

บทที่ ๓

ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสติปัฏฐาน ๔ ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักการปฏิบัติสำคัญที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงความดับทุกข์ ในปัจจุบันนี้มีผู้สนใจศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างแพร่หลาย ทั้งปฏิบัติแนวสมณะนำหน้า และวิปัสสนาตามหลังหรือปฏิบัติตามแนววิปัสสนาล้วน ซึ่งในปัจจุบันนั้นถือได้ว่าการปฏิบัติแนววิปัสสนาล้วนได้รับความนิยมอย่างมาก เพราะประชาชนทั่วไปสามารถที่จะปฏิบัติได้ไม่ยากนัก ผู้สอนกรรมฐานจึงนิยมสอนวิปัสสนาให้สอดคล้องกับผู้สนใจปฏิบัติ การศึกษาหลักวิปัสสนาทุกสำนักล้วนแล้วแต่ยึดถือหลักคำสอนในสติปัฏฐาน ๔ เป็นเกณฑ์ นำมาศึกษาและปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีหลักธรรมสำคัญสำหรับปฏิบัติอยู่อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ โดยเฉพาะในมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นพระสูตรที่สำคัญว่าด้วยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสมถกรรมฐานครบถ้วนสมบูรณ์ มีเนื้อหาละเอียดมาก ก่อนที่จะทำการศึกษาลงไปในรายละเอียดว่าด้วยหลักธรรมในสติปัฏฐาน ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์คำ และเพื่อหาความหมายของสติปัฏฐานก่อน และจะได้วางกรอบการศึกษาในหัวข้อสติปัฏฐานนี้ไว้อย่างกว้าง ๆ ๓ หมวด ดังนี้ คือ

๓.๑ สติปัฏฐาน ๔

๓.๒ การเจริญสติปัฏฐาน ๔

๓.๓ สรุป

๓.๑ สติปัฏฐาน ๔

คำว่าสติ แปลได้หลายระดับ คือ ตั้งแต่ระดับการปฏิบัติเบื้องต้น เช่น การมีสติ กล่าวคือการระลึกรู้ที่กำลงเกิดขึ้นได้ การกำหนดรู้ทันอารมณ์ที่กำลงเกิดขึ้นได้, และการปฏิบัติขั้นสูง เช่น การรู้แจ้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ,ส่วนปฏฐาน ในที่นี้แปลว่า การตั้งไว้โดยแนบแน่นอย่างต่อเนื่อง เมื่อรวมสติ กับ ปฏฐาน จึงได้ความหมายว่า การตั้งสติไว้โดยแนบแน่นอย่างต่อเนื่องในอารมณ์กรรมฐาน^๑

^๑ คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ ฉบับพิเศษ มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๔.

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นชื่อของปัญญา อันเป็นเหตุตัดขาดหรือประหารกิเลสได้ วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญาอันเกิดจากการเจริญภาวนากัมมัฏฐานเป็นสภาวะเกิดความรู้ขึ้น ฉลาดขึ้น แจ่มแจ้งขึ้น ปัญญา ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา คือ ปัญญินทรีย์ ปัญญา คือ พละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^๒

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรที่ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน^๓ ที่เรียกกันว่าเอกายมรรค หรือบุพพภาคมรรค หรือวิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่การบรรลุโลกุตตรมรรค ดังพระพุทธพจน์ที่มีมาในคำอุเทศของมหาสติปัฏฐานสูตรความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว^๔ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม^๕ เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน^๖ ๔ ประการ”

๓.๑.๑ ความหมายในพระไตรปิฎก

ความหมายของสติปัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมี ๓ ปิฎก ดังนี้ (๑) ความหมายในพระวินัยปิฎก (๒) ความหมายในพระสุตตันตปิฎก (๓) ความหมายในพระอภิธรรมปิฎก

ก. ความหมายในพระวินัยปิฎก

การให้ความหมายของสติปัฏฐานที่ปรากฏตามประเภทของคัมภีร์นั้นมีความแตกต่างกัน ในส่วนของพระวินัยปิฎกมีการให้ความหมายของ สติปัฏฐาน ไว้ค่อนข้างสูงเกี่ยวข้องกับสิกขาบทสำคัญอย่าง ปาราชิกข้อที่ ๔ ซึ่งเป็นพระวินัยที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติ ว่าด้วยการ

^๒ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑., ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.,

อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๕๘/๓๐๖-๓๒๗.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑., ส.ม. (ไทย) ๑๘/๔๐๘/๒๖๖., ทางสายเดียว ในที่นี้มีความหมาย ๔ นัย คือ (๑) ทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมแต่ผู้เดียว (๒) ทางสายเดียว ที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาค (๓) ข้อปฏิบัติในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนา (๔) ทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., อุบายธรรม หมายถึง อริยมรรค

^๖ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕/๓๐๖

กล่าวอวดอุตตริมนุสสธรรม^๗ คำว่า อุตตริมนุสสธรรมในสิกขาบทนั้น ได้แก่ สติปัฏฐาน ที่จัดเป็นหลักธรรมอันเป็นคุณวิเศษ เป็นมรรคาวนา เป็นอุตตริมนุสสธรรม เป็นญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ (มรรคญาณ ผลญาณ) ภาณุผู้อวดสติปัฏฐานที่ไม่มีในตนต้องอาบัติปาราชิก ดังข้อความในมหาวิภังค์ หมวดบทภาษณียว่า

ภิกษุใด ไม่รู้ยิ่ง กล่าวอวดอุตตริมนุสสธรรมอันเป็นญาณทัสสนะที่ประเสริฐ อันสามารถ^๘ ที่ชื่อว่า อุตตริมนุสสธรรม ได้แก่ ฌาน วิโมกข์ สมาธิ สมาบัติ ญาณทัสสนะ มรรคาวนา การทำให้แจ้ง การละกิเลส ภาวะที่จิตปลอดจากกิเลส ความยินดีในเรือนว่าง^๙ คำว่า มรรคาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๐}

ข. ความหมายในพระสูตรต้นตปิฎก สติปัฏฐานในพระสูตรต้นตปิฎก มีความหมายอย่างเดียวกันกับสัมมาสติในมรรคมีองค์ ๘ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นอย่างใด คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้^{๑๑}

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในคำสอนของพระผู้มีพระภาคทำให้บุคคลเกิดปัญญาเห็นรูปรูปนาม พระไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง การปฏิบัติที่มีสติระลึกรู้ลงไปภายในกาย เวทนา จิตและธรรม ด้วยการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้สติรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

^๗ ดูรายละเอียดใน วิ.มहा. (ไทย) ๑/๑๙๓-๒๑๑/๑๗๗-๒๑๐.

^๘ วิ.มहा. (ไทย) ๑/๑๙๖/๑๘๒.

^๙ วิ.มहा. (ไทย) ๑/๑๙๘/๑๘๓.

^{๑๐} วิ.มहा. (ไทย) ๑/๑๙๙/๑๘๕.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

ค. ความหมายในพระอภิธรรมปิฎก

ความหมายในพระอภิธรรมปิฎกแสดงความหมายของสติปัฏฐานในฐานะ สัมมาสติ เหมือนกับในพระสุตตันตปิฎก^{๑๒} แล้วจำแนกความหมายของสัมมาสติเพิ่มเติมขึ้นอีก ดังนี้

สัมมาสติเป็นไฉน สติ คือ ความตามระลึก การคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การหวนระลึก (กัตติ) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม (กัตติ) สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรคنبเนื่องในมรรคนี้ เรียกว่า สัมมาสติ^{๑๓} สัมมาสติตามคำจำกัดความแบบพระสูตรก็คือหลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔

๓.๑.๒ ความหมายในชั้นอรรถกถา

ความหมายของสติปัฏฐานในชั้นอรรถกถา มีปรากฏในอรรถกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค หมวดปัญญาวรรค^{๑๔} กล่าวถึง ความหมายสติปัฏฐาน ๓ ลักษณะ คือ

๑) สติปัฏฐาน หมายถึง สติโคจร (อารมณฺ์ของสติ)

๒) สติปัฏฐาน หมายถึง ความที่พระศาสดาผู้ประพาสดวงความยินดียินร้าย ในสาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติ ๓ อย่าง ลักษณะสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้า ที่ล่วงความยินดียินร้ายแล้ว หมายถึง สาวกปฏิบัติสติปัฏฐานก็ไม่ยินดียินร้าย ๑ สาวกไม่ปฏิบัติสติปัฏฐานก็ไม่ยินดียินร้าย ๑ สาวกปฏิบัติและไม่ปฏิบัติสติปัฏฐานก็ไม่ยินดียินร้าย ๑

๓) สติปัฏฐาน หมายถึง สติ (สัมมาสติ)

๓.๑.๓ ความหมายในเชิงวิชาการ

สติปัฏฐานในเชิงวิชาการมีความกระชับ และแตกต่างจากในคัมภีร์ที่กล่าวมา ดังจะได้ประมวลมากล่าวโดยสรุปไว้ ดังต่อไปนี้

๑) พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้ความหมายสติปัฏฐานไว้ว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๑๕}

๒) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ให้ความหมายสติปัฏฐาน ๔ ว่า สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มั่นเป็นของมั่น โดยให้ความหมายในแต่ละหมวดดังนี้

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๘๐/๓๒๑.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๗๕๙.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๓๖๔.

^{๑๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๑), หน้า ๗๗๘.

ก. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่างคือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำ ความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑ ปฏิกูลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ ๑ นวสีวลิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ๑

ข. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุข กิติ ทุกข์ กิติ เหนย ๆ กิติ ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

ค. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

ง. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายอันได้แก่ นิรวรณ ๕, ชันธ ๕, आयตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗, อริยสัจ ๔, ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ^{๑๖}

จากการศึกษานិยาม และความหมายของสติปัฏฐานพบว่า ความหมายของสติปัฏฐานในพระวินัยปิฎก เป็นชื่อของหลักธรรมที่เป็นคุณวิเศษซึ่งหมายถึง มรรคภาวนา ถ้าภิกษุใดกล่าวอวดถึงสิ่งที่ไม่มีในตน ต้องอาบัติปาราชิก ตามปาราชิกสิกขาบทข้อที่ ๔ ส่วนความหมายในพระสุตตันตปิฎก หมายถึง การพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ ซึ่งเป็นความหมายเดียวกับสัมมาสติในมรรคมรรค ๘ และความหมายในพระอภิธรรมเป็นการจำแนกความหมายของสัมมาสติว่าเป็นตัวสติที่เป็นองค์มรรคหรือที่นับเนื่องในมรรค ความหมายในชั้นอรรถกถาได้ให้ความหมายของสติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ (๑) สติโคจร (๒) ความที่พระศาสดาผู้ประพาสผู้ประพาสความยินดีในร้าย ในสาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติ ๓ อย่าง (๓) ตัวสติ และในเชิงวิชาการมีความหมายเหมือนในพระสูตร กล่าวโดยสรุป สติปัฏฐานในความหมายที่กำลังกล่าวถึงนี้ เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการตั้งสติไว้ใน กาย เวทนา จิต ธรรม

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๑.

