวันออกนั้น ไม่เพียงไม่สามารถปฏิเสธความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันกับคุณค่าหรือพัฒนาการ หรือคุณค่าทางประวัติศาสตร์สมัยอยุธยาเท่านั้น แต่ยังนับได้ว่าเป็นกระบวนการพัฒนาการวิถีชีวิตของผู้คนในแถบถิ่นนี้ที่แนบสนิทเป็นเนื้อเดียวกันกับพระพุทธศาสนามาตั้งแต่ครั้งอดีต ดังนั้น อุโบสถของวัดมเหยงคณ์ จึงเสมือนเครื่องหมายที่แสดงออกถึงความมั่นคง ด้วยถาวรวัตถุขนาดใหญ่และมีคุณค่าทางความงามที่เป็นรอยต่อ และยึดชีวิตวัดมเหยงคณ์ที่บรรพชนได้สรรค์สร้างมาตั้งแต่เมื่อแรก แม้ในทางตัวอาคารสถานที่จะเป็นคนละส่วนด้วยข้อจำกัดของความเป็นโบราณสถานสำคัญของชาติ ทั้งนี้ก็เพื่อรักษาคุณค่าในทางประวัติศาสตร์ของชาติ และคุณค่าสำหรับการศึกษาของเยาวชน แต่โดยเนื้อจิตวิญญาณ คือความสืบต่อความเจริญรุ่งเรืองของพระธรรมคำสั่งสอนซึ่งไม่จำกัดด้วยเขตพื้นที่ และกาลเวลาให้ไพศาล มั่งคั่งถาวรไปภายหน้า

ปัจจุบันวัดมเหยงคณ์ สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย มีที่ตั้งอยู่เลขที่ ๙๕ หมู่ ๒ ตำบล หันตรา อำเภอบางบาล จังหวัด พระนครศรีอยุธยา ได้รับการตั้งเป็นวัดเมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๔๔ มีเนื้อที่ ๑๐๐ ไร่ ๒ งาน ๔๖ ตารางวา โดยได้รับบริจาค ๕ ไร่และจัดซื้อเพิ่ม ๙๕ ไร่ ๒ งาน ๔๖ ตารางวา เคยให้ความอนุเคราะห์เป็นสำนักงานชั่วคราวแก่สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ระหว่างเดือนมกราคม-มิถุนายน พ.ศ.๒๕๔๗ ในเทศกาลเข้าพรรษาของทุก ๆ ปีนั้น จะมีข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ส่วนราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รัฐวิสาหกิจ เอกชนสถานศึกษา และประชาชนในท้องถิ่น เข้ามาจัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร ฟังธรรม ตามโครงการทำบุญทุกวันธรรมสวนะของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๕ เป็นต้นมา ปฏิปทาของวัดมเหยงคณ์ เพื่อสร้างสถานที่ให้สัปปายะเพื่อรองรับผู้ปฏิบัติธรรม ตั้งโรงเรียนสอนพระปริยัติธรรมเพื่อให้ความรู้ทั้งพระสงฆ์และประชาชนทั่วไป

เป็นศูนย์กลางการเผยแพร่พุทธศาสนาในชุมชน จัดบวชนกขัมมภาวนา อบรมจริยธรรม การปฏิบัติธรรมแก่ประชาชนทั่วไป ช่วยอนุรักษ์โบราณสถาน และศิลปะของไทยสมัยโบราณ^๑



^๑ ประวัติวัดมเหยงคณ์ในอดีต.(๑๑ จ.ศ.๕๕๗), [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://www.watmaheyong.org/index.php/th/mhy-about/31-about-now>, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].



