

บทที่ ๓

หลักสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นคำสอนที่พระบรมศาสดาทรงค้นพบได้ด้วยปัญญาของพระองค์เอง เป็นสิ่งที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น ถือได้ว่าเป็นเรื่องยากที่จะเกิดขึ้นได้ ถ้าผู้ใดได้ศึกษา และน้อมนำมาสู่การปฏิบัติสติปัฏฐาน ย่อมได้รับผล คือ ความสงบสุขร่มเย็น และสามารถบรรลุถึงการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ คำสอนของพระพุทธองค์จึงงามไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด เพราะประกอบไปด้วยเหตุ และผล ดับทุกข์ได้จริง เปรียบเหมือนบุคคลหายของทีที่ว่า เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยความตั้งใจ เพื่อคนตาบอดจักมองเห็นรูปได้ ในบทนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ ดังนี้

- ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๒ ประโยชน์ของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๓ สติในหลักโพธิปักขิยธรรม
- ๓.๔ ความหมายของสติปัฏฐาน
- ๓.๕ สาระสำคัญของสติปัฏฐาน
- ๓.๖ อานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน
- ๓.๗ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

คำว่า ภาวนา หมายถึง เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญ หมายความว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น^๑ ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา มีคำอธิบายไว้ว่า ภาเวติ กุศลธมฺเม อาเสวติ วฑฺฒติ เอตยาติ ภาวนา แปลว่า ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญ คือ เสพคุ่น ได้แก่ การทำกุศลธรรมทั้งหลายให้

^๑ พระคันธสาราภิวังศ์ (แปลและเรียบเรียง), **ปรมัตถทิปนี**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ไทยรายวัน การพิมพ์ ๒๕๔๙, หน้า ๗๖๐.

เจริญ การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจด ตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวิมุตตสภาวะ หรือแปลว่า “การเจริญวิปัสสนา”^๒

คำว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเห็นแจ้ง การฝึกจิตให้เกิดความเห็นแจ้ง คือ ให้จิตรู้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา โดยประการต่าง ๆ (ด้วยปัญญาญาณ) เปรียบเหมือนการที่บุคคลจะปีนขึ้นภูเขาไปสู่ยอดของภูเขา เบื้องต้นยังมองไม่เห็นยอดของภูเขานั้น แต่เมื่อปีนขึ้นไปเรื่อย ๆ ย่อมมองเห็นยอดของภูเขานั้นชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังมีพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่ทรงตรัสแก่ เวยฺยชพราหมณ์ ว่า “พราหมณ์ เราได้บรรลุวิชาที่ ๓ ในยามที่ ๓ แห่งราตรี ความมืดมิด คือ อวิชชาเรากำจัดได้แล้วแสงสว่าง คือ วิชาได้เกิดขึ้นแก่เรา เปรียบเหมือนแสงสว่างเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกาย และใจ พราหมณ์ นี้ คือ การเจาะกระเปาะไข คือ อวิชชาออกมาครั้งที่ ๓ ของเรา เหมือนการเจาะกระเปาะไขออกมาของลูกไก่”^๓

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ไว้ใน หนังสือ “วิปัสสนาขุณี” ไว้ว่า วิปัสสนาเปรียบเหมือนกับนกพิราบสื่อสารที่ถูกปล่อยจากเรือเดินสมุทร เพื่อใช้ให้ค้นหาฝั่ง คือ ในสมัยโบราณนั้นเมื่อนักเดินเรือทั้งหลายหาฝั่งไม่เจอ ก็จะใช้นกที่เอามาด้วยนี้แหละเป็นสื่อให้บินไปหาฝั่ง นกนั้นก็จะบินรอบ ๆ เพื่อหาฝั่ง หากยังไม่พบฝั่งก็จะบินกลับมาจับที่เรืออยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ จนกว่าจะพบฝั่ง การที่อารมณ์ตกต่ำลงมาก็เนื่องจากการกำลังญาณยังไม่แก่กล้าพอที่จะบรรลุมรรคญาณผลญาณได้นั้น เปรียบเหมือนการบินกลับคืนมาหาเรือของนกสื่อสาร แต่เมื่อใดที่นกเห็นฝั่งแล้ว นกตัวนั้นก็จะไม่กลับคืนมาหาเรืออีก แต่จะตรงไปสู่ฝั่งนั้นทันที ฉะนั้นใดที่ฉันนั้น การกำหนด (อารมณ์วิปัสสนาญาณ) นี้ ก็จะมีขึ้น ๆ ลง ๆ ตราบใดที่ญาณยังไม่แก่กล้า แต่เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ หรือญาณแก่กล้าแล้ววิปัสสนาก็จะดีขึ้นตามลำดับ^๔