๓.๒ การเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่แบ่งถึงไว้ก็คือ สมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้^{๑๗} ส่วนธรรมที่ระบุ ได้แก่องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ

๑. อาตปปี มีความเพียร
๒. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ
- ๓) สติมา มีสติ

๑. อาตปปี มีความเพียร คำว่า อาตปปี แปลว่า มีความเพียรเพิกเลส คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน จัดว่ามีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลใหม่อย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ มีความเพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัฏฐานเป็นกุศลที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ^{๑๘}

๒. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ สัมปชาโน แปลว่า มีสัมปชัญญะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาปัญญา^{๑๙} เป็นการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จำแนกเป็น

๒.๑ สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี

๒.๒ สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)^{๒๐}

๓. สติมา มีสติ

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท การเจริญสติมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญา^{๒๑}

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๗๖๖.

^{๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๗๖๖.

^{๒๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๒๒} การกำหนดรู้รूपนามตามสติปัฏฐานด้วยการระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนถึงหลัก การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีอาตาปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี่คือน้องคุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องอาศัยปัญญาเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าไม่อาศัยอารมณ์ปัญญาแล้ว ก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตมไม่ได้เลย ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองยุบนั้น เมื่อแรกปฏิบัติใหม่ ๆ ก็มากด้วยอารมณ์ปัญญา เช่น ในขณะที่กำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น ยังคงมีรูปร่างสัณฐานของท้องอยู่อย่างชัดเจน แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อย ๆ วิปัสสนาปัญญาแก่กล้าแล้ว รูปร่างสัณฐานของท้องก็หายไป คงมีอยู่แต่อาการตึง ๆ หย่อน ๆ เท่านั้น อาการตึง ๆ หย่อน ๆ นี้เองเรียกว่า “วาโยธาตุ” ตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้นเกิดความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ย่อมเห็นได้ชัดเจน การกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวาโยโณภูมิจะรูป ด้วยโยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปี หรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม)

ดังพระพุทธพจน์ที่มีมาใน กุณฑลียสูตร ว่าด้วยกุณฑลปรพาชก^{๒๓} ความว่า
สติปัฏฐาน ๔ ประการที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำโพชฌงค์ ๗
ประการให้บริบูรณ์

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
- ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ
- ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ
- ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

สติปัฏฐาน ๔ ประการที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำโพชฌงค์ ๗
ประการให้บริบูรณ์

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๒.

โพฆมค์ ๗ ประการที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) เจริญสติสัมโพฆมค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะฯ

๗) เจริญอุเบกขาสัมโพฆมค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ

โพฆมค์ ๗ ประการที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ย่อมบรรลุมรรค ผล และนิพพาน เป็นพระอรหันต์ ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโหม่นสททางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ ให้ได้รับทุกข์และโหม่นสทอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวงดังมีพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหม่นส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้”^{๒๔}

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการใช้วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา พิจารณากำหนดรู้ รูป นาม คือ สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวธรรมตามที่ปรากฏ จนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนออกเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ได้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นอารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเกี่ยวเนื่องกับบอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะต้องใช้องค์ธรรมคือวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องประกอบการพิจารณาทางกาย เวทนา จิต และธรรม โดยเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาญาณ ต่อมาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ

มหาสติปัฏฐานเป็นสูตรที่มีเนื้อหาหลักซึ่ง โดยทรงวางแยกประเภทไว้ ๔ ประเภท และหลักปฏิบัติกรรมฐานไว้ ๒๑ หลัก ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๕}

การตั้งสติพิจารณาภายในกาย การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในรู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็น ๖ หมวด คือ

- ๑.๑ หมวดอานาปานะ^{๒๖} การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
- ๑.๒ หมวดอริยาบถ^{๒๗} การกำหนดรู้ริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน
- ๑.๓ หมวดสัมปชัญญะ^{๒๘} การกำหนดรู้ริยาบถย่อย มีการเหยียด การคู้ เป็นต้น รวมไปกับอริยาบถใหญ่

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๘/๓๐๓-๓๑๓.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๕.

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

๑.๔ หมวดปฏิภมณสิการ^{๒๙} การกำหนดรู้สิ่งปฏิภมณว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วย
ผม ขน เป็นต้น

๑.๕ หมวดธาตุมนสิการ^{๓๐} การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และ
ธาตุลม

๑.๖ หมวดนวสวธิกะ^{๓๑} การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพที่พองอืด เป็นต้น

ด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น บางหมวดแสดงไว้โดยนัยสมณะ มีหมวดนวสวธิกะ
เป็นต้น , บางหมวดแสดงไว้โดยนัยสมณะเป็นบาทของวิปัสสนากาวนา มีหมวดอานาปานสติ เป็น
ต้น , บางหมวดได้แสดงหลักธรรมแยกต่างหากโดยเฉพาะ มีหมวดสัมปชัญญะ เป็นต้น ตลอดจน
เพื่อให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในประเภทกายนุปัสสนานี้จึงขออธิบายไว้เพียงหมวดธาตุ
มนสิการ เท่านั้น

หมวดธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุหรือจุธาตุวัตถุสถาน คือ การกำหนด
ธาตุ ๔ หรือธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ โดยพิจารณาว่ารูปร่างของกายนี้ประกอบ
ขึ้นจากองค์รวมแห่งธาตุอันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน

คำว่าธาตุ แปลว่า สภาวะ คือ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง คือ มีอยู่โดยธรรมดา
เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีอัตตา^{๓๒} หรือสภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคล ตัวเรา ของเรา
ธาตุในทางธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม^{๓๓} ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่งใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็น
ก้อนอัตภาพมนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้
เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุในจักวาล หรือธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นด้วย
ฝีมือของมนุษย์ ส่วนคำว่า มนสิการ โดยทั่วไปแปลว่า การใส่ใจ แต่สำหรับในหมวดนี้ มีความหมาย
ลึกซึ้งกว่าทั่ว ๆ ไป คือ มีความหมายครอบคลุมทั้งสมันนาหาระ (การเอาใจใส่) ปัจจเวกขณะ (การ
พิจารณา) และวิปัสสนา (การรู้ไตรลักษณ์)^{๓๔}

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๓๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๙.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๑๗.

^{๓๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๒๑/๔๙.

^{๓๔} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ ฉบับพิเศษ มหา
สติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๔.

ธาตุ ๔ เหล่านี้บางที่เรียกว่า มหาธาตุรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด หมายความว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสี่ประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเด่นชัด^{๓๕} ประกอบด้วย

ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน)^{๓๖} คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งกระด้าง ซึ่งได้แก่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ๒๐ ประการนับตั้งแต่เกศา ถึง มตถลุงค์ อันเป็นส่วนของอาการ ๓๒ เมื่อมีการกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มากไปด้วย จะทำให้เกิดความรู้สึกแข็งกระด้างหรืออ่อนนุ่ม ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ เชื่อว่า เป็นปรมาณูปฐวีอย่างแท้จริง

อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ)^{๓๗} คือ ธาตุที่มีลักษณะไหลซึมซาบ ซึ่งได้แก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๑๒ ประการนับตั้งแต่ปตต์ ถึง มุตต์ เมื่อมีการกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่ปริมาณของอาโปธาตุผสมอยู่มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่า มีการไหลซึมซาบ หรือเอิบอาบ หรือเหนอะหนะ ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ เชื่อว่า เป็นปรมาณูอาโปอย่างแท้จริง

เตโชธาตุ (ธาตุไฟ)^{๓๘} คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ซึ่งมาจากไอร้อน ๔ ชนิด คือ (๑) ไอร้อนจากร่างกายที่ทำให้เกิดการป่วยไข้ (๒) ไอร้อนที่มีอยู่ในร่างกายตามปกติ คอยเผาผลาญให้เนื้อหนังมังสาถึงความแก่ชรา (๓) ไอร้อนที่ทำการเผาผลาญทั่วสรรพางค์กาย (๔) ไอร้อนที่ทำหน้าที่ช่วยย่อยสลายอาหาร เมื่อมีการกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่ปริมาณของเตโชธาตุทั้ง ๔ นี้มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าร้อนบ้างเย็นบ้าง ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ เชื่อว่า เป็นปรมาณูเตโชอย่างแท้จริง

วาโยธาตุ (ธาตุลม)^{๓๙} คือ ธาตุที่มีความรู้สึกเคลื่อนไหว มี ๖ ชนิด คือ (๑) ลมที่พัดขึ้นส่วนบนของร่างกาย (๒) ลมที่พัดลงส่วนล่างของร่างกาย (๓) ลมที่ตั้งอยู่ภายในท้องซึ่งอยู่ภายนอกลำไส้ (๔) ลมซึ่งอยู่ภายในลำไส้ (๕) ลมที่พัดไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (๖) ลมหายใจเข้าหายใจออก เมื่อมีการกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่ปริมาณของวาโยธาตุผสมอยู่มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกหย่อนตึง สั่นไหว ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปมา ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ เชื่อว่า เป็นปรมาณูวาโยอย่างแท้จริง

^{๓๕} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๗/๒๔๙.

^{๓๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๔๙/๔๐๕.

^{๓๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕๐/๔๐๖.

^{๓๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕๑/๔๐๖-๔๐๗.

^{๓๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕๒/๔๐๗.

