

บทที่ ๔

หลักธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในฉวิโสธนสูตร

ศึกษาหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในฉวิโสธนสูตร เป็นวิธีการปฏิบัติที่จะทำให้บุคคลมีความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากความทุกข์ บรรลุอริยมรรค และทำนิพพานให้แจ้งได้ โดยอาศัยหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งในบทนี้ มีประเด็นที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาดังนี้

๔.๑ การเจริญวิปัสสนาภาวนาในฉวิโสธนสูตร

๔.๒ อริยสี่ลक्षण ในการเจริญวิปัสสนา

๔.๓ อริยอินทรีย์สังวร ในการเจริญวิปัสสนา

๔.๔ อริยสติสัมปชัญญะ ในการเจริญวิปัสสนา

๔.๕ สรุป

๔.๑ การเจริญวิปัสสนาภาวนาในฉวิโสธนสูตร

การบรรลุมรรคผลนั้นเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน ซึ่งในฉวิโสธนสูตร คือสูตรแห่งการตรวจสอบพระอรหันต์ซึ่งเป็นพระอเสขะบุคคล หมายถึง ผู้อยู่จบธรรมเป็นเครื่องอยู่ร่วมกับครุฑบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ร่วมคืออริยมรรคบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะ ๑๐ ประการบ้าง ได้แก่ พระอรหันต์ ผู้สิ้นภวสังโยชน์แล้ว คือ สังโยชน์ ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑) กามราคะ ๒) ปฏิฆะ ๓) มานะ ๔) ทิฏฐิ ๕) วิจิกิจฉา ๖) สลัทพตปรามาส ๗) ภวราคะ ๘) อิสสา ๙) มัจฉริยะ ๑๐) อวิชชา สังโยชน์เหล่านี้ เรียกว่า ภวสังโยชน์ เพราะผูกพันหมู่สัตว์ไว้ในภavn้อยภavnใหญ่ ซึ่งพระอรหันตคิณาสพ ได้ทำลายสิ้นหมดแล้ว^๑

วิธีการกำหนดรู้ของอเสขะบุคคล^๒

อเสขะบุคคลได้แก่ พระอรหันต์ เป็นผู้อยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้ชอบ ภิกษุนั้นรู้ยิ่งปฐวีโดยความเป็นปฐวี ครั้นรู้ยิ่งโดยความเป็นปฐวีแล้ว ไม่กำหนดหมายซึ่งปฐวี ไม่กำหนด

^๑ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๘/๔๗.

^๒ อเสขะบุคคล หมายถึง บุคคลที่ไม่ต้องศึกษา, ดูรายละเอียดใน ข.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๓๘๘.

หมายในปฐวี ไม่กำหนดหมายนอกปฐวี ไม่กำหนดหมายปฐวีว่าเป็นของเรา ไม่ยินดีปฐวี ขึ้นนั้น เพราะเหตุไร “เพราะเขาปราศจาก รากะ โทสะ โมหะ สิ้นแล้ว”

๑) ปฐวี หมายถึง ธาตุดิน มี ๔ ชนิด คือ ๑) ลักษณะปฐวี ได้แก่ สิ่งที่มีลักษณะแข็ง กระด้าง หยาบเฉพาะตนในตัวเอง ๒) สัมผัสการปฐวี ได้แก่ เป็นส่วนแห่งอวัยวะมีผม เป็นต้น และวัตถุภายนอกมีเหล็กและโลหะ เป็นต้น พร้อมทั้งคุณสมบัติมีสี่เป็นต้น ๓) อารัมมณปฐวี ได้แก่ ปฐวีธาตุที่นำมากำหนดเป็นอารมณ์ของกสิน นิमितตปฐวี ก็เรียก ๔) สัมมติปฐวี ได้แก่ ปฐวีธาตุที่ ปฐวีเทวดามาเกิดในเทวโลกด้วยอำนาจปฐวีกสินและฉาน ในมูลปริยายสูตรท่านหมายถึงปฐวีธาตุ ทั้ง ๔ นี้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดเป็นอรหันต์ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลง ภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ

ย่อมหมายรู้ถึงปฐวีธาตุโดยความเป็นปฐวี ได้แก่หมาย หมายถึง รู้ด้วยสัญญาที่แตกต่าง จากปุณฺณ หรือรู้ด้วยญาณอันพิเศษยิ่ง กล่าวคือ ญาตปริญญา ตีรณปริญญา และปหานปริญญา มี คำอธิบายว่า เมื่อปล่อยวางเป็นปฐวีอย่างนี้ย่อมรู้ถึงปฐวีนั่นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาบ้าง

ไม่กำหนดหมายซึ่งปฐวีธาตุ ด้วยตัณหา มานะ และทิฏฐิว่า เราไม่เป็นดิน ดินไม่เป็นเรา, คนอื่นไม่เป็นดิน ดินไม่เป็นคนอื่น หรืออีกนัยหนึ่ง หมายถึง ไม่กำหนดหมายด้วยอำนาจตัณหาไม่ให้เกิดฉันทราคะติดใจในผมเป็นต้นจนถึงตั้งความปรารถนาว่า ด้วยศีลหรือพรหมจรรย์นี้ ขอให้เรามี ผมนุ่มดำสนิท, ไม่กำหนดหมายด้วยอำนาจมานะว่า เราดีกว่า เราเสมอกัน หรือด้อยกว่า, และไม่ กำหนดหมายด้วยอำนาจทิฏฐิ คือไม่ยึดมั่นว่าผมเป็นชีวะ โดยนัยว่า ชีวะก็อันนั้น สรีระก็อันนั้น ครั้นพระอเสขะไม่กำหนดหมายซึ่งปฐวีธาตุอยู่อย่างนี้^๓

ไม่กำหนดหมายในปฐวีด้วยอำนาจตัณหา มานะ ทิฏฐิ ที่เบาบางว่า ไม่มีเราอยู่ในดิน หรือเรามี ปลีโพธิ์ในดินมีผู้อื่นอยู่ในดิน หรือผู้อื่นมีปลีโพธิ์ ตามในที่ว่า ไม่พิจารณาเห็นอัตตาในรูป เป็นต้น^๔ พระอเสขะ ไม่ยังฉันทราคะให้เกิดในผม เป็นต้น คือ ไม่ยินดี ไม่เพลิดเพลิน ไม่พรั่นพ้อ ไม่ หลงใหล ผม ขน เล็บ ฟัน หนังหรือวัตถุซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดอย่างใดอย่างหนึ่ง

พระอเสขะไม่สำคัญปฐวีภายในด้วยสำคัญอันเกิดจากอำนาจแห่งตัณหา หรือเกิดความ ทะยานอยากในผมเป็นต้น คือ ไม่คิดว่าผมของเราพึงเป็นเช่นนี้ตลอดไป ขอนขนของเราพึงเป็นเช่นนี้ ตลอดไป หรือตั้งจิตไว้ เพื่อจะได้สิ่งที่ตนยังไม่ได้ เป็นต้น ด้วยศีลหรือพรหมจรรย์ และไม่คิดว่าเรา จักมีผมดำสนิทอ่อนนุ่ม เป็นต้น พระอเสขะไม่กำหนดหมายในปฐวีด้วยอำนาจตัณหา พระอเสขะไม่

^๓ ม.ม.อ. (ไทย)๑/๒/๒๘-๓๐.

^๔ ขุ.ป. (ไทย)๓๑/๓๑๖/๒๑๐.

อาศัยความถึงพร้อมหรือวิบัติของผมเป็นต้น แล้วยังมานะให้เกิดขึ้นว่า เราเสมอกัน หรือว่าเราเลวกว่า

พระอเสขะไม่กำหนดหมายในปฐวีด้วยอำนาจมานะ พระอเสขะไม่ยึดมั่นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ว่าเป็นชีวะ โดยคิดว่า ชีวะก็อันนั้น สรีระก็อันนั้น พระอเสขะไม่กำหนดหมายในปฐวีด้วยอำนาจทิฐิ

ไม่กำหนดหมายนอกปฐวีด้วยอำนาจตัณหา มานะ ทิฐิที่เบาบาง ได้แก่ พระอเสขะผู้ไม่ยั้งฉันทราคะให้เกิดขึ้นในเหล็กและโลหะเป็นต้น ไม่เพลิตเพลินพรวดพราด หลงใหล ผม ขน เล็บ ฟัน หนังหรือวัตถุซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดย่างใดอย่างหนึ่ง พระอเสขะไม่สำคัญปฐวีภายนอกด้วยสำคัญอันเกิดจากอำนาจแห่งตัณหา หรือเกิดความทะยานอยากในผมเป็นต้น คือ ไม่คิดว่าผมของเราพึงเป็นเช่นนี้ตลอดไป ขอนขนของเราพึงเป็นเช่นนี้ตลอดไป หรือตั้งจิตไว้ เพื่อจะได้สิ่งที่ตนยังไม่ได้ เป็นต้น ด้วยศีลหรือพรหมจรรย์ และไม่คิดว่าเรายังมีผมดำสนิทอ่อนนุ่ม เป็นต้น

พระอเสขะไม่กำหนดหมายภายนอกปฐวีด้วยอำนาจตัณหา พระอาศัยความถึงพร้อมหรือวิบัติของผมเป็นต้น แล้วไม่ยังมานะให้เกิดขึ้นว่า เราเสมอกัน หรือว่าเราเลวกว่า พระอเสขะไม่กำหนดหมายภายนอกปฐวีด้วยอำนาจมานะ พระอเสขะไม่ยึดมั่นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ว่าเป็นชีวะ โดยคิดว่า ชีวะก็อันนั้น สรีระก็อันนั้น หรือบุคคลบางคนในโลกนี้ พิจารณาเห็นปฐวิกสณโดยอัตตา คือยึดมั่นนิमितปฐวีว่า ก็ได้ชื่อว่าพระอเสขะไม่กำหนดหมายภายนอกปฐวีด้วยอำนาจทิฐิ