ธนิต อยู่โพธิ์ อธิบายการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือ “วิปัสสนานิยม” ไว้ว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานจนเกิดความรู้ความเห็น เป็นประสบการณ์ โดยประจักษ์ด้วยตนเองดังกล่าวนี้นี้เป็นภาวนามยปัญญา เรียกว่า วิปัสสนาธุระ หรือवासธุระ คือ หน้าที่การงานทางวิปัสสนา หรือธุระในการอบรม (จิตใจ) ถือว่าเป็นธุระสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ประเสริฐกว่า ดีกว่า ยอดเยี่ยมกว่า

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๔.

^๓ อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๑/๒๒๕.

^๔ พระโสภณมหาเถระ มหาสีสยาตอ, วิปัสสนาขุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา , (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๒๔.

คันถะธูระ หรือปริยัตติธูระ^๕

อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนาภาวนา หมายความว่า การเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทัน สิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และยอมกำจัดอาสวะเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแก่ฆราวาสพรหมณ์ ว่า

“นรชนผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ มีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหารนั้น พึงแก้ ความยุ่งนี้ได้ บุคคลเหล่าใดกำจัดราคะ โทสะ และอวิชชาได้แล้ว บุคคลเหล่านั้นสิ้นอาสวะแล้ว เป็นพระอรหันต์ ความยุ่งนั้นก็ย่อมขาดหายไปในที่นั้น”^๖

ด้วยเหตุผลดังกล่าวที่ยกพระพุทธพจน์มานี้ แสดงให้เห็นว่า วิปัสสนา คือ การพิจารณา ตามรู้ความเป็นจริงในรูป – นาม และยอมกำจัดอาสวะกิเลสได้ จนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ วิมุตติ

๓.๒ ประโยชน์ของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา มีประโยชน์ที่สำคัญที่สุด คือ ทำลายมิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) ไปจาก สภาพธรรมตามความเป็นจริงของรูป และนาม ทำให้เข้าใจได้ถูกต้องรู้รูป – นามที่เกิดขึ้นทาง อายตนะภายนอก และอายตนะภายในได้ตามความเป็นจริง ย่อมจะทำลายความมีตัวตนของตน เสียได้ นอกจากนั้นยังมีอานิสงส์ และประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมายจนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้ จนกว่าผู้นั้นจะลงมือปฏิบัติให้เห็นผลจริงด้วยตนเอง ผู้วิจัยพอจะกล่าวไว้เป็นตัวอย่างดังนี้

(๑) มีสติมั่นคงไม่ตายด้วยความหลง^๗ ถ้ามีอุปนิสัย และอินทรีย์แก่กล้า ก็จะทำให้ พระนิพพานให้แจ้งด้วยปัญญาภายใน ๗ วัน ๗ เดือน หรือ ๗ ปี พระอรหันต์ หรือพระอนาคามี^๘

(๒) สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกใน ๓๑ ภูมิอันเป็น จุดหมายสูงสุดอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา^๙

(๓) ปิดประตูอบาย คือ เมื่อบรรลุโสดาบันแล้วตั้งแต่ชาตินี้จะไม่ตกอบายอีก และ ไม่เกิดเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน^{๑๐}

^๕ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๖๐.

^๖ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๒/๒๗๑ - ๒๗๒.

^๗ ดุราลัยละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๕.

^๘ ดุราลัยละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^๙ ชุ.ช.อ. (บาลี) ๙/๒๒๕.

^{๑๐} ดุราลัยละเอียดยใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖๓/๑๔๑.