การหยั่งเห็นกายโดยความเป็นธาตุ ๔ นี้ เป็นปัญญาแยกแยะว่า ร่างกายนี้เป็นเพียงสมมุติบัญญัติอันเป็นที่ประชุมของอวัยวะน้อยใหญ่ ความจริงกายนี้ประกอบมาจากธาตุ ๔ โดยมีใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้มหาภูตรูปทำอากัปกริยานั้น ๆ ทั้งอริยาบทใหญ่ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน และอริยาบทย่อย คือ การเหยียด คู้ ยกขึ้น วางลง ฯลฯ กายและใจทั้งสองนี้หลอกหลอกลอกลาราวกับเป็นตัวเป็นตนของใครคนหนึ่งอยู่จริง ๆ มีเขา มีเรา มีใครปรากฏอยู่อย่างยากที่จะปฏิเสธเมื่อไม่กำหนดพิจารณา ต่อเมื่อพิจารณาโดยแยกกายจนกระทั่งเกิดปัญญายั่งเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะเห็นว่ากายมนุษย์อันอาศัยมหาภูตรูป ๔ ในการปรากฏนี้ ไม่แปลกไปกว่าดิน น้ำ ไฟ และลมภายนอกแต่อย่างใด

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติสามารถนำเอาอาการที่ปรากฏชัดอย่างใดอย่างหนึ่งจากอาการทั้ง ๔๒ นั้นมาเพ่งพิจารณาจนลักษณะอาการของธาตุทั้ง ๔ เหล่านั้นปรากฏชัดโดยลักษณะ รสชาติ ปัจจุบันฐาน และปทัฏฐาน และพิจารณาต่อไปจนกระทั่งรู้การเกิดดับของจิต และธาตุทั้ง ๔ เหล่านั้นได้อย่างชัดเจน นี่เป็นลักษณะการเกิดวิปัสสนาญาณมีอุทัพพญาณ เป็นต้น นี่เป็นลักษณะการเกิดวิปัสสนาญาณด้วยธาตุมนสิการกรรมฐานของวิปัสสนาญาณิกบุคคล นอกจากนี้ การเจริญวิปัสสนาภาวนา สามารถเข้าถึงการบรรลุธรรม ได้โดยพิจารณาเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง จากบรรดาธาตุทั้ง ๔ โดยไม่ต้องกังวลว่า จะต้องพิจารณาธาตุทุกส่วนจนครบทั้ง ๔ ธาตุ^{๔๐} นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติยังสามารถนำเอาอุปาทายรูป (รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔)^{๔๑} มาพิจารณาโดยคล้อยตามนัยแห่งการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ได้ จนกระทั่งสามารถกำหนดรู้รูป และรู้จิตเจตสิกที่มีรูปนั้นเป็นอารมณ์ว่า นี่คือ รูปขันธ์ และนี่คือ นามขันธ์ แล้วกำหนดรูปขันธ์ และนามขันธ์เหล่านั้น รวมเป็นทุกขขันธ์ ต่อจากนั้นให้กำหนดรู้เหตุปัจจัยของทุกขขันธ์นั้น ซึ่งมี อวิชชา ภพ ตัณหา กรรม อาหาร เป็นต้น แล้วกำหนดสภาวะจริงทั้งของนามรูป และปัจจัยของนามรูปเหล่านั้น แล้วยกขึ้นไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น โดยนัยนี้ว่า “ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ไม่เที่ยงเพราะมีการเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นทุกข์เพราะถูกการเกิดดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เป็นอนัตตาเพราะ ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร” ครั้นยกอารมณ์ขึ้นสู่ไตรลักษณ์อย่างนี้แล้ว วิปัสสนาญาณก็จะเจริญขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งเข้าถึง อริยโสดาปัตติมรรคในที่สุด

^{๔๐} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ ฉบับพิเศษ มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๗.

^{๔๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๗๐.

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๔๒}

เวทนา แปลว่า การเสวยหรือความรู้สึก^{๔๓} เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย ชา สุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ ว่าโดยปรกติแล้ว เป็นความรู้สึกทางใจ เรียกว่าเวทนาเจตสิก เป็นหนึ่งในเจตสิก ๕๒ ที่ประกอบอยู่ในจิตทุกดวงที่เรียกว่า สัพพจิตตสารณเจตสิก^{๔๔} เป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่จริงเป็นปรกติที่เรียกว่านามธรรม มีชื่อเรียกโดยชั้นว่า เวทนาชั้น เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นโดยมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งจึงเรียกว่า สังขตธรรม^{๔๕} มิใช่สักแต่ว่าบัญญัติ ดังนั้น จึงสามารถนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ เพราะเป็นสภาวะที่มีอยู่จริงซึ่งสามารถรองรับญาณที่ทำการพิสูจน์ได้ ส่วนอนุปัสสนา แปลว่าการพิจารณาเนื่อง ๆ ดังนั้น เวทนานุปัสสนา จึงแปลว่า การใช้สติและปัญญาพิจารณาเวทนาอยู่เนื่อง ๆ เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ และการเกิดดับของเวทนานั้น จนกระทั่งไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ยินดียินร้ายในเวทนานั้น

การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)

อนึ่ง อาศัยแนวทางการจำแนกกรรมฐาน จึงทราบได้ว่า แม้ในมหาสติปัฏฐานนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกกรรมฐานไว้ ๒ ประเภท^{๔๖} คือ (๑) รูปกรรมฐาน กรรมฐานที่เป็นฝ่ายรูป กล่าวคือ กายานุปัสสนา (๒) อรูปกรรมฐาน กรรมฐานที่เป็นฝ่ายนามกล่าวคือ เวทนานุปัสสนา เป็นอาทิ

พระพุทธองค์ทรงเลือกเอาเวทนาเป็นแม่แบบหรือตัวอย่างของธรรมอื่นในกรรมฐานฝ่ายนามโดยไม่ทรงเลือกเอาผัสสะหรือธรรมอื่น เช่น สัญญา เจตนา มาเป็นอารมณ์ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนด เพราะธรรมเหล่านั้นไม่ปรากฏชัดเหมือนกับเวทนา เช่น ในเวลาที่เราสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาเกิด ก็จะทำให้สรีระร่างกายของบุคคลนั้นเกิดอาการหวั่นไหว จนบางครั้งต้องเปล่งออกด้วยวาจา ยกเว้นอุเบกขาเวทนา เป็นเวทนาที่ไม่ค่อยปรากฏเหมือนสุขและทุกข์ จึงเห็นได้ยาก ต้องมีวิธีสังเกต จึงจะกำหนดได้ สามารถจำแนกตามแนวทางการเจริญได้ ๙ อย่าง ประกอบด้วย

๒.๑ สุขเวทนา คือ ความรู้สึกที่เป็นสุขทั้งทางกายหรือทางใจ โดยทั่วไปมักไม่ปรากฏชัดในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ต่อเมื่อความทุกข์กาย เช่น ความเจ็บปวดหรือเหน็บชา ปรากฏแล้วหายไป จึงเกิดความรู้สึกสบายกายเข้ามาแทนที่ จัดเป็นสุขเวทนาทางกาย ส่วน

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

^{๔๔} พระอนุรุทธะ และพระญาณธชะ, พระอภิธรรมมัตถสังคหะ และ ปรมัตถทีปนี, หน้า ๑๗.

^{๔๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๔๙๘.

^{๔๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๑๘.

ความรู้สึกสบายใจ มักปรากฏเมื่อผู้ปฏิบัติมีสมาธิพอสมควร จึงเกิดความรู้สึกความปิติโสมนัส ในขณะที่ขลุก น้ำตาไหล หรือเห็นแสงสว่าง ในขณะนั้นควรกำหนด “ดีใจหนอ” “สบายใจหนอ” หรือ “สุขหนอ” การกำหนดรู้สุขเวทนาทางกายและใจนี้ ต้องปรากฏเพียงสภาวะ โดยไม่มีรูปร่างของสิ่งใด ๆ

๒.๒. ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด หรือความทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้น ๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” ดังนี้ อนึ่งในการกำหนดรู้ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนานี้เป็นการกำหนดรู้ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการรู้ที่สามารถละความยึดมั่นถือมั่นในบุคคลตัวตนเราเขาได้ เป็นการรู้วิปัสสนาภาวนาตามความเป็นจริง รู้ไตรลักษณ์ของเวทนาเหล่านั้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในบังคับบัญชา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย มีการเสื่อมไป ดับไปเป็นธรรมดา ครั้นรู้อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา ผู้มีสตตะย่อมเบื่อหน่ายคลายกำหนดในเวทนาทั้งที่เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอุเบกขา กระทั่งหลุดพ้นสิ้นภพสิ้นชาติในที่สุด

๒.๓ อุเบกขาเวทนา แปลว่า เวทนาที่ไม่ใช่ทั้งทุกข์ทั้งสุข หมายถึงอุเบกขา คือ สภาวะธรรมที่เสวยรสอารมณ์โดยอาการที่เป็นกลางสม่ำเสมอไม่โอนเอนไปทางใดทางหนึ่ง ระหว่างทุกข์กับสุข โดยไม่เป็นปฏิปักษ์กับเวทนาทั้งสองนั้น

๒.๔ สามิสสุข ในที่นี้หมายถึง โสมนัสเวทนาประเภทเคหสิต ๖ ประการ^{๔๗} ซึ่งอาศัยอามิสกล่าวคือ กามคุณ ๕ เกิดขึ้น เคหสิตโสมนัสเวทนา คือ โสมนัสเวทนาที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุที่เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน มีบิดามารดา บุตรธิดา สามิภรรยา เป็นต้น เช่น โสมนัส คือ ความดีใจที่ได้เห็นบุคคลในครอบครัวประสบความสำเร็จ ซึ่งความดีใจนี้ยังโสมนัสที่อิงอาศัยกามคุณ ๕ โดยผ่านทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น^{๔๘}

๒.๕ นิรามิสสุข สุขทางใจ กล่าวคือ โสมนัสเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่สุขที่เกิดขึ้นโดยใช้เนกขัมมะที่รับอารมณ์ ๖ มีรูปารมณ์ เป็นต้น ที่เป็นฝ่ายอวิภวธรรม โดยอาศัยทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น เกิดขึ้น เช่น ในกรณีและผู้เจริญวิปัสสนาได้พิจารณารู้ไตรลักษณ์ของรูปกรรมฐาน ที่ผ่านมาทางทวารทั้ง ๖ ของตน แล้วน้อมนำมาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงด้วยวิปัสสนาญาณแล้ว ย่อมเกิดปิติโสมนัส

^{๔๗} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๐๐๑/๘๒๒., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๗/๖๐๓.

^{๔๘} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๒๔/๓๒๐-๓๒๑.

๒.๖ สามิสทุกข์ ทุกข์ทางใจ กล่าวคือ เคหสิตโทมนัสเวทนา ๖ ประการ^{๔๙} ที่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณ ๕ และที่เกิดโดยอาศัยเหตุที่เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน เคหสิตโทมนัสเวทนา ๖ ประการ ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่รับอารมณ์ ๖ มีรูปารมณ เป็นต้นที่เป็นฝ่ายอิฏฐารมณโดยอาศัยทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น เกิดขึ้น เช่น โทมนัส คือ ความเสียใจในการไม่ได้สัมผัสกับอารมณ์ ๖ อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอิฏฐารมณที่ตนชอบใจ และโทมนัส คือ ความเสียใจในการที่เห็นบุคคลในครอบครัวประสบความล้มเหลว เป็นต้น

๒.๗ นิรามิสทุกข์ ทุกข์ทางใจ กล่าวคือ โทมนัสเวทนา ๖ ประการ ที่ไม่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณ ๕ หมายถึง ทุกข์โทมนัสที่เกิดขึ้นโดยปรารภเนกขัมมะ ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่เกิดขึ้นหลังจากที่ประพฤติดุจกรรมนำเอาอารมณ์ ๖ มีรูปารมณ เป็นต้น มาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง แล้วมีความพึงพอใจในวิโมกข์ ตั้งความหวังในวิโมกข์นั้นไว้สูง ครั้นไม่ได้ตั้งใจจึงเกิดความโทมนัส ก็ความโทมนัสนี้เกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์ ๖ มีรูปารมณ เป็นต้น ผ่านทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น ดังนั้น จึงแบ่งประเภทออกเป็น ๖ เหมือนกับอารมณ์และทวาร