ไม่สำคัญหมายปฐวีธาตุว่าของเรา พระอเสขะไม่สำคัญว่า เรามีอยู่ในปฐวี ไม่สำคัญว่า ความกังวลผูกพันของเรามีอยู่ในปฐวี ไม่สำคัญว่า บุคคลอื่นมีอยู่ในปฐวี, ความกังวลผูกพันของบุคคลอื่นในปฐวีไม่มีอยู่ เป็นต้น หรืออีกนัยหนึ่ง พระอเสขะไม่พิจารณาเห็นอัตตาในรูปอย่างไร คือ พระอเสขะในโลกนี้ ไม่พิจารณาเห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอัตตา เขาย่อมไม่พิจารณาเห็นอัตตาในรูปอย่างนี้ ก็นี้แหละเป็นอัตตาของเรา อัตตาของเราไม่มีอย่างนี้ ไม่มีอยู่ในรูปนี้ เป็นต้น โดยนัยนี้ พระอเสขะจึงไม่ถือเอาเวทนาธรรมเป็นต้น ต่อแต่นี้ก็ไม่กำหนดเอาปฐวีชนิดใดชนิดหนึ่ง ในบรรดาปฐวีภายในและภายนอก โดยความเป็นโอกาสแห่งอัตตานั่น ไม่สำคัญอยู่ว่า อัตตาของเรานี้ไม่มีอยู่ในปฐวี ไม่สำคัญหมายปฐวีด้วยอำนาจทิฐิ ในเมื่อพระอเสขบุคคลไม่มีความสันทนาในอัตตา และมานะ อันมีตัณหาเป็นที่ยึดให้เกิดขึ้นในรูปนั้น ได้ชื่อว่า ไม่เป็นความสำคัญด้วยอำนาจแห่งตัณหาและมานะ

อย่ายินดีในปฐวี ได้แก่ ไม่เพลิตเพลินยินดีติดใจปฐวี ด้วยอำนาจตัณหา มานะ ทิฐิ พระอเสขะไม่สำคัญปฐวี ไม่สำคัญในปฐวี ไม่สำคัญจากปฐวี ไม่สำคัญว่าปฐวีของเรา เพราะเหตุที่

ตนละต้นหา หรือทิลุฐิที่อาศัยปฐวีได้ ดังนั้นจึงไม่ยินดีปฐวีโดยส่วนเดียว พระอเสขะไม่มีความยินดีปฐวีนั่นเอง เชื่อว่าไม่ยินดีทุกข์ และไม่มีทุกข์เป็นโทษ

ส่วนในการกำหนดรู้ยิ่งของหลักธรรม อีก ๒๓ คือ อาโป เตโช วาโย ภูต เทวดา ปชาบดีพรหม อารักขพรหม สุภิกขพรหม เวฬุผลพรหม อภิภูสตร์ อาภาสานัญญาตนพรหม วิญญาณัญญาตนพรหม อากิญจัญญาตนพรหม เนวสัญญานาสัญญาตนพรหม ทิณฺฐะ สุตะ มุตะ วิญญาตะ เอกัตตะ นานัตตะ สักกายะ และนิพพาน ทั้งหมดนี้มีอธิบายอย่างเดียวกับปฐวีและเทียบเคียงคำอธิบายในการกำหนดรู้ในปุถุชนที่ได้อธิบายไว้แล้วทั้ง ๒๔ หัวข้อ

แต่ในความแตกต่างของเสขะบุคคลและอเสขะคือ ในเสขะบุคคลทั้ง ๓ ประเภท คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี นั้นเพราะเขาควรกำหนดรู้ เพราะเสขะบุคคล ย่อมไม่สำคัญผิด เพราะท่านทั้งหลายเหล่านี้ละความสำคัญผิดได้ทุกอย่างแล้ว ด้วยอำนาจของตัณหา มานะ ทิณฺฐิ แม้ความสำคัญอย่างอื่น ๆ ก็เพราะท่านได้ละสังโยชนในบางข้อ ให้เบาบางลง ถึงไม่สำคัญผิดเหมือนอย่างปุถุชนแต่ อเสขะบุคคล คือ พระอรหันต์ ท่านเป็นผู้กำหนดรู้แล้ว แต่ว่าท่านจะกำหนดรู้ด้วยจิต ที่บริสุทธิ์จาก ราคะ โทสะ โมหะ

ในฉวิโสธนสูตรนั้นมีหลักการตรวจสอบ ๖ อย่าง ดังนี้

๔.๑.๑ โวหาร ๔

ในโวหาร ๔ นั้น จะกล่าวถึง การกล่าวสิ่งที่ได้เห็นว่าได้เห็น การกล่าวสิ่งที่ได้ฟังว่าได้ฟัง การกล่าวสิ่งที่ได้ทราบว่าได้ทราบ และการกล่าวสิ่งที่ได้รู้ว่าได้รู้^๕ เมื่อผู้ใดกล่าวว่าได้เห็น ย่อมต้องเห็นจริง ในอรรถถากล่าวว่าเป็น อริยโวหาร ๔ ซึ่งได้แก่ การนับ สมัญญา บัญญัติ ถ้อยคำชื่อว่าโวหาร ในประโยคนี้นี้ว่า เขาเพียงกล่าวด้วยเหตุสักว่ากล่าว แม้ในที่นี้ ท่านประสงค์โวหาร คือ ถ้อยคำนั้นนั่นเอง จริงอยู่ การกล่าวต่อหน้าของคนบางคน ย่อมไม่สมกับถ้อยคำที่กล่าวลับหลัง

ถ้อยคำที่กล่าวลับหลัง ไม่สมกับคำที่กล่าวต่อหน้า ถ้อยคำที่กล่าวก่อนก็เหมือนกันไม่สมกับคำที่กล่าวทีหลัง และถ้อยคำที่กล่าวทีหลังก็ไม่สมกับคำที่กล่าวก่อนผู้นั้นเมื่อกล่าวอยู่นั้นแลใครๆ อาจรู้ได้ว่า บุคคลนั้นไม่สะอาด พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อจะทรงประกาศว่า สำหรับผู้ที่มีความสะอาดเป็นปกติ บทที่กล่าวไว้ก่อน ย่อมสมกับบทที่กล่าวไว้หลัง และบทที่กล่าวไว้หลังย่อมสมกับบทที่กล่าวไว้ก่อน บทที่กล่าวไว้ต่อหน้า ย่อมสมกับบทที่กล่าวไว้ลับหลัง และบทที่กล่าวไว้ลับหลัง ย่อมสมกับบทที่กล่าวไว้ต่อหน้าเพราะฉะนั้น ผู้ที่กล่าวจึงสามารถรู้ได้ว่า ผู้นี้เป็นคนสะอาด^๖

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๘/๑๑๖.

^๖ ชุ.อ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๖๐๓.

พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า บัณฑิตพึงทราบความสะอาดด้วยการกล่าว ได้แก่ กำลังแห่งญาณ ก็ผู้ที่ไม่มียกกำลังแห่งญาณ ย่อมไม่มองเห็นจริง^๗

การได้เห็น นิมิตในการเจริญวิปัสสนา โลกแห่งนิมิตในสมาธิต้องเข้าใจเพิ่มเติมว่า ผู้ที่ทำได้จะต้องได้รับการฝึกฝนจิตมาได้ในระดับที่น่าพอใจแล้ว จึงจะสามารถสร้างภาพในใจพวกนี้ขึ้นมาได้เหมือนเรามองดูโทรทัศน์ แต่ภาพพวกนี้ขณะเกิดขึ้นแรก ๆ อาจไม่ใช่ของจริงก็ได้ เป็นเพียงภาพนิมิตปรากฏในสมาธิเหมือนภาพในความฝัน ต่างกันตรงที่ความฝันเรานอนหลับ เมื่อตื่นขึ้นมาจึงรู้ว่านั่นคือความฝัน แต่ภาพในสมาธินี้เป็นภาพคล้าย ๆ กัน แต่เราจะเห็นได้ในขณะนั่งสมาธิจิตมีการรับรู้ด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ พร้อมกับความนิ่งของจิตที่ทำการรับรู้อารมณ์เพียงทางใจอย่างเดียวในขณะนั้น^๘

ถ้าสมาธิมีความเข้มแข็งมั่นคงแล้ว และจิตเริ่มสงบจากกิเลสได้แล้ว ถ้าเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงที่ชำนาญในสมาธิอย่างดีเยี่ยมแล้วจึงจะเห็นภาพจริงที่ไม่หลอกได้ ท่านเรียกว่าการระลึกรู้ในอดีตและในอนาคต^๙

๔.๑.๒ หลักการตรวจสอบอุปาทานขั้น ๕ ประการ

อุปาทานขั้น ๕ ประการนี้ ที่พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นตรัสไว้ชอบแล้ว อุปาทานขั้น ๕ ได้แก่ รูปอุปาทานขั้น เวทณูปาทานขั้น สัญญูปาทานขั้น สังขารูปาทานขั้น และวิญญานูปาทานขั้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนวิธีการพิจารณากำหนดขั้น ๕ ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม เช่น รูป เป็นต้น มีความเกิดดับอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาตามธรรมชาติ ถ้ามีสติระลึกรู้โดยไม่อาศัยตัณหาและทิฐิ เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในรูป^{๑๐} พิจารณาเห็นธรรมคืออุปาทานขั้น ๕ อย่างนี้ ชื่อว่าการพิจารณากำหนดสภาวะธรรม และมีวิธีการในการพิจารณาการกำหนดดังต่อไปนี้

การพิจารณากำหนดรู้สภาวะธรรมแบบนักปฏิบัติ นักปฏิบัติจะเป็นผู้รู้ตามความเป็นจริงของขั้น ๕ ตามสภาวะ ได้แก่

^๗ ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๖๐๓.