(๔) ทำให้กาย วาจา ใจของปฏิบัติมีความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสทั้งปวง ดับความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ความเศร้าโศกปริเทวนาต่าง ๆ

(๕) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาถึงสังขารเปกขาญาณจนแก่กล้าแล้ว ทำให้โรคบางอย่างหายไปได้ เช่น โรค มะเร็ง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับลม และเลือด^{๑๑}

(๖) ถ้ามีเหตุให้การปฏิบัติไม่สำเร็จไปติดอยู่สังขารเปกขาญาณ ก็ไม่ทำให้เสียเวลา จะเกิดญาณปัญญา ไขแก้ปัญหิต่าง ในโลกนี้ได้^{๑๒}

(๗) แก้อาการรพ มนต์ดำได้ ไม่ว่าจะถูกของ หรือโดนยาพิษยาสั่ง เมื่อปฏิบัติถึงถึงสังขารเปกขาญาณแล้ว อาการจะหายจนเกลี้ยง^{๑๓}

สรุป ผลของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ญาณ มรรค ผล นิพพานย่อมสำเร็จเป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโถมันสทางใจในภพนี้ เป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณอนาคามีมรรคญาณ อรหัตมรรคญาณ พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพาน ซึ่งเป็นผลมาจากแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น

๓.๓ สติในหลักโพธิปักขิยธรรม

พระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่พระพุทธศาสนา ทรงแสดงธรรมอันเป็นกุศลซึ่งเป็นภาคปฏิบัติที่ต้องเจริญได้รวบรวมไว้ในโพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝ่ายแห่งความตรัสรู้ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค เป็นข้อปฏิบัติอันประเสริฐที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจดหมดความทุกข์ และบรรลุนิพพาน หรือ มีสติเป็นธรรมอันเอก และเป็นธรรมที่เป็นฐานสำคัญควบคู่กันไปของหมวดธรรมต่าง ๆ ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ แบ่งออกเป็น ๗ หมวด^{๑๔} และจัดว่าเป็นแนวปฏิบัติที่บริบูรณ์เพื่อความดับทุกข์ กล่าวโดยย่อดังนี้ คือ

๓.๓.๑ สติในสติปัฏฐาน ๔

คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ สติ + ปฏฐาน “สติ”

^{๑๑} พินิจ รัตนกุล ศ.ดร, สวตมณต์ สมานธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (นนทบุรี: บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด), ๒๕๕๗.

^{๑๒} พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี) เรียบเรียง, เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา, (ม.ป.ท., ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๒.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๕๕/๘๔ - ๘๕., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๒/๓๘๒.

แปลว่า การระลึกอารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ระลึกอารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง หรืออาจเป็นการระลึกอุกศลธรรมซึ่งเคยทำมาก่อน การระลึกเช่นนี้ ไม่จัดว่าเป็นสติตามหลักการปฏิบัติธรรม เพราะสติตามนัยนี้เป็นสภาวะธรรมฝ่ายดี หมายถึง การระลึกสภาวะธรรมปัจจุบันภายในร่างกายที่ยาวา หนา คับ กว้าง สดก มีใจครอง ส่วนการที่นึกปฏิบัติคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว หรือคิดถึงเรื่องในอนาคต การระลึกเช่นนี้ จัดว่าเป็นความฟุ้งซ่าน หรืออุทธัจจะ ไม่ใช่เป็นสติที่แท้จริง แม้การระลึกถึงอุกศลกรรมซึ่งเคยทำมาก่อนก็ไม่ใช่สติ แต่เป็นกุกกุจจะ คือ ความเดือดร้อนรำคาญใจ ในอุกศลกรรมที่ได้กระทำไปแล้ว หรือในอุกศลกรรมที่ยังไม่ได้กระทำ ความจริงแล้ว การระลึกสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะไม่มาว่าจะเป็นสภาวะการพอง - ยุบของท้อง สภาวะเคลื่อนไหวของเท้า เวทนาที่เป็นความรู้สึกทางกาย และใจ สภาวะธรรมทางจิตต่าง ๆ เช่น จิตที่ประกอบด้วยความโลภความโกรธ ความฟุ้ง เป็นต้น หรือสภาวะธรรมการเห็นเหล่านี้จัดว่าเป็นสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันขณะ และเป็นอารมณ์ของการเจริญสติปัฏฐาน สติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญระลึกธรรม ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นข้อที่มีสติเป็นประธาน เป็นสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อละสังโยชน์ เข้าถึงอริยมรรค อริยผล และนิพพาน สติที่ระลึกอารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ สติที่ระลึกตามความเป็นจริงว่า กายเป็นสักแต่ว่า กาย เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา จิตเป็นสักแต่ว่าจิต ธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่เป็นอนัตตา หากหลงไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อใดก็เกิดเป็นอัตตาตัวตนเกิดขึ้นแก่ตัวเป็นทุกข์ เมื่อนั้น นักปฏิบัติทุกคนควรทำตัวเป็นเด็กแรกเกิด ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคตอยู่กับปัจจุบัน ไม่มีภาระใด ๆ มีแต่สภาวะธรรมทางกาย และใจ หรือรูป - นามที่เกิดขึ้นเพียง ๒ อย่างเท่านั้น