๒.๘ สามิสอุเบกขา หมายถึง เคหสิตอุเบกขาเวทนา ๖^{๕๐} ซึ่งเป็นอุเบกขาเวทนาที่เจืออามิส คือ กามคุณ ๕ และที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุที่เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้อาศัยในครอบครัวเดียวกัน และได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ยังไม่ชนะวิบาก ผู้ที่มองไม่เห็นโทษของอารมณ์นั้น ๆ และไม่มีสุดตะในพระสัทธรรมทั้งโดยปริยัติและปฏิบัติ อนึ่ง เวทนาของปุถุชนที่กล่าวมานี้ แม้เป็นอุเบกขาเวทนาที่รู้สึกเฉย ๆ กับอารมณ์ที่มากระทบ แต่เนื่องจากยังเป็นอุเบกขาที่ยึดติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ อยู่ จึงจัดเป็นเคหสิตอุเบกขาหรือสามิสอุเบกขา เป็นอุเบกขาที่พระพุทธองค์ตรัสว่าไม่ควรเสพ เพราะเป็นอุเบกขาที่ยังอิงกามคุณ ๕ อยู่ ในบางครั้งเรียกว่า อัญญาณอุเบกขา คือ อุเบกขาที่ประกอบด้วยโมหะ หรือโมหะที่ปราศจากโสมนัสและโทมนัส

๒.๙ นิรามิสอุเบกขา หมายถึง เนกขัมมสิตอุเบกขาเวทนา ๖ ซึ่งเป็นอุเบกขาที่ไม่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณ ๕ และที่เกิดขึ้นโดยปรารภเนกขัมมะ เนกขัมมสิตอุเบกขาเวทนา ๖ ประการ ได้แก่ อุเบกขาเวทนาที่รับอารมณ์ ๖ มีรูปารมณ เป็นต้น ซึ่งเป็นอิฏฐารมณ และอนิฏฐารมณ โดยอาศัยทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น ได้แก่วิษณูปัสสนาภาวนาจนได้วิปัสสนาญาณ ผู้ซึ่งเห็นอารมณ์มีรูป เป็นต้น ตามความเป็นจริงแล้วไม่ยึดติดในอารมณ์นั้น แม้จะเป็นอิฏฐารมณก็ไม่ยินดี แม้เป็นอนิฏฐารมณก็ไม่ยินร้าย อนึ่ง เวทนาของอารัทธิปัสสบุคคลที่กล่าวมา

^{๔๙} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๐๐๒/๘๒๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๗/๖๐๓-๔.

^{๕๐} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๐๐๓/๘๒๒-๘๒๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๗/๖๐๔.

นี้ แม้จะเป็นอุเบกขาเวทนาของปุถุชน แต่เนื่องจากเป็นอุเบกขาที่ประกอบในวิปัสสนาญาณ นับตั้งแต่อุทกยัพพญาณ เป็นต้นไป ซึ่งหลุดพ้นจากอุปกิเลสเป็นเหตุไม่ให้อึดติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ จึงจัดเป็นเนกขัมมสติอุเบกขาหรือนิรมิสอุเบกขา เป็นอุเบกขาที่พระพุทธองค์ตรัสว่าควรเสพ เพราะเป็นอุเบกขาที่ไม่อิงกามคุณเกิดขึ้น ด้วยอำนาจวิปัสสนาและอนุสติปัฏฐานและด้วยอำนาจ ฌาน ๔ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๕๑}

คำว่าจิตตานุปัสสนา แปลว่า การกำหนดรู้จิตเนื่อง ๆ อย่างต่อเนื่อง สติปัญญาที่รู้เท่าทันจิต ตามพิจารณาเห็นจิต^{๕๒} เป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนาที่ใช้สติปัญญาตามรู้จิตซึ่งแตกต่างกันโดยสภาพแห่งสัมปโยคะและภุมิ ประกอบด้วย สราคจิตและมหัคคจิต เป็นต้น ซึ่งสราคจิตในที่นี้หมายถึงจิตที่เป็นไปด้วยราคะด้วยอำนาจความเป็นสัมปโยคะ (หมายถึงโลภะมูลจิต ๘ ดวง) ในการพิจารณารู้จิตนี้พระพุทธองค์ทรงมุ่งให้รู้สภาวะของจิตนั้น ๆ และสามัญลักษณะ (ไตรลักษณ์) ในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้จิตที่มีราคะหรือเกิดความกำหนดยินดี กระแสจิตที่ยินดีนั้นจะถูกตัดขาดด้วยสติปัญญา จิตก็จะบริสุทธิ์จากความกำหนดยินดีนั้น แม้แต่จิตที่บริสุทธิ์เช่นนั้นก็ให้ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ด้วย การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วยโลภะ เป็นต้น

๓.๑ จิตที่มีและไม่มีราคะ โดยทั่วไปคำว่าราคะ หมายถึง ความกำหนัด ความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึงความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ นักปฏิบัติพึงรู้เท่าทันจิตดังกล่าว โดยกำหนดว่า “ชอบหนอ” “โลภหนอ” หรือ “กำหนัดหนอ” ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียวจิตอาจสงบไปได้ แต่ถ้ายังไม่สงบก็พึงตามรู้จนกว่าจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ^{๕๓}

๓.๒ จิตที่มีและไม่มีโทสะ จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย ชื่อว่า จิตที่มีโทสะ นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตดังกล่าวจนกว่าจะสงบไปโดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโทสะ

^{๕๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๓๗/๓๒๐.

^{๕๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *วิปัสสนากรรมฐาน*, หน้า.๙๒๑.

^{๕๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๐/๓๕๕.

๓.๓ จิตที่มีและไม่มีโมหะ จิตที่ประกอบด้วยความสงสัยและจิตที่ประกอบด้วย ความฟุ้งซ่าน ชื่อว่า จิตที่มีโมหะ นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตที่สงสัยว่า “สงสัยหนอ” และตามจิตที่ซัด สายฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้วก็พึงรู้ตามจิตที่ผ่องใสปราศจาก ความสงสัยหรือความฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโมหะ

๓.๔ จิตหลุดและจิตฟุ้งซ่าน จิตที่หลุดเหวี่ยงซัด ชื่อว่า สنجิตตจิต^{๕๔} จิตที่ซัดสาย ฟุ้งซ่าน ชื่อว่า วิกิตตจิต จิตที่ตั้งมั่นชื่อว่า สมาhitจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่น ชื่อว่า อสมาhitจิต จิตที่พ้น จากกิเลสชั่วขณะด้วยการเจริญสติระลึกรู้ ชื่อว่า วิมุตตจิต จิตที่ถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไม่ให้พ้น ไปจากกิเลส ชื่อว่า อวิมุตตจิต ดังกล่าวนี้นี้ ก็เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร โดยนัก ปฏิบัติพึงกำหนดว่า “ง่วงหนอ” ดังนี้ เป็นต้น^{๕๕}

๓.๕ มหัคคตจิต^{๕๖} เป็นต้น ผู้ที่บรรลุนิพพานแล้ว พึงตามรู้จิตที่เกิดขึ้นก่อนหรือหลังนิพพาน จิตที่ไม่ใช่มหัคคตจิต (อมหัคคตจิต) และมีจิตอื่นเหนือกว่า (สอตุตตรจิต) เมื่อออกจากนิพพานแล้วพึง ตามรู้มานจิตทันทีว่าเป็นจิตที่ประเสริฐ (มหัคคตจิต) และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า (อนุต-ตรจิต) อนึ่ง เมื่อออกจากรูปนิพพานแล้วบรรลुरुูปนิพพาน ก็พึงตามรู้รูปนิพพานว่าไม่ใช่มหัคคตจิต และมีจิตอื่น เหนือกว่า ส่วนอรุูปนิพพานเป็นจิตที่ประเสริฐ และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า การตามรู้มหัคคตจิต และอม หัคคตจิตพร้อมทั้งสอตุตตรจิต และอนุตตรจิตจึงเป็นวิสัยของท่านผู้บรรลุนิพพานเท่านั้น

การเจริญวิปัสสนากำหนดพิจารณาจิต เป็นการสำรวจตัวเองด้านใน เพื่อกำหนด แนวทางที่ถูกต้องจริง ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวะที่จิตเป็นกุศลหรืออกุศล ถือเป็นภาวะ ธรรมดาในโลกียวิสัย จุดสำคัญอยู่ที่การกำหนดรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของกระแสจิต คือ การ ตามดูกระบวนการทำงานของจิต ไม่ใช่การกั้นกระแสจิต เมื่อโลภะ โทสะ โมหะเกิดขึ้น จิตหลุดก็รู้ จิตมีราคาก็รู้ ให้กำหนดรู้ตามสภาวะอาการเกิดตามความเป็นจริงนั้น จนกว่าจะดับไป ทั้งจิตที่คิด ไปในอนาคต อดีต หรือปัจจุบัน การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือ บรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่ เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้นโดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร เพราะพิจารณาแล้ว ว่าในชีวิตเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง

^{๕๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๑-๒๔๒.

^{๕๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า.๙๒๒.

^{๕๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๘/๖๐.

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๕๗}

คือ แนวทางการใช้สติตามพิจารณาธรรม^{๕๘} พระพุทธรูปทรงแสดงการกำหนดพิจารณารูปล้วน ๆ ด้วยหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทรงแสดงการกำหนดพิจารณานามล้วน ๆ ด้วยหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และทรงแสดงการกำหนดทั้งรูปและนามด้วยหลักัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้สภาวะธรรม ต้องกำหนดรู้ไปตามลำดับตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนา และจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ได้ปฏิบัติมาให้ความจริงแบบสัจจะ คือ อริยสัจ การปฏิบัติไม่ใช่แค่ให้กำหนดรู้เรื่องสภาวะธรรมอันเป็นทุกข์ทั้งปวงเท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ทางดับทุกข์รวมไว้ด้วย ดังนั้น สภาวะธรรมทั้งปวงในหมวดัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ จำแนกออกได้เป็น ๕ หมวด^{๕๙} คือ หมวดนิรวณ ๕ หมวดขันธ ๕ หมวดอายตนะ ๑๒ หมวดโพชฌงค์ และหมวดอริยสัจ ๔ ดังมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑ หมวดนิรวณ ๕^{๖๐} คือ สิ่งที่เกิดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี^{๖๑}, ธรรม ๕ ประการควรละ^{๖๒}, ธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา^{๖๓} สรุปได้ว่า คือ สภาวะธรรมกั้นหรือห้ามไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่

๔.๑.๑ กามฉันทนิรวณ^{๖๔} คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

๔.๑.๒ พยาบาทนิรวณ^{๖๕} คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาท จงล้างจงผลาญผู้อื่น

๔.๑.๓ ถีนมิทธนิรวณ^{๖๖} คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม มีอาการหดหู่ และทอดยถ่ออารมณ์ (ง่วงเหงาหาวนอน)

^{๕๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๗๘/๓๒๐.