^๘ จรูญ วรรณกสิณานนท์, ดร., *กลินสมาธิ สมาธิสำหรับคนรุ่นใหม่*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: พุทธลีลา, ๒๕๕๒), หน้า ๑๓๖.

^๙ จรูญ วรรณกสิณานนท์, ดร., *กลินสมาธิ สมาธิสำหรับคนรุ่นใหม่*, หน้า ๑๓๖.

^{๑๐} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๗-๑๑๘.

รูปจันทร์ ย่อมปรากฏในขณะรู้เห็นความใสใจในการเห็นรูปหรือรูปารมณ (เห็นหนอ)

เวทนาจันทร์ ย่อมปรากฏในขณะดีใจ เสียใจ หรือวางเฉยในการเห็น

สัญญาจันทร์ ย่อมปรากฏในขณะหมายรู้สิ่งที่เห็น

สังขารจันทร์ ย่อมปรากฏในขณะต่างๆ เช่น โลภะปรากฏในขณะยินดีพอใจ

วิญญานจันทร์ ย่อมปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน

๔.๑.๓ หลักการตรวจสอบธาตุ ๖ ประการ

ธาตุ ๖ ประการนี้ ที่พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้นตรัสไว้ชอบแล้ว ธาตุ ๖ ประการ ได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) วาโยธาตุ(ธาตุลม) อากาสธาตุ(ธาตุคืออากาศ) และวิญญานธาตุ (ธาตุคือวิญญาน)

จิตของผู้ที่หลุดพ้นโดยการไม่ยึดติดในธาตุทั้ง ๖ คือ ผู้รู้ อยู่ เห็นอยู่ จึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่นในธาตุ ๖ เหล่านี้ คือเข้าถึง ปฐวีธาตุแล โดยความเป็นอนัตตา และไม่ได้เข้าถึงอัตตา อาศัย ปฐวีธาตุ และทราบชัดว่า จิตของเราหลุดพ้นแล้ว เพราะสิ้นไป เพราะสำรอก เพราะดับเพราะสละ เพราะสลัดทิ้ง ซึ่งอุปาทานจันทร์ ที่ยึดมั่นอาศัย ปฐวีธาตุและ อนุสัย คือความตั้งใจ และความยึดมั่น (ในปฐวีธาตุ) ข้าพเจ้าเข้าถึงอาโปธาตุ แล โดยความเป็น อนัตตา ข้าพเจ้าเข้าถึง เตโชธาตุ แลโดยความเป็น อนัตตา ข้าพเจ้าเข้าถึง วาโยธาตุแล โดยความเป็น อนัตตา.ข้าพเจ้าเข้าถึง อากาสธาตุแล โดยความเป็นอนัตตา.ข้าพเจ้าเข้าถึง วิญญานธาตุแล โดยความเป็นอนัตตา ไม่ได้เข้าถึงอัตตา อาศัยวิญญานธาตุ และรู้ชัดว่า จิตของเราหลุดพ้นแล้ว เพราะ สิ้นไป เพราะสำรอก เพราะดับ เพราะสละ เพราะสลัดทิ้ง ซึ่ง อุปาทานจันทร์ ทั้งหลายที่ยึดมั่น อันอาศัย วิญญานธาตุ และ อนุสัย คือความตั้งใจ และ ความยึดมั่นในวิญญาน ย่อมรู้ จิตของตน ผู้เห็นจิตของตน พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่น ในธาตุ ๖ ย่อมชื่อว่าหลุดพ้นโดยความที่ไม่ยึดติดในธาตุ ๖^{๑๑}

๔.๑.๔ หลักการตรวจสอบอายตนะ ๑๒ ประการ

‘ท่านผู้มีอายุ ก็อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้ ที่พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระองค์นั้นตรัสไว้ชอบแล้วอายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการอะไรบ้าง คือ

๑. จักขุ (ตา) คู่กับรูป

๒. โสตะ (หู) คู่กับสัททวะ (เสียง)

^{๑๑} ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑/๑๖๔-๑๗๐/๒๑๖-๒๑๗.

๓. ฆานะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น)

๔. ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส

๕. กาย คู่กับโผฏฐัพพะ

๖. มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์^{๑๒}

ลักษณะของอายตนะในมหาสติปัฏฐานสูตรได้อธิบายไว้ว่า

๑. ตา - ชอบดูสิ่งที่มีลวดลายและเรื่องปกปิดเร้นลับ ไม่ชอบแลดูสิ่งที่เรียนง่ายที่เปิดเผยเป็นธรรมดา เหมือนงูชอบเลื้อยไปที่รกไม่ราบเรียบ

๒. หู - เป็นรูช่องให้เสียงลอดผ่าน เหมือนจระเข้ชอบอยู่ในโพรงหรือถ้ำใต้น้ำ

๓. จมูก - ชอบสูบดมกลิ่นในอากาศเหมือนนกชอบโฉบบินไปในอากาศ

๔. ลิ้น - ชอบลิ้มรสอาหารหลากหลายของชาวบ้าน เหมือนสุนัขบ้านชอบคลุกดูกลิ่นอนในบ้าน

๕. กาย - ชอบสัมผัสของมนุษย์ต่างเพศเหมือนสุนัขจิ้งจอกชอบกินเนื้อมนุษย์ในป่าช้า

๖. ใจ - มีธรรมชาติซัดส่ายไปไม่หยุดนิ่งเหมือนลิงที่ซุกซนไม่หยุดนิ่ง^{๑๓}

๔.๑.๕ หลักการตรวจสอบเรื่องการถอนอนุสัย

‘ท่านผู้มีอายุรู้อยู่ เห็นอยู่อย่างไร จึงถอนอหังการ มมังการ และ มานานุสัย ในกาย อันมีวิญญานนี้ และในสรรพนิมิตภายนอกได้ด้วยดี’ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้เป็นชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ^{๑๔}

การถอนอนุสัยนั้น ย่อมต้องมีสติ หรือที่เรียกว่า สติมา ได้แก่ มีสติโดยประกอบด้วยสติปัฏฐาน ๔ พร้อมกับมีความจำดี สามารถระลึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้นานแล้วได้ ภิกษุย่อมชำระจิต จากอวารณียธรรม (ธรรมป้องกันไม่ให้บรรลุความดี) ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน. ได้แก่ ตัตติเกส ๑๐ อย่างมีกามราคะเป็นต้น อันได้ชื่อว่าสังโยชน์ เพราะประกอบสัตว์ไว้ด้วยชาติ และชรา จากมูลรากด้วยการถอนอนุสัย (กิเลสอัน นอนเนื่องอยู่ในสันดาน) ชาติ^{๑๕}

^{๑๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๑/๑๑๙-๑๒๐.

^{๑๓} รายละเอียดดูใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๔-๒๘๕.

^{๑๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๒/๑๒๑.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน ชุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๒๑๒/๒๐๖-๒๐๗.

๔.๑.๖ ศึกษาและสาชีพของภิกษุ

ในฉวิโสธนสูตร พระพุทธรองค์ได้ตรัสไว้ว่า “การละทิ้งกองโมกษสมบัติน้อยใหญ่ และเครื่องญาติน้อยใหญ่ โภชนา ผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาฬพัศตร์ ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ข้าพเจ้าบวชแล้วอย่างนี้ ถึงความเป็นผู้มีสิกขาและสาชีพของภิกษุทั้งหลาย คือเว้นขาดจากสิ่งไม่ดีทั้งหลาย

พระพุทธรองค์ได้ทรงแสดงสิกขาและสาชีพ เพราะเป็นเหตุให้ภิกษุถึงพร้อมแล้ว จึงเป็นผู้ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยสิกขาและสาชีพของภิกษุทั้งหลาย จึงตรัสไว้ว่าความถึงพร้อมด้วยสิกขาและสาชีพของภิกษุทั้งหลาย ที่กลายเป็น อธิศีลสิกขา มีอรรถวิเคราะห์ว่า ศีลยิ่ง คือสูงสุด เหตุฉะนั้นจึงชื่อว่า อธิศีล อธิศีลนั้นด้วย เป็นสิกขา เพราะอันกุลบุตรพึงศึกษาด้วย เหตุนั้น จึงชื่อว่า อธิศีลสิกขา ในอธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา^{๑๖}

ว่าด้วยการถึงพร้อมด้วยสิกขาและสาชีพของภิกษุทั้งหลาย ชื่อนั้นเป็นผู้สันโดษด้วยจีวรพอกุ้มร่างกาย และบิณฑบาตพออิ่มท้อง จะไป ณ ที่ใด ๆ ก็ไปได้ทันที เหมือนนกบินไป ณ ที่ใด ๆ ก็มีแต่ปีกเป็นภาระ ข้าพเจ้านั้นประกอบด้วยอริยศีลชั้นนี้แล้ว ย่อมเสวยสุขอันปราศจากโทษในภายใน^{๑๗}