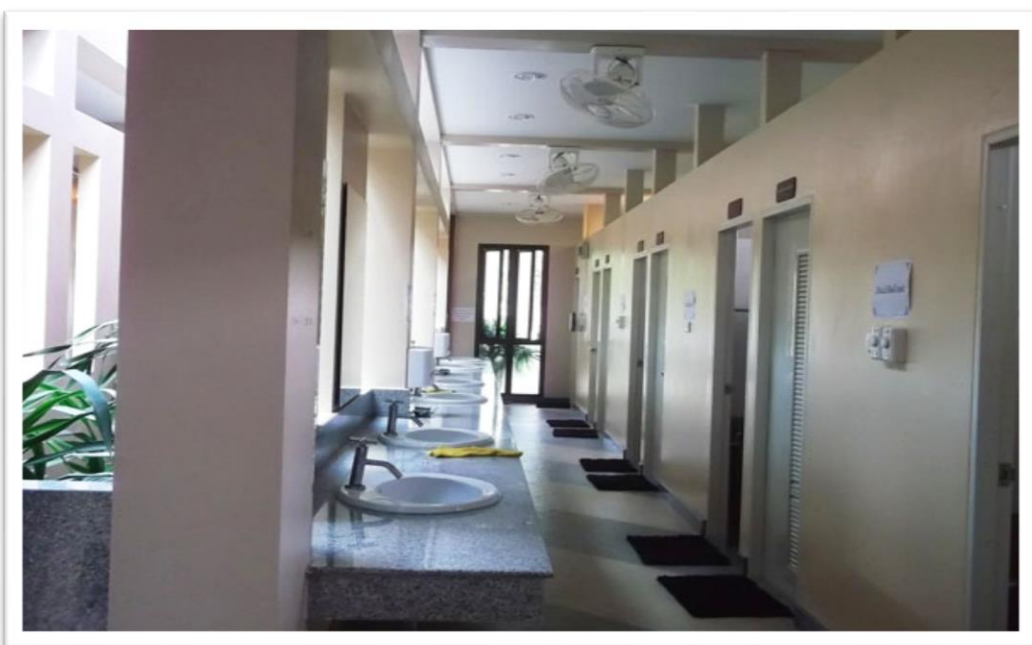
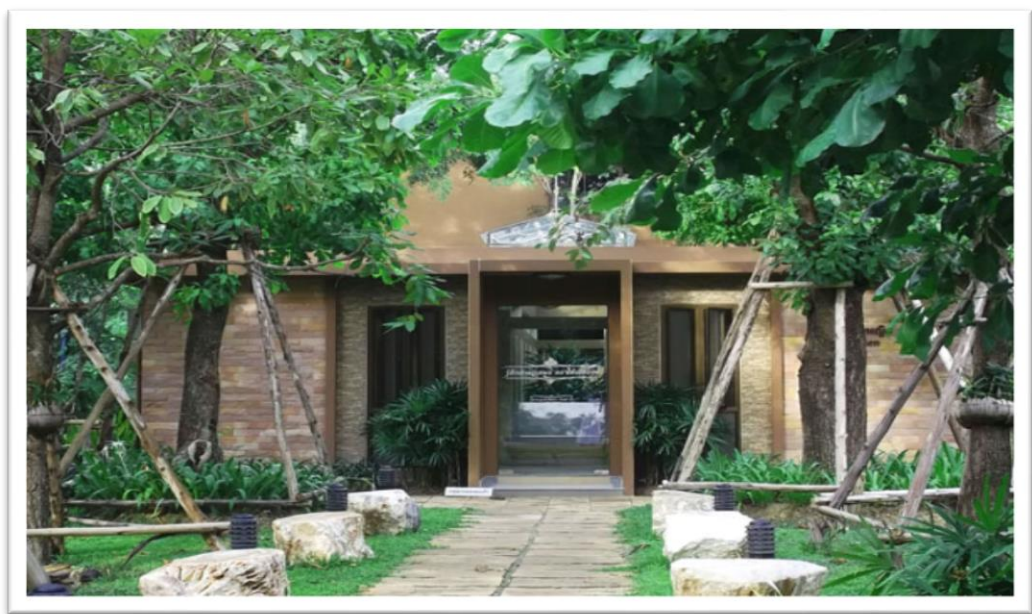
ลานอมตธรรม