^{๕๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีทิจิ), **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า.๙๒๖.

^{๕๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๗/๓๑๔-๓๑๙.

^{๖๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๐/๕๙๕., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๕๘/๒๙๖.

^{๖๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๑.

^{๖๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๘๐.

^{๖๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๓/๑๐๕.

^{๖๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๕๙/๒๙๖.

^{๖๕} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๐/๒๙๖.

^{๖๖} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๑/๒๙๗.

๔.๑.๔ อุทัจจกุกกุจจนีวรณ^{๖๗} คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน และรำคาญใจในอารมณ์

๔.๑.๕ วิจิกิฉานีวรณ^{๖๘} คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ มีพระรัตนตรัย เป็นต้น

๔.๒ หมวดชั้น ๕^{๖๙} แม้ในหมวดนี้จะใช้คำกลางๆว่า “ชั้น” แต่เนื่องจากเป็น อารมณ์แห่งวิปัสสนา จึงหมายเอาเฉพาะอุปาทานชั้น ๕ ซึ่งหมายถึงปรมัตถโลกียะทั้งหมด การที่ พระพุทธองค์ทรงแสดงชั้น และอุปาทานชั้นโดยแยกกันไว้ในพระอภิธรรมนั้นก็เพื่อ ทรงประมวล รวมเอาสภาวะธรรมทั้งหมดทั้งที่เป็นโลกียะ และโลกุตตระเข้าด้วยกัน จึงทรงแสดงภายใต้ชื่อว่า ชั้น แต่เมื่อทรงมีประสงค์จะให้ผู้เจริญวิปัสสนากาวนา ได้นำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึง ทรงแยกโลกียะออกจากโลกุตตระ ภายใต้ชื่อว่า อุปาทานชั้น^{๗๐}

๔.๒.๑ รูปชั้น^{๗๑} คือ สสารหรือปรมาณูเล็ก ๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วย เหตุภายใน และภายนอก ได้แก่ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ พร้อมด้วยรูปที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ (อุปาทายรูป) อันได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันเป็นส่วนของร่างกายหรือวัตถุสิ่งของ

๔.๒.๒ เวทนาชั้น^{๗๒} คือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ ทุกข์ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูป รู้สึกละเอียดหรือเสียใจ เป็นต้น

๔.๒.๓ สัญญาชั้น^{๗๓} คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิด ความดับของสัญญา ย่อมปรากฏขณะรู้สิ่งที่เห็น เป็นต้น

๔.๒.๔ สังขารชั้น^{๗๔} คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจ ให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัส ผัสสะ ขณะกระทบรูป เป็นต้น

^{๖๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๔/๒๙๗.

^{๖๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๗/๒๙๗.

^{๖๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๔/๒๙๙-๓๐๐.

^{๗๐} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ ฉบับพิเศษ มหาสติ ปฐฐานสูตร, หน้า ๙๑.

^{๗๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๔๑.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖๘.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗๐.

^{๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗๑.

๔.๒.๕ วิญญาณชั้น^{๗๕} คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณ ปรากฏในขณะที่รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ เป็นต้น

๔.๓ หมวดอายตนะ

อายตนะ หมวดว่าด้วยอายตนะ ๑๒ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐานต่าง ๆ ซึ่งอายตนะที่ว่าด้วยการกำหนดรู้อันประกอบด้วยอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อายตนะนั้น แปลว่า ที่เชื่อมต่อหรือแดน^{๗๖} หมายถึง ที่ต่อให้เกิดความรู้ เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้มีอายตนะภายใน ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ ทาง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งอายตนะทั้ง ๑๒ นี้เป็นพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรนี้ว่า

๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนใดอาศัยตา และรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ^{๗๗}นั้น

๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ^{๗๗}นั้น

๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชนใดอาศัยจมูก และกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุ^{๗๗}นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ^{๗๗}นั้น

๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชนใดอาศัยลิ้น และรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ^{๗๗}นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุ^{๗๗}นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ^{๗๗}นั้น

๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สังโยชนใดอาศัยกาย และโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ^{๗๗}นั้น การ

^{๗๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๕๖.

^{๗๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖.

^{๗๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๒/๒๒๕.

ละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ สังโยชนใดอาศัยใจ และธรรมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ สังโยชนใดอาศัยใจ และธรรมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น^{๗๘}

อายตนะทั้ง ๑๒ นี้ ก็เป็นรูป ๕ คู่ คือ อายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด ภายนอก คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ ภายในได้แก่ มนายตนะ เป็นนามทั้งหมด ส่วนอายตนะภายนอก จมฺมายตนะนั้นเป็นรูปก็มี นามก็มี เจตสิกนั้นเป็นนามธรรม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม ดังพระองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่อย่างนี้แล^{๗๙}

ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็นก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จะทำให้สมาธิ มีความเข้มแข็ง และไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็นด้วย รวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะคือดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ รูป ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ ใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของวิญญาน คือ ผัสสะ ความกระทบ ถูกต้องเวทนา ความสวैयाอารมณ์รู้สึก เป็นต้น

การกำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้ไม่ได้กำหนดมันอยู่ แต่ความไม่รู้เกิดขึ้นและความดับไป ความไม่รู้ไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสังโยชน เช่น ยินดี พอใจ ในอารมณ์ที่เห็น จะต้องรู้ความเกิดขึ้นของสังโยชนทั้งหลายด้วย ถ้าสังโยชนดับไป เพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดรู้ และต้องรู้ความดับไปนั้น ถ้าบรรลुพระอรียมรรคแล้ว สังโยชนเหล่านี้ก็หยุดเกิด และความหยุดเกิดนี้ก็ต้องรู้ด้วยมีอยู่ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตณฺหา และทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อย่างนี้

^{๗๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๑.

๔.๔ หมวดโพชฌงค์ ๗

การกำหนดรู้หลักธรรม มีหลักการดังนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ที่เรียกว่าโพชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อการตรัสรู้”^{๘๐} ส่วนคำว่า “โพชฌงค์” แปลว่าองค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้ องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ และเป็นธรรมซึ่งอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับนิรวณ ๕ ดังพุทธพจน์ว่า^{๘๑} “เมื่อเธอเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ อยู่จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และ อวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว” รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว” อยู่จนสิ้นพรหมจรรย์ แล้ว ทำกิจที่ควรทำ เสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่น เพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๘๒}

การพิจารณาโพชฌงค์นี้ ตามแนวทางการปฏิบัติ ต้องกำหนดพิจารณาให้รู้สภาวะ ก่อนเกิด ขณะเกิด และการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้ และพิจารณาได้ต้องมีความ พากเพียร เป็นความพากเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศลธรรม ชื่อว่า การเจริญสัมมปธานเป็น วิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา เป็นกรรมหรือการกระทำเพื่อความเจริญอย่างเดียวไม่มี เสื่อมเลย ดังพระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่า “สติ สัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความ เจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ภายใน มีวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ ปิตีสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ สมานีสัมโพชฌงค์ภายในมืออยู่ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายใน ของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญ บริบูรณ์แห่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น^{๘๓} การมีสติปรากฏอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตณหา และทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไร ๆ ในโลก พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อย่างนี้

^{๘๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๙๙.

^{๘๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙, ๒๐๒/๑๓๕.

^{๘๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

^{๘๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

๔.๕ หมวดอริยสัจ ๔

การกำหนดรู้ธรรมอริยสัจ ๔ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการนี้แล เป็นของแท้เที่ยงนั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น เรียกว่า อริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอริยะในโลกพร้อมทั้ง เทวโลก ทั้งมาร ทั้งพรหม ในหมู่ประชาชนพร้อม ทั้งสมณะและพราหมณ์ พร้อมทั้งเทพและมนุษย์ ฉะนั้นจึงเรียกอริยสัจ^{๘๔} ในการกำหนดรู้อริยสัจ ๔ ดังนี้

๑) ทุกขอริยสัจ^{๘๕} พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกทุกข์ในอริยสัจ ๔ ไว้อย่างละเอียด ๑๒ ประการ คือ ๑ ความเกิด ๒ ความแก่ ๓ ความตาย ๔ ความเศร้าโศกเสียใจ ๕ ความพิโรธ ๖ ความไม่สบายกาย ๗ ความไม่สบายใจ ๘ ความคับแค้นใจ ๙ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ๑๐ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ๑๑ ความไม่สมหวังปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นตามปรารถนา ๑๒ อุปาทานขันธ ๕ เป็นความทุกข์ในอริยสัจ ๔ นี้ ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหนาว ความเย็น ความหิว ความกระหาย เป็นต้น ดังข้อความในพระพุทธพจน์ว่า การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิด ทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้ เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้^{๘๖}

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ^{๘๗} คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง ดังในพระสูตรกล่าวว่า ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นไฉน ตัณหานี้ใด อันมีความเกิด อีกประกอบด้วยอำนาจความเพิลิตเพลินยิ่งนักในอารมณนั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง คือ ๑ กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ ๒ ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ๓ วิภวตัณหา ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ เป็นต้น ตัวตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดขันธ ๕ วนเวียนอยู่ในทุกข์ไม่รู้จบ ทั้งนี้เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญเมื่อใดก็ตามที่มีวิชา รู้ว่าขันธ ๕ นี้เป็นทุกข์ เป็นชั้นมาร เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจหรืออยากได้ขันธ ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริงก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหา นี้ให้หมดไป จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

^{๘๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐.

^{๘๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๘๖} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๔.

^{๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๑.

๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ^{๘๘} ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอก ตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบ ปลอดภัย ไร้กังวล เบา ผ่องใส เบิกบาน

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ^{๘๙} ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรคมรรค ๘ ได้แก่กล่าวถึง การปฏิบัติตามมรรคมรรค ๘ คือ

มรรคมรรค ๘

พระผู้มีพระภาคตรัสรู้สัจธรรม คือ ความจริงอันประเสริฐแล้ว ได้ทรงแสดงแนวทางการปฏิบัติธรรม คือ พระธรรมเทศนาชื่อว่า อัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่ทรงแสดงแก่ภิกษุปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ว่า มรรคมรรค ๘ นี้ หรือมัชฌิมาปฏิปทา มีสัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ การปฏิบัติตามมรรคมรรค ๘ นี้ ก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง ผลปรากฏว่า ท่านโกณฑัญญะฟังพระธรรมเทศนานี้แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม (ธรรมจักขุ) คือ สำเร็จเป็นพระโสดาบัน นับเป็นพระอริยสงฆ์องค์แรกในพระพุทธศาสนา^{๙๐} และพระพุทธองค์ได้ทรงสอนวิปัสสนาภาวนามาโดยตลอดเป็นเวลา ๔๕ ปี แม้กระทั่งในวาระสุดท้าย เมื่อจวนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ตรัสสอนแก่พระสุภทัช ผู้เป็นสาวกองค์สุดท้าย เพื่อให้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “อถ โข ภควา ภิกขุ อามนตสิ หนททานิ ภิกขเว อามนตยา มิ วั วยธมา สงขารอ อปปมาเทน สมปาเทถาติ”^{๙๑} แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนพวกเธอว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาท ให้ถึงพร้อมเถิด”^{๙๒} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า ทางที่สุตโถง ๒ ประการนี้บรรพชิตไม่ควรเสพ คือ

๑) กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข ในกามทั้งหลาย)

๒) อตตกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

^{๙๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒/๑๘.