ซึ่งในอรรถกถากล่าวถึง^{๑๘} ความเป็นผู้มีสิกขาและสาชีพเสมอด้วยภิกษุทั้งหลาย ละปาณาติบาต งดเว้นจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาสตรา มีความละอาย มีความเอ็นดูอนุเคราะห์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่เสมอ ละอทินนาทาน งดเว้นจากอทินนาทาน ถือเอาแต่ของที่เขาให้ จานงแต่ของที่เขาให้ มีตนไม่เป็นขโมย สะอาดอยู่เสมอละกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์ ประพฤติห่างไกล เว้น จากเมถุนอันเป็นกิจของชาวบ้าน

ละมุสาวาท งดเว้น จากมุสาวาท พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ พูดเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก ละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นั้นแตกร้างกัน หรือฟังจากข้างโน้นแล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่นั้นแตกร้างกัน สมานคนที่แตกร้างกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้วบ้าง ชอบคนผู้พร้อมเพรียงกัน ยินดีในคนผู้พร้อมเพรียงกันเพลิดเพลีนในคนผู้พร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้พร้อมเพรียงกัน ละวาจาหยาบ เว้นขาดจากวาจาหยาบ กล่าวแต่คำที่ปราศจากโทษ เสนาะโสตชวนให้รัก จับใจสุภาพ คนส่วนมากรักใคร่ พอใจ ละคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐาน มีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบด้วย

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๗๕-๗๗๖.

^{๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๒/๑๒๑-๑๒๓.

^{๑๘} อ.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/-/๑๙๘/๕๑๕-๕๑๗.

ประโยชน์โดยกาลอันควร เธอเว้นขาดจากการพราศพิศคามและภุตคาม ฉันทนเดียวเว้นการฉันทนในราตรี

งดจากการฉันทนในเวลาวิกาล เว้นขาดจากการพ่อนรำขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศล เว้นขาดจากการทัดทรง ประดับและตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ ของหอม และเครื่องประเทืองผิว อันเป็นฐานะแห่งการแต่งตัว เว้นขาดจากการนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่ เว้นขาดจากการรับทองและเงิน เว้นขาดจากการรับธัญชาติ ดิบ เว้นขาดจากการรับเนื้อดิบ เว้นขาดจากการรับสตรีและกุมารี เว้นขาดจากการรับทาสีและทาส เว้นขาดจากการรับแพะและแกะ เว้นขาดจากการรับไก่และสุกร เว้นขาดจากการรับช้าง โค ม้าและพา เว้นขาดจากการรับไร่นาและที่ดิน เว้นขาดจากการประกอบพฤติกรรมและการรับใช้ เว้นขาดจากการซื้อขาย เว้นขาดจากการฉ้อโกงด้วยตาชั่ง โกงด้วยของปลอมและโกงด้วยเครื่องตวงวัด เว้นขาดจากการรับสินบน การล่อลวงและการตลบแต่ง

เว้นขาดจากการตัด การฆ่า การจองจำ การตีชิง การปล้นและกรรโชก เธอเป็นผู้สันโดษด้วยจีวรเป็นเครื่องบริหารกาย ด้วยบิณฑบาตเป็นเครื่องบริหารท้องเธอจะไปทางทิศภาคใด ๆ ก็ถือไปได้เอง นกมีปีกจะบินไปทางทิศภาคใด ๆ ก็มีแต่ปีกของตัวเองเป็นภาระบินไป ฉันทนใดภิกษุที่ฉันทนนั้นเป็นผู้สันโดษด้วยจีวรเป็นเครื่องบริหารกาย ด้วยบิณฑบาตเป็นเครื่องบริหารท้องเธอจะไปทางทิศภาคใด ๆ ก็ถือไปได้เอง เธอเป็นผู้ประกอบด้วยศีลชั้นธัมมอันเป็นอริยะเช่นนี้แล้วย่อมแสวงสุขอันปราศจากโทษในภายใน เธอเห็นรูปด้วยจักขุแล้วไม่ถือินมิตร ไม่ถืออนุพยุชนะ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คือ อภิชฌา และโทมนัส ครอบงำนั้น ชื่อว่ารักษจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียง ด้วยหู ตมกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น.ถูกต้องโณภูมิจักขุด้วยกาย.รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ไม่ถือินมิตร ไม่ถืออนุพยุชนะ เธอปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนนทรีย์ ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คือ อภิชฌาและโสมนัสครอบงำนั้น ชื่อว่ารักษามโนนทรีย์ ถึงความสำรวมในมโนนทรีย์ เธอประกอบด้วยอินทรีย์สังวรอันเป็นอริยะ^{๑๙}

สรุป การเจริญวิปัสสนาภาวนา คือการได้แจ้งในความจริงอันวิเศษ คือเห็นแจ้งรูปนามที่ปรากฏเกิดขึ้นพร้อมกันทุก ๆ ครั้ง แม้ในการได้ยินเสียงทางหูได้ตมกลิ่นทางจมูก ได้ลิ้มรสทางลิ้น ได้รู้สัมผัสคือ เย็นร้อนอ่อนแข็งทางกาย และได้รู้ธรรมารมณ์ทางใจ आयตนะก็ปรากฏขึ้นในทวารนั้นๆ ครบทั้งรูปนามโดยทำนองเดียวกันนี้ การใช้สติควบคุมใจให้กำหนดรู้รูปนาม ที่ปรากฏเกิดขึ้นในทวารทั้ง ๖ นั้น ให้ทันกับจังหวะที่มันเกิดขึ้นพอดีคือ ชื่อว่าจิต ได้เห็นอายตนะ ๑๒ อันเป็น

^{๑๙} อก.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/-/๑๙๘/๕๑๕-๕๑๗.

อารมณ์ปัจจุบัน หรือได้รู้รูปนามปัจจุบันอารมณ์ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา พึงสำเหนียกให้รู้รูปนามปัจจุบัน ได้เห็น ได้ถอนอุปาทานขั้นได้เห็นธาตุ ๖ เห็นอายตนะตามจริง และถึงพร้อมด้วยสิกขาและสาขีพของภิกษุทั้งหลายนั่นเอง

๔.๒ อริยสัจสี่ขั้น ในการเจริญวิปัสสนา

๔.๒.๑ สรรวมในปาติโมกข์

การสำรวมระวังในปาติโมกข์ สำรวมระวังกายวาจา ไม่ล่วงละเมิดสิกขาบทแม้เล็กน้อย สมบูรณ์ด้วยอาจารย์และโคจร ไม่ไปในสถานที่ที่ไม่ควรไป ควรไปในสถานที่ที่ควรไป มีปกติเห็นโทษเล็กน้อยเป็นโทษใหญ่ สมาทานและศึกษาสิกขาบททุกข้อโดยไม่มีส่วนเหลือ สมดังพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า

“มาเถิดภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด”^{๒๐}

คำว่า “ศีลวา” หมายถึง ชื่อว่าศีลเพราะเป็นที่รองรับกุศลธรรม ผู้สมบูรณ์ด้วยศีล หมายถึง ไม่ล่วงละเมิดทางกาย การไม่ล่วงละเมิดทางวาจา^{๒๑}

คำว่า คำว่า “ปาติโมกข์” ได้แก่ ศีลในสิกขาบท คำว่า “สงวรสํวโต” ได้แก่ เป็นการปิดกั้น การไม่ล่วงละเมิดทางกาย การไม่ล่วงละเมิดทางวาจา และการไม่ล่วงละเมิดทางกายและทางวาจา ภิกษุผู้สำรวมอันมีกายและวาจาปิดกั้นด้วยปาติโมกข์นั้น^{๒๒}

คำว่า “อาจารย์โคจรสมปนโน” หมายถึง เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรคำว่า อาจารย์ หมายถึง ไม่เลี้ยวชีวิตด้วยการให้ไม่ไผ่ เป็นต้น หรือด้วยมิจฉาอาศัยอย่างใดอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรังเกียจ

คำว่า “โคจร” หมายถึง ไม่มีหญิงแพศยา หญิงหม้าย สาวทันทิก บัณเฑาะก์ ภิกษุณี ร้านสุราเป็นที่โคจร ไม่คลุกคลีกับพระราชา เติยธีย์ สาวกติยธีย์ คลุกคลีกับคฤหัสถ์ที่ไม่สมควร แต่ควรเสพ หรือเข้าไปนั่งใกล้ตระกูลที่มีศรัทธาเลื่อมใส บรรณานาแต่สิ่งที่เป็น

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน (ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙, ม.อ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๔๕.

^{๒๑} ชุ.อ.อ. (ไทย) ๑/๓/๓๙๐.

^{๒๒} ชุ.อ.อ. (ไทย) ๑/๓/๓๙๑.