การฝึกสติสร้างความรู้สึกตัวตามดูรู้ทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ความจดจ่อมีลักษณะการเพ่งจิตลงไปที่อารมณ์กัมมัฏฐาน และกำหนดรู้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีส่วนขาดส่วนเกิน มีความครบถ้วนในการกำหนดรู้ คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นคำไวพจน์ของสัมมาสติ คือ การระลึกชอบ พระพุทธองค์ตรัสว่า สัมมาสติมีอารมณ์ ๔ ประเภท คือ กอรูป เวทนา จิต และ สภาวะธรรม ของนี้เปรียบเหมือนคนที่แหงนหน้ามองท้องฟ้าเมื่อเห็นสายฟ้าแลบ จะเห็นประจักษ์ความแปรปรวนนั้นได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ตามรู้สิ่งที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะ^{๑๕}

๓.๓.๒ สติในสัมมปปธาน ๔

^{๑๕} พระคันธสารภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๒๒., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๒๔๑.

คำว่า “สัมมปปธาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ คำ คือ สัมมา + ปธาน คำว่า “สัมมา” แปลว่า โดยชอบ “ปธาน” แปลว่า ความเพียร สัมมปปธาน ^{๑๖} จึงหมายถึง ความเพียรพยายามอย่างยิ่งที่ต่อเนื่องไม่ลดละ และต้องเป็นไปในธรรม ๔ ประการ ซึ่งจะสัมฤทธิ์ผลได้ ต้องอาศัย “สติ” เป็นตัวกำกับ อันได้แก่

(๑) เพียรพยายามระงับอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น (อนุปปนนานํ ปापกานํ อกุสลานํ ฌมมานํ อนุปาธาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

(๒) เพียรพยายามเพื่อละอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป (อุปปนนานํ ปापกานํ อกุสลานํ ฌมมานํ อนุปาธาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

(๓) เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้บังเกิดขึ้น (อนุปปนนานํ ปापกานํ อกุสลานํ ฌมมานํ อนุปาธาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ)

(๔) เพียรพยายามทำให้อกุศลที่เกิดแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้น (อุปปนนานํ ปापกานํ อกุสลานํ ฌมมานํ ^{๑๗} อธิยา อสมโมสาย ภิชโยภาวาย เวปุลลายุ ภาวนาย ปาริปุริยา ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ) ^{๑๘}

บุคคลที่การเจริญสติปัฏฐานตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ต้องเพียบพร้อมด้วยสัมมปปธาน ๔ เพราะสัมมปปธาน ๔ จัดเป็นความเพียร บุคคลผู้ไม่มีความเพียรจะเจริญสติปัฏฐานได้ไม่สมบูรณ์ ^{๑๙} ล้วนจะต้องอาศัยสติเข้าไปสำเหนียก จำแนกแยกแยะ สภาพจิตกำลังดำรงอยู่ในหมวดธรรมนั้น ๆ ขณะปฏิบัติให้มีความสมบูรณ์ได้

๓.๓.๓ สติในอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ คือ ทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล จัดเข้าในโพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ ^{๒๐} หรือหนทางแห่งการตรัสรู้ธรรม มีองค์ประกอบ ๔ ประการ ^{๒๑} คือ

(๑) ฉันทะ คือ ความพอใจ และเต็มใจในการปฏิบัติธรรม

(๒) วิริยะ คือ ความเพียรพยายามในการปฏิบัติธรรม

(๓) จิตตะ คือ การผูกสติ ตั้งจิตรับรู้ ความเอาใจใส่ จิตใจจดจ่อ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน เป็นความตั้งใจฝักใฝ่อย่างแรงกล้าในการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง โดยเพ่งจิตจดจ่อ สภาวะธรรมปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ตั้งแต่ต้นจนจนกระทั่งกลับ

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๕๑ - ๖๖๒/๓๖๐ - ๓๖๑.