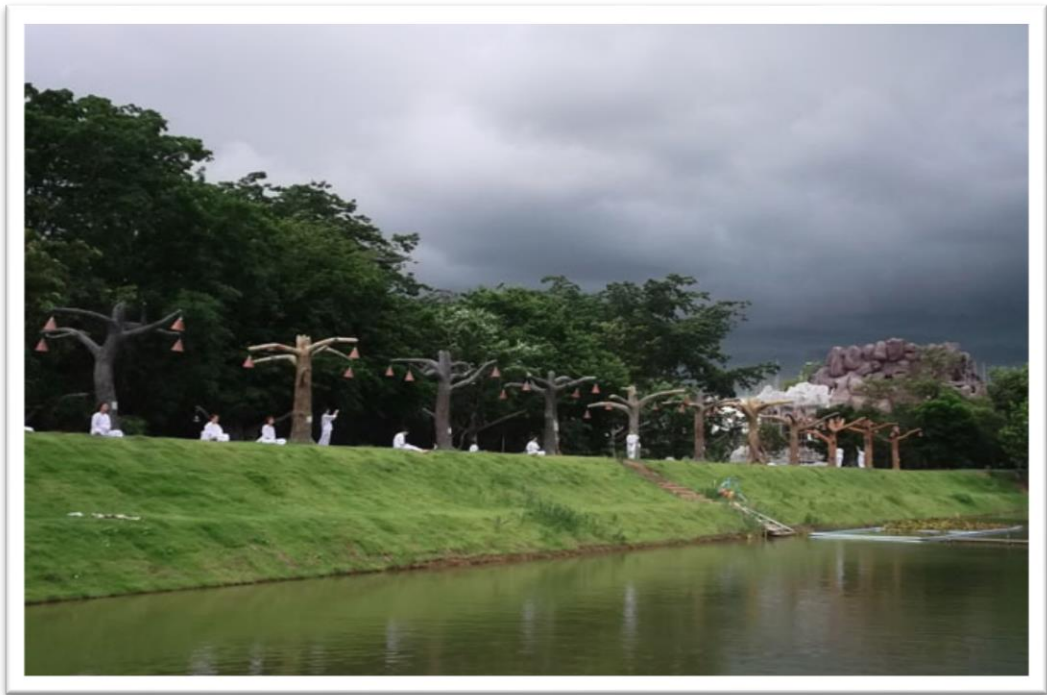
การสอบอารมณ์และสถานที่ฟังธรรมบรรยาย



บริเวณวัดมเหยงคณ์



ห้องน้ำอุบาสก - อุบาสิกา



สระน้ำหน้าลานธรรม



ศาลาที่พักกลางน้ำและพ่อนคลาย



ศาลาหลังเล็กเขตกรรมฐาน



เขตพื้นที่ปฏิบัติธรรม



เรือนพักรับรองผู้ปฏิบัติธรรม



ที่รับประทานอาหาร

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : Ven. Phra Sohy Phav Ratanajoto
- ว/ด/ป เกิด : วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๒๕ (ค.ศ.๑๙๘๒)
- ภูมิลำเนาที่เกิด : หมู่บ้าน ละเวีย ตำบล ละเวีย อำเภอ บอเวียล จังหวัด พระตะบอง ประเทศ กัมพูชา
- การศึกษา
- พ.ศ.๒๕๖๐ : พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาบาลีสันสกฤต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ประสบการณ์ในการทำงาน
- พ.ศ.๒๕๔๗ - ๒๕๕๔ : สอนภาษาไทยแก่นักเรียนกัมพูชา
- ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม
- พ.ศ.๒๕๕๙-๒๕๖๑ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ สวนไผ่
พุทธมณฑล จังหวัด นครปฐม
- อุปสมบท : วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๔๓ ณ วัดเวฬุวนาราม ประเทศกัมพูชา
- สังกัด : วัดเวฬุวนาราม ประเทศกัมพูชา
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๐
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๒
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดนาครปรก เลขที่ ๙๙ แขวงปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร (เพื่อศึกษา)