ประโยชน์ ประราณาแต่สิ่งเกื้อกูล ประราณาแต่สิ่งที่เป็นความสุข ประราณาแต่ความหลุดพ้น จากโยคะแก่พวกภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกและอุบาสิกาเช่นนี้ เรียกว่าโคจร^{๒๓}

๔.๒.๒ คัมครองอินทรีย์ทั้งหลาย

ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้คุมครองอินทรีย์ทั้งหลาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ใจถูกต้อง ธรรมารมณ์ ต้องมีสติเพื่อคุมครองอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่ออารมณ์เหล่านั้นมากระทบแล้ว ไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกคือความยินดียินร้ายเข้าครอบงำ สมดังพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า

“ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ ในกาลนั้น ตถาคคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มาเถิดภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย’ คือ เธอเห็นรูปทางตาแล้วอย่ารวบถือ (ถือโดยนิमित) อย่าแยกถือ (ถือโดยอนุพยัญชนะ) จงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ (อินทรีย์คือจักขุ) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ เธอจงรักษาจักขุนทรีย์ จงถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ เธอฟังเสียงทางหูแล้ว ฯลฯ เธอรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวม มนินทรีย์ (อินทรีย์คือมโน) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกบาป อกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ เธอจงรักษามนินทรีย์ จงถึงความสำรวมในมนินทรีย์”^{๒๔}

คำว่า “อินทริเยสุ คุตตทวารโ” หมายถึง คุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว ไม่ถือเอาโดยนิमित (ไม่รวบถือ) ไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ (ไม่แยกถือ) ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์นั้น ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็เหตุให้บาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ ย่อมรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมใน จักขุนทรีย์ ฯลฯ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ย่อมไม่ถือเอาโดยนิमित ไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมมนินทรีย์ เมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็เหตุให้บาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ ย่อมรักษามนินทรีย์ ถึงความสำรวมใน มนินทรีย์ ความคุมครองกิริยาที่คุมครอง ความรักษา ความสำรวมอินทรีย์ ๖ เหล่านี้ เรียกว่า ความเป็นผู้คุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย^{๒๕}

^{๒๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๓/๓๘๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๔/๓๘๘-๓๘๙.

^{๒๔} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙, ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๔.

^{๒๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๗/๓๙๐, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๕/๖๘-๖๙.

๔.๓.๓ อริยสืลขันธในมหาศีล

ศีล เป็นสิ่งสำคัญในการเจริญวิปัสสนา พระพุทธองค์ตรัสอริยสืลขันธ ในมหาศีล โดยกล่าวถึงข้อควรเว้น ๒๖ ข้อ ดังนี้

๑. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่ สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ ทำนายอวัยวะ ทำนายตำหนิ ทำนายโชคกลาง ทำนายฝัน ทำนายลักษณะ ทำนายหนูกัดผ้า ทำพิธีบูชาไฟ พิธีเบิกแว่นเวียนเทียน พิธีชด แกลบบูชาไฟ พิธีชดรำบูชาไฟ พิธีชดข้าวสารบูชาไฟ พิธีเติมนมบูชาไฟ พิธีเติมน้ำ มั่นบูชาไฟ พิธีพนเครื่องเช่นบูชาไฟ พิธีปลีกรรมด้วยเลือด วิชาดูอวัยวะ วิชาดูพื้นที่ วิชาการปกครอง วิชาทำเสน่ห์ เวทมนตร์ไล่ผี วิชาตั้งศาลพระภูมิ วิชาหมอง วิชาว่า ด้วยพิษ วิชาว่าด้วยแมงป่อง วิชาว่าด้วยหนู วิชาว่าด้วยเสียงนก วิชาว่าด้วยเสียงกา วิชาทายอายุ วิชาป้องกันลูกศร วิชาว่าด้วยเสียงสัตว์ร้อง

๒. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่ สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังเลี้ยงชีพผิด ทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ ทำนายลักษณะแก้วมณี ลักษณะผ้า ลักษณะ ไม้พลอง ลักษณะศัสตรา ลักษณะดาบ ลักษณะศร ลักษณะธนู ลักษณะอาวุธ ลักษณะสตรี ลักษณะบุรุษ ลักษณะเด็กชาย ลักษณะเด็กหญิง ลักษณะทาสชาย ลักษณะทาสหญิง ลักษณะช้าง ลักษณะม้า ลักษณะกระบือ ลักษณะโคอุสภะ ลักษณะโคสามัญญ ลักษณะแพะ ลักษณะแกะ ลักษณะไก่ ลักษณะนกกระทา ลักษณะเหี้ย ลักษณะตุ้มหู ลักษณะเต่า ลักษณะมฤค

๓. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่ สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังเลี้ยงชีพผิด ทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ ดูฤกษ์ยามตราทัพว่า พระราชาจักเสด็จหรือไม่ เสด็จ พระราชาในอาณาจักรจักทรงยกทัพเข้าประชิด พระราชานอกอาณาจักรจัก ทรงล่าถอย พระราชานอกอาณาจักรจักทรงยกทัพมาประชิด พระราชาในอาณาจักร จักทรงล่าถอย ชัยชนะจักตกเป็นของพระราชาในอาณาจักร ความปราชัยจักมีแก่ พระราชานอกอาณาจักร ชัยชนะจักตกเป็นของพระราชานอกอาณาจักร ความ ปราชัยจักมีแก่พระราชาในอาณาจักร พระราชาองค์นี้จักทรงชนะ พระราชาองค์นี้จัก ทรงพ่ายแพ้

๔. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่ สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังเลี้ยงชีพ ผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ พยากรณ์ว่าจักมีจันทรคราส สุริยคราส นักษัตรคราส ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์จักโคจรถูกทางหรือผิดทาง ดาวนักษัตรจัก โคจรถูกทางหรือผิดทาง จักมีอุกกาบาตและดาวตก แผ่นดินไหว ฟ้าร้อง ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ และดาวนักษัตรจักขึ้น ตก มัวหมอง แจ่มกระจ่าง จันทรคราส สุริยคราส หรือ

นักขัตตรศราสจกมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ หรือดาวนักขัตตรโคจรถูก ทางจกมีผลอย่างนี้ โคจรผิดทางจกมีผลอย่างนี้ อุกกาบาตและดาวตก แผ่นดินไหว พายุจกมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ และดาวนักขัตตรขึ้น ตก มัวหมอง แจ่มกระจ่างจกมีผลอย่างนี้

๕. ภัษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่ สมณพราหมณ์ผู้เจริญ บางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังเลี้ยงชีพผิด ทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ พยากรณ์ว่าฝนจะดี ฝนจะแล้ง จะหาภิกษาหารได้ ง่าย จะหาภิกษาหารได้ยาก จะมีความสงบ ร่มเย็น จะมีภัย จะมีโรค จะไม่มีโรค การ คำนวณด้วยการนับนิ้ว (มุททา) การคำนวณด้วยวิธีคิดในใจ (คณนา) การคำนวณ ด้วยวิธีอนุมานด้วยสายตา (สังขาน) วิชาฉันทลักษณ์และโลกายตศาสตร์

๖. ภัษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่ สมณพราหมณ์ผู้เจริญ บางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังเลี้ยงชีพผิด ทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ ให้ ฤกษ์อวามงคล ฤกษ์วิวามงคล ฤกษ์ เรียงหมอน ฤกษ์หย่าร้าง ฤกษ์รวบรวมทรัพย์ ฤกษ์ใช้จ่าย ทรัพย์ ทำให้โชคดี ทำให้ เคราะห์ร้าย ให้ยามดงครรภ์ ร่ายมนตร์ทำให้ลั่นแข้ง ทำให้คางแข็ง ทำให้ มือสั่น ทำให้คางสั่น ทำให้หุ้อ เป็นหมอดูลูกแก้ว ใช้หญิงสาวเป็นคนทรง ใช้หญิงประจำ เทวาลัย เป็นคนทรง บวงสรวงดวงอาทิตย์และท้าวมหาพรหม ร่ายมนตร์พนไฟ ทำ พิธีเรียกขวัญ

๗. ภัษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่ สมณพราหมณ์ผู้ เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังเลี้ยงชีพผิด ทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ ทำพิธีบนบาน พิธีแก้บน ร่ายมนตร์ขับผี ตั้ง ศาลพระภูมิ ทำกะเทยให้เป็นชาย ทำชายให้เป็น กะเทย ทำพิธีปลุกเรื้อน พิธี บวงสรวงพื้นที่ พ่นน้ำมันต์ รดน้ำมันต์ พิธีบูชาไฟ ประยาสำรอก ยา ถ่าย ยา แก้วโรคลมตีขึ้นเบื้องบน ยาแก้วโรคลมตีลงเบื้องต่ำ ยาแก้ปวดศีรษะ น้ำมันหยอดหู น้ำมัน หยอดตา ยานัตถ์ ยาหยอดตา ยาป้ายตา เป็นหมอดา หมอผ่าตัด หมอรักษา เด็ก (กุมารเวช) การ ให้สมุนไพรและยา การใส่ยาแล้วล้างออกเมื่อโรคหาย ทั้งหมดนี้คือ ศีลของภัษุ

มหาบพิตร ภัษุผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสพภัย อันตรายจากการสำรวม ในศีลเลย เปรียบเหมือนกษัตริย์ผู้ได้รับมูรธาภิเษกเป็นพระ ราชา กำจัดข้าศึกได้แล้ว ย่อมไม่ ประสพภัยอันตรายจากข้าศึกเลย ภัษุผู้สมบูรณ์ ด้วยอริยศีลชั้นอย่างนี้ย่อมเสวยสุขอันไม่มีโทษ ในภายใน มหาบพิตร ภัษุชื่อว่า สมบูรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างนี้แล^{๒๖}

สรุป การสำรวมระวังในปาติโมกข์ สำรวมระวังกายวาจา ไม่ล่วงละเมิดสิกขาบทแม้ เล็กน้อย สมบูรณ์ด้วยอาจารย์และโคจร ไม่ไปในสถานที่ที่ไม่ควรไป ควรไปในสถานที่ที่ควรไป มี ประกิติเห็นโทษเล็กน้อยเป็นโทษใหญ่ เชื่อว่าเป็น อริยศีลชั้น ในการเจริญวิปัสสนา

^{๒๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๐๕-๒๑๓/๖๙-๗๒.