^{๙๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๔๓/๑๘๐.

^{๙๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๓/๑๒๔.

“ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด ๒ ประการนั้น พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว ทำให้เห็นประจักษ์ ทำให้รู้ชัด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”^{๙๓} พระสูตรนี้พระพุทธองค์ได้รับการยกย่องว่า “พระสมณโคตมเป็นผู้มีปรกติกาลวาทกาล (กาลวาที) กล่าวถูกต้องตามที่เป็นจริง (ภูตวาที) กล่าวโดยอรรถ (อตถวาที) กล่าวโดยธรรม (ธมมวาที) กล่าวโดยวินัย (วินยวาที)”^{๙๔} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในธรรมจักรกับปวัตตนสูตรว่า “มัชฌิมาปฏิปทา จกขุภณณิญาณกรณี” หมายความว่า ทางสายกลางที่ทำให้เกิดจักขุ ทำให้เกิดปัญญา^{๙๕} ดังมีคำอธิบายว่า

มัชฌิมาปฏิปทาเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อน ต่อมาจึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดมรรคญาณ เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้น จึงพบมรรคญาณ ผลญาณ และนิพพาน ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อน ภายหลังต่อมายังเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็จะบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ และนิพพานในที่สุด ดังพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักรกับปวัตตนสูตรว่า

“เอเต เต ภิกขเว อุโก อนเต อนุปคมมมัชฌิมา ปฏิปทา ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา จกขุภณณิญาณกรณี อุปสมาย อภิญญาย สมโพธาย นิพพานาย ส่วตฺตติ.”^{๙๖}

ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตได้ตรัสรู้ทางสายกลาง โดยไม่เข้าถึงการปฏิบัติสุดโต่ง ๒ อย่างนั้น อันทำให้เกิดจักขุ ทำให้เกิดปัญญา ย่อมเป็นไป เพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้แจ้ง และเพื่อความดับทุกข์^{๙๗}

หมายความว่า มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางปฏิบัติ (เพื่อความสงบกิเลส) กล่าวคือ เป็นเหตุให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองสงบลงได้ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมกำลังเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่ นั่นกิเลสจะถูกระงับเอาไว้ วิปัสสนาญาณ จะสยบกิเลสไว้ได้ชั่วคราวเป็นตัทธังคปหาน (ละได้ชั่วคราว) และมรรคญาณจะทำลายกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหาน (ละได้โดยเด็ดขาด) มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ คือ การรู้แจ้งพระนิพพาน โดยผู้ปฏิบัติธรรมจะหยั่งเห็นอริยสัจ ๔

^{๙๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๕/๓๙๒.

^{๙๔} ดุรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗-๓๗๐.

^{๙๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๙.

^{๙๖} วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓/๑๘.

^{๙๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

ด้วยมรรคญาณ และสามารถรู้แจ้งพระนิพพาน ด้วยผลญาณ เมื่อพระอรหันต์ดับขันธสันชีวิตแล้ว ก็จะไม่เวียนว่ายมาเกิดอีก จึงถือว่าเป็นการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง^{๙๘}

๑. ความหมายของอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐอันเป็นทางแห่งความหลุดพ้น คือ พระนิพพาน ทางสายกลาง เป็นสิ่งที่ผู้ต้องการพ้นจากวัฏทุกข์ควรประพฤติปฏิบัติ เพื่อทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา และมรรคญาณ^{๙๙} ดังมีมาในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกความว่า

“มัชฌิมาปฏิปทาอันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”^{๑๐๐}

อานิสงส์ ของการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ

๑) ในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติกำหนดรู้รูปนาม เขาจะเป็นอิสระจากอวิชชา ที่นำไปสู่การเห็นผิด นี่เป็นการดับทุกข์ชั่วคราว ที่เรียกว่า ตัทธกนิโรธ^{๑๐๑}

๒) การอบรมวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นตามแนวทางสัมมาทิฐิ วิปัสสนาปัญญาไม่ได้เกิดจากการตรีกตรองในขณะที่กำหนดรู้อารมณ์ แต่ย่อมเกิดขึ้นภายหลังจากการหยั่งรู้ของจิต ที่ได้อบรมไว้ดีแล้ว การรู้ทุกข์สังด้วยการรู้ตามสภาวะธรรมของรูปนาม จะทำให้หยั่งรู้ริยสังอีก ๓ อย่างที่เหลือไปพร้อมกัน กระบวนการนี้ เป็นการรู้แจ้งอริยสัง ๔ ด้วยวิปัสสนาปัญญา

๓) ต่อเมื่อได้เจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ความจริงที่ถูกปิดบังไว้ก็จะปรากฏให้เห็นด้วยวิปัสสนาญาณ และมรรคญาณ อวิชชาที่เป็นอันถูกทำลายลงชั่วคราวด้วยวิปัสสนาญาณ และถูกทำลายลงถาวรด้วยมรรคญาณ

๔) ประการสุดท้าย คือ มัชฌิมาปฏิปทา อันได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางในการดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ คือ การรู้แจ้งพระนิพพาน โดยผู้ปฏิบัติธรรมจะหยั่งเห็นอริยสัง ๔ ด้วยมรรคญาณ และสามารถรู้แจ้งพระนิพพานด้วยผลญาณ ซึ่งหมายถึง การดับทุกข์ทั้งมวลในที่สุด

^{๙๘} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๙-๗๐.

^{๙๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๙๖.

^{๑๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๓/๓๑.

^{๑๐๑} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๕๘๐.

๒ หลักธรรมของอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘ สรุปความได้เป็น ๓ หมวด^{๑๐๒}

๒.๑ หมวดศีล ว่าด้วยการสำรวมตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางกาย และวาจา แบ่งออกเป็น

๒.๑.๑ สัมมาวาจา การกล่าวชอบ

๒.๑.๒ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ

๒.๑.๓ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ

๒.๒ หมวดสมาธิ ว่าด้วยความตั้งมั่นไม่ซัดส่าย แบ่งออกเป็น

๒.๒.๑ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

๒.๒.๒ สัมมาสติ การระลึกชอบ

๒.๒.๓ สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

๒.๓ หมวดปัญญา ว่าด้วยการหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงแบ่งออกเป็น

๒.๓.๑ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ

๒.๓.๒ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

๒.๑ อริยมรรคหมวดศีล

คำว่า ศีล ไม่ใช่แปลว่า “ปกติ” เพราะจิตของปุถุชนมักโน้มไปในอกุศล ปกติของกาย และวาจาของผู้ไม่สำรวมตนด้วยศีล จึงโน้มไปสู่ความชั่ว ความหมายของศีลมี ๒ อย่าง คือ

๑. สภาพตั้งไว้ดี คือ ตั้งกายกรรม และวจีกรรมไว้เป็นอย่างดี หมายความว่า ผู้มีศีล ย่อมไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทั้งทางกาย และวาจา แม้บางคนจะให้ทานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่ถ้ายังเบียดเบียนบุคคลอื่นอยู่ ก็ไม่ใช่ผู้ตั้งกายกรรม และวจีกรรมไว้ดี

๒. สภาพเข้าไปทรงไว้ คือ เป็นที่ตั้งของกุศลธรรมชั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปอันได้แก่ สมาธิ และปัญญา หมายความว่า ผู้ไม่มีศีลไม่อาจอบรมจิตให้เกิดสมาธิ และปัญญาได้ เพราะเขามีความกังวลไม่สบายใจอยู่เสมอ

อนึ่ง พระธีรราชหมานูนี้ กล่าวถึงศีล ๒ ประเภท คือ^{๑๐๓}

๑. ปกติศีล ศีลโดยปกติ คือ ศีลที่รักษากันโดยปกติ แต่เป็นศีลพิเศษรักษาได้อย่างบริบูรณ์จริง ๆ ไม่ล่วงละเมิดแม้แต่หน่อย ด้วยเห็นว่าศีล ๕ เป็นปกติของชาวโลก ไม่ว่าจะสมาทาน

^{๑๐๒} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อจ อาสภมหาเถร), หน้า ๘๕๙.

^{๑๐๓} พระธรรมธีรราชหมานูนี้ (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๔๒๓-๔๒๖.

หรือไม่ก็ตาม ถ้างดเว้นจากการฝึกซ้อมก็ได้รับผลดี ถ้างดเว้นละเมิดก็ได้รับผลไม่ดี ศิลปะประเภทนี้
เนื่องด้วยพระอริยบุคคลเป็นพิเศษ ท่านย่อมไม่ละเมิดศิลปะทั้งในภพนี้ และภพต่อไป จนถึงเวลาที่ดับ
ขันธปริณิพพาน

๒. ภาวนาศิลปะ แปลว่าศิลปะที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ ศิลปะของปุถุชน
คนดี เว้นจากมลทิน คือ ความเศร้าหมองเพราะเป็นศิลปะที่บริสุทธิ์ยิ่งดั่งแก้วมณี โดยกำเนิดอันเจียร
นัยดีแล้ว ย่อมเป็นปัทมฐาน คือ เป็นบาทใกล้ชิดที่จะให้อรหัตตมรรค อรหัตตผลเกิดได้ง่าย ในเมื่อ
ผู้นั้นได้เจริญวิปัสสนาภาวนา

อริยมรรคหมวดศิลปะ จำแนกเป็น

๒.๑.๑ สัมมาวาจา การกล่าวชอบ^{๑๐๔} คือ การงดเว้นจากวจีทุจริต ๔ อันได้แก่ การ
พูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ ไม่ใช่การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน
การพูดจาแสดงความเคารพต่อบุคคลอื่น ดังที่ชาวโลกประพฤติดุโดยทั่วไป ที่สำคัญในการเจริญ
สัมมาวาจา คือ เจตนางดเว้นจากวจีทุจริตจึงถือเป็นการรักษาศิลปะ เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาระลึกรู้อยู่กับ
รูปนาม กิเลสที่เป็นเหตุให้กล่าวมิชฌาวาจาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เป็นการระงับอนุสัยกิเลสที่
นอนเนื่องอยู่ในจิตได้ชั่วคราว (ตถาคปหาน)

๒.๑.๒ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ^{๑๐๕} คือ การงดเว้นจากกายทุจริตทั้ง ๓ อัน
ได้แก่ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ และงดเว้นจากการประพฤติดุในกาม ไม่ใช่
การแสดงความเคารพนอบน้อมต่อผู้ที่สูงกว่าตนในด้านคุณวุฒิหรือวัยวุฒิ