๔.๓ อริยอินทรีย์สังวร ในการเจริญวิปัสสนา

อินทรีย์สังวร พระพุทธองค์ได้ตรัสสุจริต ๓^{๒๗} แก่ กุณฑลียะ ว่า “อินทรีย์สังวรที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำสุจริต ๓ ประการให้บริบูรณ์ อินทรีย์สังวรที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วจึงทำสุจริต ๓ ประการให้บริบูรณ์”

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปที่น่าชอบใจทางตาแล้ว ไม่หลงใหล ไม่เพิลิตเพิลินรูปที่น่าชอบใจ ไม่ให้เกิดความกำหนัด กายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว อนึ่ง เธอเห็นรูปที่ไม่น่าชอบใจทางตาแล้ว ก็ไม่เก้อเขิน มีจิตไม่ติดอยู่ ไม่เสียใจ มีใจไม่พยายาบาท ทั้งกายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว

อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังเสียงทางหู ฯลฯ ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโณภูมิจิตทางกาย รู้แจ้งธรรมารมณ์ที่น่าชอบใจทางใจแล้วไม่หลงใหล ไม่เพิลิตเพิลิน ไม่ให้เกิดความกำหนัด กายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว อนึ่ง เธอรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจทางใจแล้ว ก็ไม่เก้อเขิน มีจิตไม่ติดอยู่ ไม่เสียใจ มีใจไม่พยายาบาท ทั้งกายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว

เพราะเหตุที่ภิกษุเห็นรูปทางตาแล้ว มีกายคงที่ และมีจิตที่คงที่ในภายใน มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้วในรูปทั้งที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ ฟังเสียงทางหู ฯลฯ ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโณภูมิจิตทางกาย รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว มีกายคงที่ และมีจิตที่คงที่ในภายใน มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้วในธรรมที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ

อินทรีย์สังวรที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำสุจริต ๓ คือละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ละวจีทุจริต เจริญวจีสุจริต ละมโนทุจริต เจริญมโนสุจริต จึงทำสติปัฏฐาน ๔ ประการให้บริบูรณ์

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในอุทเทสแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๒๘}

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๑-๑๒๒.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

๔.๔ อริยสัทสัมปชัญญะ ในการเจริญวิปัสสนา

ความหมายของสติ

สติ ความระลึกได้เป็นธรรมที่มีอุปการะคู่กับความรู้ตัวทั่วพร้อม เรียกว่า สัมปชัญญะ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งสัมปชัญญะออกเป็น ๔ ประเภท ด้วยกัน คือ สาทถกสัมปชัญญะ สัปปายะสัมปชัญญะ โจรสัมปชัญญะ อสัสมโหสัมปชัญญะ ดังมีรายงานการวิจัยต่อไปนี้ คือ

สาทถกสัมปชัญญะ คือ สัมปชัญญะที่กำหนด พิจารณาก่อนที่จะทำหรือปฏิบัติหน้าที่ การงานทุกอิริยาบถในอนาคต เช่น การกำหนดก่อนที่จะพูดสิ่งใด ๆ ในสถานที่ที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่ บุคคลดัง เช่น พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับ อภยราชกุมารสูตร ว่า วาจาที่ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และวาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

วาจาที่จริง ที่แท้ แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และวาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

วาจาที่จริง ที่แท้ และประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ในข้อนี้ ตถาคตรู้กาลที่จะกล่าววาจานั้น

วาจาที่ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

วาจาที่จริง ที่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

เพราะฉะนั้น ตถาคตย่อมรู้วาจาที่จริง ที่แท้และประกอบด้วยประโยชน์ และวาจานั้นเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ในข้อนี้ ตถาคตย่อมรู้กาลที่จะพยากรณ์วาจานั้น ข้อนี้ เพราะตถาคตมีความเอ็นดูในสัตว์ทั้งหลาย ดังนี้ เป็นต้น เหล่านี้คือ สาทถกสัมปชัญญะ การกำหนดก่อนที่จะพูดหรือกระทำในสิ่งใดให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสวาจานั้นในกาลเวลาและสถานที่ให้มีความเหมาะสมว่า วาจาที่จริง ที่แท้ ที่ประกอบด้วยประโยชน์ และวาจานั้นเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนอื่น พร้อมกับในเวลาที่เหมาะสมด้วยพระองค์จึงกล่าววาจานั้น

หรือการเห็นเจตีย์ เห็นต้นโพธิ์ การเห็นพระสงฆ์แล้วทำปิติให้เกิดเป็นอารมณ์ คือการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม หรือพระสงฆ์ เป็นอารมณ์เข้าถึงรูปฌาน อรูปฌานเหล่านี้เป็นต้นเรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

หรือการเห็นอสุภซึ่งโดยปกติแล้วบุคคลทั่วไปจะเห็นว่าว่าเป็นของน่ารังเกียจ ไม่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ไม่ต้องการของชาวบ้าน แต่หากผู้ที่กำลังเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้เห็นอสุภแล้วใช้อสุภเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานนั้น ๆ โดยการพิจารณาถึงความสิ้นไปเสื่อมไปของขันธ ๕ ทั้งหลายเหล่านี้บรรลู่เข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคล ดังนี้ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพระนันทะเป็นบุคคลตัวอย่างที่ใช้หลักของ สาทถกสัมปชัญญะ คือ พระนันทะเมื่อจะมองดูทิศเบื้องหน้า พระนันทะก็จะพิจารณาธรรมทั้งปวงแล้วแลดูทิศข้างหน้า เพราะว่าเมื่อแลดูทิศข้างหน้าอยู่อย่างนี้ ธรรมทั้งหลายอันเป็นอกุศลอันลามก คือ อภิชฌาและโทมนัส จักไม่ไหลไปตาม ด้วยอาการอย่างนี้จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในธรรมอันเป็นไปกับด้วยประโยชน์ หรือชื่อว่า สาทถกสัมปชัญญะดังนี้ เป็นต้น

ความหมายของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ^{๒๙} คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ ประกอบด้วย การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การต้อน การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถต่างๆนี้ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์เห็นโทษของการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และนาม คือจิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ^{๓๐}

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การต้อน การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน

^{๒๙} ดูรายละเอียดในพระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, “การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, (วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๙.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^{๓๑}

ในอรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แล เหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เขยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดื่มน้ำ เคี้ยวและลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่^{๓๒}

สมปชณณปัญญามี ๔ ประการ คือ

๑. ปัญญารู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และมีโทษประโยชน์
๒. ปัญญารู้ว่าควรและไม่ควร
๓. ปัญญารู้สถานที่ควรไปและไม่ควรไป
๔. ปัญญาไม่หลงลืม^{๓๓}

สัมปชัญญะตามหลักอรรถนัย

ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทท่านพระอรรถกถาจารย์ ได้อธิบายลักษณะแห่งสติและสัมปชัญญะไว้ว่า สโต จ สมปะชาโน. ชื่อว่าสโต เพราะอรรถว่า ระลึกได้ ชื่อว่า สัมปะชาโน เพราะอรรถว่า รู้ชัดโดยชอบ สติและสัมปชัญญะตรัสโดยบุคคล ในสติและสัมปชัญญะนั้น สติมีความระลึกได้เป็นเครื่องกำหนด มีความไม่หลงลืมเป็นกิจ มีการควบคุมเป็นเหตุเครื่องปรากฏ สัมปชัญญะ มีความไม่หลงเป็นเครื่องกำหนด มีความพิจารณาเป็นกิจ มีความสอดส่องเป็นเครื่องปรากฏ สติและสัมปชัญญะนี้มีอยู่แม้ในฆานก่อน ๆ โดยแท้ เพราะว่า แม้คนชาติเพียงอุปจาร ย่อมไม่สำเร็จแก่พระโยคาวจรผู้มีสติหลง ไม่มีสัมปชัญญะ จะกล่าวไปไปถึงอัปปนา ถึงภพนั้น เพราะความฉานเหล่านั้นหายาบ การดำเนินไปของจิตจึงมีความสะดวก เหมือนการดำเนินไปบนภาคพื้นของบุรุษฉะนั้น กิจแห่งสติและสัมปชัญญะในฆานเหล่านั้นจึงยังไม่ปรากฏชัด ก็เพราะความที่ฆานนี้ละเอียดย เพราะละองค์ที่หายาบได้การดำเนินไปของจิต อันกิจแห่งสติและ

^{๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๓๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๓๖/๒๑๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

^{๓๓} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท ประยูรพงศ์ พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๒.

สัมปชัญญะกำกับแล้วทีเดียวจำปรารภนา เหมือนการเดินใกล้คมมีดโกนของบุรุษฉะนั้น เพราะเหตุนี้^{๓๔}

ยังมีข้อที่จะกล่าวถึงเพิ่มเติมอีกสักเล็กน้อยนักปราชญ์พึงทราบสันนิษฐานว่า คำนี้ว่า สโต จ สมปะชาโน ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในตติยฉกานี้เท่านั้น ก็เพื่อแสดงเนื้อความพิเศษ แม้รู้ว่าลูกโคที่ยังติดแม่โค ถูกพรากจากแม่โค เมื่อไม่คอยควบคุมไว้ ย่อมเข้าหาแม่โคอีกนั่นเอง ฉะนั้น ความสุขในตติยฉกานี้ก็ฉนั้น ถูกพรากจากปิตีแล้วความสุขนั้นเมื่อไม่คอยควบคุมด้วย เครื่องควบคุมคือสติและสัมปชัญญะ พึงเข้าหาปิตีอีกทีเดียว พึงเป็นสุขที่สัมปยุตด้วยปิตินั้นเอง ถึงแม้ว่าสัตว์ทั้งหลาย ย่อมกำหนดนัยในความสุข และความสุขนี้ก็สุขหวานยิ่งนัก เพราะไม่มีสุขยิ่งไปกว่านั้น แต่ความไม่กำหนดนัยในความสุข ย่อมมีในตติยฉกานี้ ด้วยอานภาพแห่งสติ และสัมปชัญญะ^{๓๕}

ดังนั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดง สติสัมปชัญญะให้พระเจ้าอชาตศัตรูฟังว่าผู้ที่ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเชื่อว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ^{๓๖}

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสัมปชัญญะบรรพ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสัมปชัญญะบรรพ ก็คือการทำความรู้ตัวอยู่เสมอ คือความเป็นผู้รู้ทั่วไป พร้อมรู้ตัวในอิริยาบถย่อย คืออาการก้าวไปข้างหน้า หรือถอยมาข้างหลังเรารู้ เวลาจะเหยียดไปข้างซ้าย เหยียดไปข้างขวาก็รู้ รู้ทั่วพร้อมในการคู้แขนเข้ามา หรือว่าเหยียดแขนออกไป เรารู้ เวลาห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ อัมบาตร เรารู้ รู้ว่าเวลานี้เรากำลังห่มจีวร พาดผ้าสังฆาฏิ อัมบาตร และย่อมรู้พร้อมในการกิน ในการตีม ในการเคี้ยว ในการแตะลิ้น แล้วก็รู้พร้อมทั่วในขณะที่ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมรู้ทั่วพร้อมในขณะที่เดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ หลับอยู่ ตื่นอยู่ พูดอยู่ หรือว่าเป็นผู้หนึ่งอยู่ก็รู้ ไม่ว่าตนจะอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ การกำหนดรู้ด้วยสัมปชัญญะ (อิริยาบถย่อย) นี้ มีวิธีปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆ ดังนี้

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล, เล่ม ๑, หน้า ๒๖๗.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๘.

^{๓๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

๑ การทำสัมปชัญญะในการก้าว ในการถอย

อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชานการี โหติ^{๓๗} (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย) หมายความว่า ในขณะที่ก้าวหรือถอยพึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า “ก้าวหนอ/ไปหนอ/ย่างหนอ/ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้จิตที่ต้องการจะก้าวจะถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เราของเรา ย่อมกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ดังมีพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า จฉนฺโต วา จฉนฺมิตฺติ ปชานาติ “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่”^{๓๘}

เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังแก่กล้าขึ้นจะทำให้รู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้งสภาวะการก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะความเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนปราศจาก บุคคล ตัวตน เรา เขา^{๓๙}

๒ การทำสัมปชัญญะในการแล ในการเหลียว

อาโลกิตเต วิโลกิตเต สมปะชานการี โหติ^{๔๐} (ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการแลดู ในการเหลียวดู) หมายความว่า ผู้ปฏิบัติพึงเจริญสติตามรู้ในขณะแลและเหลียวว่า “เหลียวหนอ/อยากดูหนอ/ดูหนอ/เห็นหนอ” เป็นต้น

การเจริญสติรับรู้สภาวะแลและเหลียวนี้ จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้า อสมโหสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลืมตา การกรอกตา การขยับศีรษะและใบหน้า การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกายและจิตเหล่านี้

๓ การทำสัมปชัญญะในการเหยียด การคู้

สมณฺนิชิตเต ปสาริตเต สมปะชานการี โหติ^{๔๑} (ย่อมทำความรู้สึกตัวในขณะที่คู้เข้าเหยียดออก) หมายความว่า ทุกขณะที่คู้แขน คู้ขา เหยียดแขน เหยียดขา เหยียดร่างกายหรือคู้

^{๓๗} ม.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

^{๓๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ M.A. Ph.D) ตรวจชำระ, พระคันถสภาราภิวงศ์ (แปล และเรียบเรียง), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรพรินท์ติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๖.

^{๓๙} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔.

^{๔๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

^{๔๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

ร่างกาย พึงกำหนดตามอากัปกิริยานั้นๆว่า “เหยียดหนอ/คู้หนอ/ดันหนอ/ดึงหนอ/เคลื่อนหนอ/สั่นหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วย การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำกิริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตน ผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำ ซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้น ปัญญาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่าอสมโมหสัมปชัญญะ

ในตอนเริ่มต้นปฏิบัตินั้น การมีสติรู้ว่า คู้ เหยียด ช่วยให้โยคีรู้ตัวว่ากำลังตามรู้ปัจจุบันอยู่ ในขณะนั้น จิตของโยคีจะรู้บัญญัติ เช่นนามบัญญัติและสณฐานบัญญัติสลับกันไปกับสภาวะการเคลื่อนไหว ซึ่งเรียกว่า วาโยรูป แต่เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าคือสติ สมาธิ และปัญญาแก่กล้าแล้ว ก็จะมีเพียงวิปัสสนาญาณเท่านั้นเกิดขึ้น โดยจะทำให้โยคีรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเคลื่อนไหว และรู้สภาวะการเคลื่อนไหว ที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว ในขณะนั้น โยคีจะรู้สภาวะธรรมได้โดยไม่จำเป็นต้องเอาใจใส่บัญญัติแต่อย่างใด^{๔๒}

๔ การทำสัมปชัญญะในการนั่ง ห่ม

สังฆิปตตจีวรธารณ สมปะชานการี โหติ^{๔๓} (ภิกษุทำการเจริญสติสัมปชัญญะในการพาดผ้าสังฆาฏิ อัมบาตร และห่มจีวร) หมายความว่า ในเวลาที่นั่งห่มจีวร หรือครองผ้าสังฆาฏิ ถือบาตร พึงมีสติรู้ตามกิริยานั้นๆกำหนดตามสภาวะนั้นๆว่า “นุ่งหนอ/ห่มหนอ/คลุมหนอ” เป็นต้น ในเวลาถือภาชนะ เช่น บาตร ถ้วย จาน ช้อน พึงกำหนดว่า “จับหนอ/ถือหนอ/วางหนอ/ถูกหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้นๆ พร้อมทั้งวาโยรูปคืออากัปกิริยาเคลื่อนไหว และจะรู้กายวิญญานเป็นต้นและโณภูมัพพรูปอันเป็นสภาวะสัมผัสทางร่างกายด้วย^{๔๔}

๕ การทำสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม

อสีเต ปีเต ขายีเต สายีเต สมปะชานการี โหติ^{๔๕} (ภิกษุเป็นผู้มีปกติทำกิจ เช่น การฉัน การดื่ม การเคี้ยวและการลิ้มด้วยสติสัมปชัญญะ) หมายความว่า ในเวลาที่ภิกษุฉันอาหาร

^{๔๒} ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๖.

^{๔๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

^{๔๔} ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๗.

^{๔๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๕.

และตี่มน้ำเป็นต้นพึงมีสติกำหนดรู้ว่า ฉันทนอ/ตี่มนนอ/เคี้ยวหนอ/ลัมนนอ/กลืนหนอ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จักจิตที่ต้องการจะทำอาภักกับกิจยานั้นๆพร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวและการรับรู้รสด้วยชีวหาวิญญาน เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นด้วยการกำหนดว่า “ฉันทนอ/ตี่มนนอ/เคี้ยวหนอ/ลัมนนอ” เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกถึงกายอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูลและเห็นว่าเป็นภาระในการเคี้ยวกิน บางท่านรับประทานอาหารไม่อิ่มเพราะรู้สึกว่ามีแรงกายและความสำคัญอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูลนี้ เกิดขึ้นเมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในอสมโมหสัมปชัญญะ^{๔๖}

๖ การทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

อุจจารปัสสาวกมเม สมปะชานการี โหติ^{๔๗} (ย่อมาทำความเข้าใจสักตัวในขณะที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ) หมายความว่า ในการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะพึงกำหนดว่า ถ่ายหนอ เป็นต้นความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาจากภูในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภเป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จักจิตที่ต้องการจะขับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น^{๔๘}

๗ การทำสัมปชัญญะในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูดและการนิ่ง

คเต จูเต นิสินเน สุตเต ชาคริตะ ภาสิตะ ตุนหิภาเว สมปะชานการี โหติ^{๔๙} (ย่อมาทำความเข้าใจสักตัวในขณะที่เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง) หมายความว่า ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ในขณะที่เดิน ยืน และนั่งเหมือนกับหมวดอิริยาบถบรรพ ในขณะง่วงนอน พึงกำหนดว่า ง่วงหนอ/งีบหนอ/สัปหงกหนอ/หนักหนอ เป็นต้น เมื่อง่วงนอนมากพึงเหยียดกายนอนแล้วกำหนดว่า นอนหนอๆ เป็นต้น โดยรับรู้รูปรูปนามที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะนั้น ในขณะเริ่มต้น พึงกำหนดจิตตึ้นนั้นว่า ตื่นหนอ จิตดังกล่าวไม่ปรากฏชัดในเวลาเริ่มปฏิบัติ ภายหลังเมื่อสมาธิมีกำลังแล้ว

^{๔๖} ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๗-๓๘.

^{๔๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๕.