๒.๑.๓ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ^{๑๐๖} คือ การงดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจี
ทุจริต ๔ ที่เนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ เช่น การขายสุรา อาวุธ ยาพิษ ไม่ใช่การขายสุรา เป็นต้น ที่ได้รับ
ใบอนุญาตตามกฎหมาย โดยทั่วไปการลักทรัพย์ และการปล้นสะดมมักจะเกิดจากความต้องการ
ทางเศรษฐกิจ จึงจัดเป็นมิชฌาอาชีวะ แต่ในกรณีที่เป็นการค้ากำไรหรือเพราะมีนิสัยขี้โมย ก็จัดเป็น
มิชฌากัมมันตะ การประพฤติดุในกามส่วนมากไม่เกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ แต่เป็นการล่อลวงหญิง
เพื่อค้าประเวณี ก็ถือเป็น มิชฌาอาชีวะ

สรุปความว่า สัมมาอาชีวะจัดเป็นการปฏิบัติที่ประกอบด้วยเจตนางดเว้น (วิริตีเจตสิก)
เหมือนสัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ ดังนั้น การหลีกเลี่ยงการหาเลี้ยงชีพที่ผิดจึงจัดเป็น
สัมมาอาชีวะ การเจริญสัมมาอาชีวะนี้ทำได้ ๒ วิธี คือ ด้วยการรักษาศิลปะ และด้วยการเจริญ
วิปัสสนาภาวนา เพื่อบรมให้วิริตีเจตสิก ในองค์มรรคมีการพัฒนาจนสมบูรณ์

^{๑๐๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

^{๑๐๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

^{๑๐๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

๒.๒ อริยมรรคหมวดสมาธิ จำแนกเป็น

๒.๒.๑ สัมมาวายามะ การเพียรชอบ^{๑๐๗} คือ สัมมปัปธาน ๔ อันได้แก่ ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ในขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอารมณ์ที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม จัดว่าประกอบด้วยสัมมาวายามะอยู่ทุกขณะด้วยเหตุดังนี้ คือ

พยายามเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะมิได้กระทำอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น

พยายามเพื่อละอกุศลเก่า โดยไม่ทำอกุศลที่เคยทำมาก่อน

พยายามเพื่อทำกุศลใหม่ โดยก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่ไม่เคยเกิดมาก่อน

พยายามเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า โดยบรรลุมิปัญญาที่ลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป

สัมมาวายามะ เป็นความเพียรในการจดจ่อในสภาวะธรรมปัจจุบันเหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหินออกไปกระทบผนังดินเหนียว และฝังติดแน่น กล่าวคือ เวลาที่จับก้อนหินแล้วขว้างไปกระทบผนังดินเหนียวคนขว้างต้องใช้แรงในการขว้างพอสมควร ก้อนหินจึงจะพุ่งตรงไปกระทบผนังดินเหนียวแล้วจมลงในผนัง ถ้าแรงขว้างมีน้อย เมื่อก้อนหินพุ่งไปกระทบผนังแล้ว ย่อมตกลง ไม่อาจฝังลึกในผนังตามต้องการ สัมมาวายามะก็เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหิน ทำให้จิตจดจ่อไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ผนังดินเหนียวเหมือนสภาวะธรรมปัจจุบัน จิตเหมือนก้อนหินที่ขว้างออกไป

๒.๒.๒ สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ^{๑๐๘} หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรม ๔ อย่าง อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง มิใช่เป็นการรับรู้อารมณ์อื่นนอกจากอารมณ์ทั้ง ๔ อย่างนี้

มีพระพุทธพจน์ถึงการระลึกชอบว่า:-

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติคืออะไร ภิกษุในศาสนานี้

๑. ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็นมีสติ ข่มอกิขณา และโทมนัสในโลกอยู่

๒. ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอกิขณา และโทมนัสในโลกอยู่

^{๑๐๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

^{๑๐๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

๓. ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิขมา และโหม่นสในโลกอยู่

๔. ตามรู้ในสภาวะธรรมว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิขมา และโหม่นสในโลกได้ ...ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า สัมมาสติ”^{๑๐๙}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะโดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ สติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย ได้มีการอธิบายขยายความเกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ไว้ในคัมภีร์อรรถกถาอีกหลายแห่ง ผู้วิจัยใคร่ขออย่าว่า สัมมาสติ หมายถึง สติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง ผู้ต้องการจะทราบรายละเอียดของกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมขอให้ย้อนศึกษาจากมหาสติปัฏฐานสูตรโดยตรง

๒.๒.๓. สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบ^{๑๑๐} ความตั้งมั่นชอบในเรื่องนี้เป็นสภาวะไม่ขัดส่ายฟุ้งซ่าน มีใจตั้งมั่นปราศจากนิรวณรบกวนจิตให้เศร้าหมองจัดเป็นขณิกสมาธิ

พระพุทธองค์ตรัสถึงความตั้งมั่นชอบว่า:-

ภิกษุทั้งหลาย ความตั้งมั่นชอบเป็นอย่างไร

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สังตจากาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกมีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุตติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะจิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่ เป็นสุข’

๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัส และโหม่นสดับไปก่อนแล้ว บรรลุตตตฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่.....ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^{๑๑๑}

วิปัสสนาญาณที่เริ่มเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับแรกโดยมิได้เจริญสมถภาวนาก่อนนั้นควรกำหนดรู้รูปนามมีธาตุ ๔ เป็นต้นก่อน แล้วอบรมให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิ ซึ่งมีอำนาจกำจัด

^{๑๐๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๑๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

^{๑๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

นิรณได้เช่นเดียวกับอุปจารสมาธิ และเมื่อขณิกสมาธิมีกำลังกล้าแข็งขึ้นก็จะเกิดวิปัสสนาปัญญาที่
รู้เห็นรูปนามชัดเจนโดยปราศจากสมมุติบัญญัติใด ๆ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น ตาม
คำอธิบายที่กล่าวมานี้ วิปัสสนาขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ จึงจัดเป็นสัมมาสมาธิ

๒.๓ อริยมรรคหมวดปัญญา จำแนกเป็น

๒.๓.๑ สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ^{๑๒} ความเห็นชอบนี้ไม่ใช่ เป็นความเข้าใจ
ความผิดชอบชั่วดีในทางกฎหมาย เช่น ถ้าไปฆ่าหรือทำร้ายคนอื่น หรือไปขโมยของ ก็จะติดคุก
ได้รับโทษตามกฎหมาย เพราะคนในศาสนาอื่นหรือคนที่ไม่มีศาสนาก็เข้าใจเรื่องนี้ดี แต่เป็น
ความเห็นชอบว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน กรรมมีจริง ผลกรรมมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
โลกนี้มีจริง เพราะถ้ามีกรรมก็ต้องมีผลกรรม มีโลกนี้ก็มีโลกหน้า ความเข้าใจดังกล่าวชื่อว่า
กัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ นอกจากนั้น ยังหมายความว่าปัญญาที่ยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็น
จริงในขณะเกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ

สัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรม และผลกรรม จัดเป็นความเห็นชอบขั้นพื้นฐานเพื่อ
ก่อให้เกิดความเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ความจริงศาสนาพุทธเน้นเรื่องกรรมว่า
เหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ของตน เราทำกรรมอันใดที่ดีหรือชั่ว ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น

สัมมาทิฐิ มี ๖ ชนิด^{๑๓} คือ

- ๑.กัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเกี่ยวกับกรรม
- ๒.ฉานสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับฉาน
- ๓.วิปัสสนาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับญาณ
- ๔.มรรคสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับมรรคญาณ
- ๕.ผลสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับผลญาณ
- ๖.ปัจจเวกขณสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบการพิจารณาภิเลสที่ละได้แล้ว

จะขอกล่าวเฉพาะกัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ ซึ่งหมายถึง ความเชื่อกฎแห่งกรรม ว่ากรรม
และผลของกรรมมีจริง กฎแห่งกรรมมิได้ให้ผลในชาติปัจจุบันเท่านั้น แม้ในสังสารวัฏอัน
ยาวนานนี้ก็ไปตามกฎแห่งกรรม มีความเห็นถูกต้องว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน กัมมัสสก
ตาสัมมาทิฐิไม่จำเป็นต้องเกิดจากปัญญาที่ยังเห็นสภาวะธรรม แต่อาจเกิดจากศรัทธา คือ ความเชื่อ
ในคำสอนของผู้อื่น หรือจากการศึกษาจากพระไตรปิฎก กัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ และการรักษาศีลนั้น

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๘/๘๑-๘๓., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

^{๑๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๐๒๐.

เป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเจริญภาวนากุศล อีกทั้งจิตวิสุทธิ คือ ญาณสมาธิ และอุปะการสมาธิ ก็จัดเป็นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา สรุปได้ว่า ทางปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นที่เรียกว่า มรรค มี ๓ ขั้น คือ

๑. มุลมรรค ทางปฏิบัติขั้นต้น คือ ศีล และสัมมาทิฐิ

๒. บุรพภาคมรรค ทางปฏิบัติขั้นกลางที่เกิดก่อนโลกุตตรมรรค คือ การปฏิบัติวิปัสสนาที่ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ (วิปัสสนามรรค)

๓. โลกุตตรมรรค โลกุตตรธรรมในพระพุทธศาสนา คู่กับอริยมรรคมี ๔ ขั้น คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค โลกุตตรมรรคนี้เป็นชื่อรวมของสัมมาทิฐิ

คำว่า มุล หมายถึง ราก หรือ หลัก , มรรค หมายถึงจัดด้วยการประหาร เมื่อรวมสองคำเข้าด้วยกันเป็น มุลมรรค จึงมีความหมายว่า รากอันมีคุณลักษณะแห่งการกำจัด หรือชนะด้วยการประหาร รากยังอาจถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะเข้าถึงธรรม^{๑๑๔} หรือการบรรลุมรรคผลนิพพาน ปัจจัยพื้นฐาน คือ การมีความเชื่อในผลของกรรม บุคคลจะต้องเชื่อในกุศลกรรมและอกุศลกรรม และต้องยอมรับคำสอนที่ว่า กรรมดีย่อมนำให้ผลดี กรรมชั่วย่อมนำให้ผลชั่ว คำสอนนี้เรียกว่ากัมมัฏสาสัมมาทิฐิ^{๑๑๕} กล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า ผลของการกระทำย่อมตกเป็นสมบัติของผู้กระทำ ดังคำกล่าวที่ว่า บุคคลหว่านพืชเช่นใดย่อมได้รับผลเช่นนั้น กัมมัฏสาสัมมาทิฐิ อาจเรียกว่า เป็นมุลมรรค เพื่อจะเข้าใจให้ถ่องแท้ในมรรคผลญาณ ปัจจัยพื้นฐาน คือ ความเชื่อในคำสอนเรื่องกรรมและผลของกรรม คำว่า มรรค มีลักษณะเฉพาะเป็นการขจัดหรือทำลายความสงสัย หรือความไม่เชื่อและทางดำเนินสู่วิถีแห่งบุพพภาคมรรค

เมื่อชาวพุทธทำบุญครั้งใด ก็มักอธิษฐานขอให้บรรลุพระนิพพานโดยเร็วพลัน แต่จุดมุ่งหมายสูงสุดนี้ไม่สามารถบรรลุได้ด้วยการตั้งความปรารถนาอย่างเดียว เพราะกุศลส่วนใหญ่ มักจะส่งผลให้เกิดในภพที่สูงขึ้น เพื่อให้มีโอกาสปฏิบัติธรรมเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหนทางสายเดียวที่จะนำไปสู่พระนิพพานได้ เราจึงไม่ควรรอให้ถึงชาติหน้า แต่ควรเริ่มทำความเพียรเพื่อให้ถึงความหลุดพ้นในชาตินี้ ความหลุดพ้นจะสำเร็จได้ด้วยอาศัยการเข้าถึงโลกุตตรมรรค โลกุตตรมรรคก็ต้องมีวิปัสสนามรรคเป็นพื้นฐาน และวิปัสสนามรรค ก็ต้องมีพื้นฐานที่ประกอบด้วย ศีล และกัมมัฏสาสัมมาทิฐิ

ดังได้กล่าวแล้วว่า ในบรรดามรรคทั้ง ๓ ขั้นนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเริ่มจากการเจริญมรรคขั้นต้นที่ประกอบด้วยกัมมัฏสาสัมมาทิฐิ และศีลวิสุทธิก่อน หลังจากนั้นควรเจริญธาตุ

^{๑๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๘/๘๒-๘๔.

^{๑๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๘/๘๑.

กรรมฐานเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณสมาธิอย่างต่อเนื่อง ไม่ส่งจิตไปหาอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบัน ก็จะเกิดจิตวิสุทธิ สามารถยังวิปัสสนาธรรมให้เกิดขึ้น ความเพียรที่กำหนดสภาวะพองยุบ สภาวะนั่ง สภาวะคิดฟุ้งซ่าน หรือสภาวะเจ็บปวดเป็นต้น คือ สัมมาวายามะ สติที่ระลึกรูปร่างรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ สัมมาสติ ความตั้งมั่นของจิตในสภาวะธรรม คือ สัมมาสมาธิ หรือวิปัสสนาญาณสมาธิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ทั้งสามอย่างนี้จัดอยู่ในหมวดสมาธิของอริยมรรค

การหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ชื่อว่า สัมมาทิฐิ ปัญญาที่เห็นความแตกต่างระหว่างรูปกับนาม ชื่อว่า ทิฐิวิสุทธิ หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ของรูปและนาม เช่น การรู้เกิดจากจิตที่ต้องการรู้ การเหี่ยยเกิดจากจิตที่ต้องการเหี่ยย การเห็นเกิดขึ้นได้เพราะมีประสาทตา และรูป การได้ยินเกิดได้เพราะมีประสาทหู และเสียง ความสุขมีได้เพราะทำกรรมดีมาก่อน เป็นต้น

เมื่อปฏิบัติต่อไปดังนี้ผู้ปรารถนาความเพียรจะเกิดปัญญาหยั่งเห็น การเกิดดับของสภาวะธรรม ที่ทำให้เห็นประจักษ์ความไม่เที่ยงของรูปนาม เมื่อเขาได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามติดต่อกันตลอดเวลา เช่นนี้ ก็จะรู้เห็นความทุกข์ที่น่ากลัว และความไม่มีแก่นสารของสรรพสิ่ง การเห็นประจักษ์ในสิ่งเหล่านี้ คือ สัมมาทิฐิ

๒.๓.๒ สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ^{๑๑๖} โดยองค์ธรรมได้แก่ วิตกเจตสิก หมายถึง การยกจิตเข้าไปสู่สภาวะธรรมปัจจุบันอย่างแม่นยำ

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกามความดำริในการไม่ปองร้าย ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ”

สัมมาสังกัปปะแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ความดำริในการออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปปะ) คือ ความดำริในการทำบุญกุศลทั้งหมดในพระพุทธศาสนา อันเป็นทาน ศีล หรือภาวนาในขณะนั้นจิตของผู้ทำย่อมปราศจากความพอใจในกามคุณที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส การเจริญวิปัสสนาภาวนานับเข้าในข้อนี้

๒. ความดำริในการไม่ปองร้าย (อัปยาปาตสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยเมตตา มีความปรารถนาดีอย่างจริงใจต่อผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

๓. ความดำริในการไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยความกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบทุกข์ภัยให้เป็นสุข

^{๑๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ปรารถนาความเพียรจะต้องประกอบด้วยองค์มรรค ๕ ประการ คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ในหมวดสมาธิ และสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ในหมวดปัญญา เพราะเหตุนี้ในคัมภีร์อรรถกถาจึงเรียกงค์มรรคทั้ง ๕ ประการนี้ว่า การกมรรค เป็นมรรคที่ทำงาน ส่วนองค์มรรคอีก ๓ ประการที่เหลือซึ่งได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาวายามะ จัดอยู่ในหมวดศีลซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องรักษาให้บริสุทธิ์ก่อนเริ่มปฏิบัติ และในขณะปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติธรรมยังมีส่วนช่วยพัฒนาให้ศีลบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมยังเห็นไตรลักษณ์ของรูปรูปนามตามความเป็นจริง ความชอบหรือไม่ชอบในสภาวะธรรมนั้นย่อมไม่เกิดขึ้น ความต้องการจะกล่าวเท็จด้วยความชอบหรือไม่ชอบสภาวะธรรมนั้นย่อมไม่มี ในทำนองเดียวกัน ความต้องการที่จะพูดส่อเสียดหรือเพ้อเจ้อก็ไม่มีเช่นกัน ดังนั้นการละเมิดมิถวาจาจึงไม่เกิดขึ้น ส่วนการละเมิดศีลข้ออื่นๆ เช่น การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และทำผิดประเวณี หรือประกอบอาชีพอหุจจริต ก็ไม่อาจเกิดขึ้นเช่นเดียวกัน ดังนั้น ตลอดเวลาที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ย่อมพัฒนาไปพร้อมกันกับสัมมาทิฐิ จึงกล่าวได้ว่าในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สภาวะพองยุบ นั้ง กระบองสัมผัส คิด ปวด เมื่อย ร้อน เห็น ได้ยิน ฯลฯ เขาย่อมพัฒนาองค์มรรคทั้ง ๘ ไปพร้อม ๆ กัน

การเจริญมรรค ๘ หมายถึง การยังมรรค ๘ ให้เกิดขึ้นในชั้นธัมมทานของตน ถ้าผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาปรารถนาเป็นพระอริยะ ผู้สามารถรู้ริยสัจ ๔ พร้อม ๆ กันนั้น พึงพยายามทำการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้มรรคสังขัลป์เกิดในชั้นธัมมทานของตน โดยนัยเดียวกันหากผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาต้องการให้โลกุตตรมรรคนั้นเกิดขึ้นในชั้นธัมมทานของตน พึงทำการมีสติรู้รูปรูปนาม ในขณะที่รูปรูปนามนั้นกำลังเกิด แล้วทำการเจริญโลกียวิปัสสนามรรค กล่าวคือ สัมมาทิฐิ เป็นต้นด้วย ก็สาเหตุที่ต้องเจริญเช่นนี้เพราะว่าขั้นที่เรียกว่า วิปัสสนามรรคย่อมเป็นเหตุธรรม ส่วนโลกุตตรมรรคจัดเป็นผลธรรม เมื่อใดโยคีสามารถเจริญวิปัสสนามรรคให้บริบูรณ์จนกระทั่งถึงอนุโลมญาณได้แล้ว โลกุตตรมรรคนั้นก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องใช้แรงพยายามใด ๆ

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงเตือนพระภิกษุทั้งหลาย มิให้ละวางจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และก่อนที่พระองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้ตรัสไว้ในมหาปรินิพพานสูตร^{๑๑๗} ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นอนุศาสน์ของเรา ภิกษุทั้งหลาย อย่างไรก็ตามแล้วภิกษุจึงจะเชื่อว่าเป็นผู้มีสติ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ เป็นผู้มีความเพียร มี

^{๑๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

สติสัมปชัญญะกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับในการแลดู การเหลียวดู ในการคู้เข้า การเหยียดออก ในการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย^{๑๑๘} การมีสติปรากฏอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วย ตัณหา และทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่อย่างนี้^{๑๑๙}

๓.๓ บทสรุป

สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา โดยพิจารณาทางกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการเจริญศีล สมาธิ และปัญญา คือ ไตรสิกขาอันเป็นทางมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติทางสายกลาง ในพระพุทธศาสนาที่จะทำไปสู่จุดเป้าหมายสูงสุด คือ การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา และเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้ เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพานได้ ประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามที่ปรากฏจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของ สภาวะธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายทอดออกเสียซึ่งอภิชฌา และโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ เพื่อบรรลุอุทยธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน

การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริงด้วย อริยมรรคมีองค์ ๘ มีวิธีปฏิบัติทำให้เกิดปัญญาญาณ คลายความยึดมั่นถือมั่น มีความสงบกายสงบใจ สามารถสงเคราะห์เข้าในโพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมที่เป็นเครื่องตรัสรู้ มีความเกื้อหนุนแก่อริยมรรค ทำให้รู้แจ้งอริยสัจ ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อน ภายหลังเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้น จะทำให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน การทำงานในอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นปัจจัยที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน ด้วยการพัฒนามาเป็นลำดับ ทั้งในระบบของไตรสิกขาเองก็เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาในอริยมรรค ศีลจะไปหนุนให้เกิดสมาธิ สมาธิก็เกื้อหนุนให้เกิดปัญญา และปัญญาก็กลับมาเกื้อหนุนศีลอีก โดย

^{๑๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔-๑๐๕.

^{๑๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๗/๓๓๘.

จะทำให้ศีลบริสุทธิ์ขึ้นไปเรื่อย ๆ ในลักษณะการทำงานส่งต่อกันอย่างนี้ แต่เมื่อปัญญาพัฒนามาจนถึงที่สุดก่อนที่จะเข้าสู่มรรคผล องค์ธรรมทั้งหมดจะเข้ารวมกันในคราวเดียวแล้วจึงทำลายกิเลสลงทั้งหมด การเจริญวิปัสสนาเป็นการพัฒนาองค์ประกอบของจิต (เจตสิก) ฝ่ายกุศล ให้มีความเข้มแข็ง ในการฝึกฝนอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความ پاکเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิยิ่งลึกลง มีสติรู้รอบเป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ผลแห่งการปฏิบัติเช่นนี้ ได้แก่ ญาณทัสสนะหรือปัญญา จะเป็นพลังจิตที่สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไปพร้อม ๆ กับทุกข์ อุปาทาน และโทมนัสทั้งปวง