^{๔๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ M.A. Ph.D) ตรวจชำระ, พระคันถสภาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๓๔.

^{๔๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๕.

ผู้ปฏิบัติจึงสามารถกำหนดได้ ย่อมเกิดปัญญาเห็นเห็นว่า รูปนามที่เกิดขึ้นก่อนจะหลับได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะหลับ การหลับ คือการเกิดขึ้นของจิตที่ไม่สามารถทำการคิด กำหนด เห็น ได้ยิน หรือสัมผัส เป็นต้น รูปนามในขณะหลับก็ดับไปก่อนที่จะถึงขณะตื่น การตื่น คือการเกิดขึ้นของจิตที่ทำการคิดเป็นต้นได้ ไม่มีตัวตนผู้นอนหรือผู้ตื่นอย่างแท้จริงและไม่มีสภาวะที่เที่ยง เป็นสุขบังคับบัญชาได้ การเห็นอย่างนี้ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ ในขณะพูดฟัง กำหนดว่า อยากพูดหนอ/พูดหนอ แต่การพูดทำให้ขาดสติและส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านในเรื่องราวที่ได้พูดภายหลัง ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรพูดกันในระยะห่างปฏิบัติธรรม ยกเว้นมีเหตุสำคัญจริงๆ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมรับรู้จิตที่อยากจะทำ และรูปเคลื่อนไหวกระทบกัน เมื่อพูดแล้วหยุดพูด ก็พึงกำหนดรูปนามที่ประจักษ์ในขณะนั้นว่า “อยากหยุดหนอ/หยุดหนอ/นิ่งหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นก็จะรู้ชัดว่ารูปนามที่เกิดขึ้นในขณะพูดได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะนิ่ง แม้จิตที่ต้องการจะนิ่งและรูปนิ่งก็เกิดขึ้นแล้วดับทันทีในขณะนั้น การเห็นอย่างนี้จัดเป็นอัสัมโมหสัมปชัญญะ^{๕๐}

๘. การเจริญสติสัมปชัญญะต่ออารมณ์ภายนอก

เมื่อโยคีตามรู้กองรูปในร่างกายของตนจนกระทั่งโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าและเกิดอัสัมโมหสัมปชัญญะที่เป็นปัญญาเห็นไตรลักษณ์ว่า รูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้แล้ว ก็อาจจะโน้มจิตไปเปรียบเทียบกับอนุমানรู้กองรูปภายนอกร่างกายกล่าวคือรูปนามของผู้อื่นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ในบางขณะเมื่อตามรู้กองรูปภายในว่า อยากเดิน เดิน อาจเกิดความเข้าใจว่าแม้สภาวะเดินของคนอื่น ก็เหมือนกับสภาวะเดินของตน ในขณะนั้นจัดว่าได้ตามรู้ทั้งกองรูปภายในและกองรูปภายนอกสลับกัน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากายานาในหมวดสัมปชัญญะบรรพ ก็เพื่อฝึกให้มีสติสัมปชัญญะคอยกำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยต่างๆ เช่นในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการกิน ในการดื่ม เป็นต้นหรือไม่ว่าตนจะอยู่ในอริยาบถใดๆก็ให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอจนเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ว่ารูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ละความยึดมั่นในร่างกาย ตัวตน บุคคล เราเขา จิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนาญาณและสามารถจะบรรลุมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด

การกำหนดรู้กองรูป ในขณะเดิน นักปฏิบัติพึงเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวทุกอย่างก้าว ด้วยการกำหนดว่า เดินหนอ ๆ หรือ ย่างหนอ ๆ หรือ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ”

^{๕๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม, ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D) ตรวจชำระ, พระคันถสภาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๓๔.

เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น นักปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกด้วยโดยรู้ว่า จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา^{๕๑} มีสาธกในเรื่องนี้ว่า

“ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนโต วา คจฺจามิตติ ปชานาติ.”^{๕๒}

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่”^{๕๓}

“เอส เอว ปชานาติ “คจฺจามิตติ จิตฺตํ อุปฺปชฺชติ. ตํ วายํ ชเนติ. วาโย วิญฺญตฺติ ชเนติ.

จิตตกิริยา วาโย ธาตุวิพาเรน สกลกายสส ปฺรโต อภินิหารโ คมนนฺติ วุจฺจติ.”^{๕๔}

“เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนึกว่าจะเดิน ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูรูปให้เกิดขึ้นการเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่างกายทั้งหมด ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การเดิน”

นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขาย่อมรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยะที่ยก ย่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะยังเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ว่าตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญสติในหมวดสัมปชัญญะว่า

“ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อภิกฺกนเต ปฏิกฺกนเต สมฺปชานการิ โหติ.”^{๕๕}

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่าง คือ ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าวในการถอย”^{๕๖}

^{๕๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม, ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, **วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑**, (นนทบุรี: ไทยร่มเกล้า, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓๑.

^{๕๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๗.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๕๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๑.

^{๕๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๙/๗๙.

^{๕๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

ในขณะที่ก้าวหรือถอย ฟังตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า ก้าวหนอ เดินหนอ ย่างหนอ หรือ ถอยหนอ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา ผู้ที่เจริญสมณภวานาพึงระลึกถึงกรรมฐานของตนมีกสิณนิมิตเป็นต้นอยู่เสมอ แม้เมื่อต้องการจะดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ต้องใส่ใจต่อกสิณนิมิตเป็นต้นนั้น เหมือนแม่วัวมองดูลูกน้อยกินหญ้าอยู่ ส่วนผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภวานาพึงระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันที่ประจักษ์ในปัจจุบัน การตามรู้ในขณะที่แลและเหลียวนี้มีหลายอย่างตามสมควร คือ

เมื่อรับรู้จิตที่ต้องการจะดู ฟังกำหนดจิตนั้นว่า “อยากดูหนอ”

เมื่อรับรู้การลืมตา ฟังกำหนดว่า “เปิดหนอ”

เมื่อกลอกตา ฟังกำหนดว่า “เคลื่อนไหวหนอ”

เมื่อเคลื่อนไหวใบหน้าหรือคอ ฟังกำหนดว่า “เคลื่อนไหวหนอ”

เมื่อเห็นฟังกำหนดว่า “เห็นหนอ”

เมื่อความคิดพิจารณาเกิดขึ้นจากการเห็น ฟังกำหนดว่า “คิดหนอ”

การกำหนดรู้เวทนาในการเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๕๗} ว่า

“อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนี เวทยมานโน สุขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ. ทุกขํ วา เวทนี เวทยมานโน ทุกขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนี เวทยมานโน อทุกขมสุขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ.”^{๕๘}

“ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๕๙}

อินทริยสังวร พระพุทธองค์ได้ตรัสสุจิริต ๓^{๖๐} แก่ กุณฑลียะ ว่า “อินทริยสังวรที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำสุจิริต ๓ ประการให้บริบูรณ์ อินทริยสังวรที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วจึงทำสุจิริต ๓ ประการให้บริบูรณ์”

^{๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม, ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D) ตรวจชำระ, พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, **วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑**, (นนทบุรี: ไทยร่วมเกล้า, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔๙.

^{๕๘} ม.มู (บาลี) ๑๒/๑๑๓/๘๒.

^{๕๙} ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๑-๑๒๒.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปที่น่าชอบใจทางตาแล้ว ไม่หลงใหล ไม่เพลิดเพลिनรูปที่น่าชอบใจ ไม่ให้เกิดความกำหนัด กายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว อนึ่ง เธอเห็นรูปที่ไม่น่าชอบใจทางตาแล้ว ก็ไม่เก้อเขิน มีจิตไม่ติดอยู่ ไม่เสียใจ มีใจไม่พยาบาท ทั้งกายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว ย่อมชื่อว่า อริยสดีสัมปชัญญะนั่นเอง

๔.๕ สรุป

จากการศึกษาหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในฉวิโสธนสูตร พบว่า ในฉวิโสธนสูตร คือ สูตรแห่งการตรวจสอบพระอรหันต์ซึ่งเป็นพระอเสขะบุคคล หมายถึง ผู้อยู่จบพรหมจรรย์ คือเป็นพระอรหันต์ผู้สิ้นสังโยชน์แล้ว เป็นผู้รู้ชัดว่า จิตของเราหลุดพ้นแล้ว เพราะสิ้นไป เพราะสำรอก เพราะดับ เพราะสละ เพราะสลัดทิ้ง ซึ่ง โวหาร อุปาทานขันธ ธาตุ आयตนะ อณูสย และดำรงซึ่งสิกขาและสาขีพของภิกษุอันบริสุทธิ ย่อมรู้ชัดในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เป็นผู้เห็นจิตของตน พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น เจริญซึ่งสติอันสมบูรณ์

ซึ่งฉวิโสธนสูตรเป็นพระสูตรที่เกิดเพราะอศยาศัยของผู้อื่นซึ่งมีใจความโดยย่อว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ถ้ามีเพื่อนภิกษุพยากรณ์หรือหัตถผลว่า ตนอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อให้เป็นอย่างนี้อีก ก็อย่าพึงยินดี อย่าพึงคัดค้าน แต่ควรตรวจสอบให้แนวก่อน คือ สอบถามเรื่องโวหาร ๔ ให้สอบถามเรื่องอุปาทานขันธ ๕ ให้สอบถามเรื่องธาตุ ๖ ให้สอบถามเรื่องอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ให้สอบถามเรื่องการถอนอหังการ มมังการและมานุสยที่มีภายในกายตนและที่มีในกายของผู้อื่น