^{๑๗} พระคันธสารภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม, หน้า ๔๒ - ๔๓.

^{๑๘} พระคันธสารภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม, หน้า ๕๕.

^{๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๓๑/๓๗๗.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๙/๓๘๓.

(๔) วิมังสา ปัญญาที่พิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผล หลักธรรมถึงความน่ากลัวของการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏแล้วยังใช้เพื่อแก้ปัญหา หรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นในธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญสติปัฏฐานไตร่ตรองในการปฏิบัติธรรมเพื่อการรู้แจ้งในอริยสัจ ๔

สติ ความรู้สึกตัว และความเพียรเป็นหัวใจของอิทธิบาท ๔ เป็นกุญแจนำไปสู่ความสำเร็จทุกประการ ในการประกอบกิจกรรมทุกสิ่งเป็นไปตามความประสงค์ การเจริญอิทธิบาท ๔ อย่างแรงกล้าจะบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะ และสัมมปธาน ๔ ถ้าไม่ประกอบด้วยธรรมทั้งสองอย่างนี้ อิทธิบาทย่อมไม่อาจถึงความเจริญไพบูลย์ได้

๓.๓.๔ สติในอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕^{๒๑} คือ ธรรมที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ในอารมณ์ การกระทำของผู้เป็นใหญ่ คือ การกระทำของผู้ที่ควบคุมจิตตัวเองได้ เช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา การเข้าถึงความเป็นอินทรีย์ คือ เข้าถึงความเป็นใหญ่ในขณะใดขณะนั้น ก็เปรียบเหมือนเป็นพระราชปกครองประเทศ เพราะมีกำลังมากในการประกอบกิจของตน และต้องเป็นไปตามสภาวะธรรมที่เป็นกุศล มี ๕ ประการ คือ

(๑) สัทธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในศรัทธา เป็นศรัทธาอันแรงกล้าในจิตใจซึ่งอกุศลไม่อาจทำให้ศรัทธานั้นเสื่อมคลายได้ ย่อมเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใสในคุณของพระรัตนตรัย กรรม และผลกรรม โดยไม่หวั่นไหว หรือเกิดความสงสัยสิ่งเหล่านั้น

(๒) วิริยินทรีย์ มีความเพียรเป็นใหญ่ ไม่ย่อท้อ ไม่ให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม และต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ ๔ แห่งสัมมปธาน

(๓) สตินทรีย์ เป็นผู้ที่มีสติประกอบด้วยสติปัญญา เป็นเครื่องรักษาตนสติที่ระลึกรู้ในอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง อันเกิดจากสติปัฏฐาน ๔ เป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

(๔) สมาธินทรีย์ การทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานไม่ฟุ้งซ่านเป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

(๕) ปัญญินทรีย์ ปัญญาทำหน้าที่เป็นใหญ่ด้วยรู้แจ้งเห็นจริงว่า ชันธ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่หลงมกมายในสภาวะธรรมเหล่านั้นประกอบไปด้วยปัญญา เป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดความดับอันเป็นอริยะ^{๒๒}

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๕๗ - ๒๕๙.

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๕๙.

สตินทรีย์ เป็นธรรมที่เป็นตัวกลางกำกับ และเชื่อมให้สัทธาอินทรีย์กับปัญญอินทรีย์ และวิริยอินทรีย์กับสมาธิอินทรีย์ ทำงานประสานกันอย่างสมดุล ไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ที่ทำให้เกิดผลเสียได้ ดังนั้น อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุผล กล่าว คือ ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ เพราะผู้มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรมจึงเกิดความเพียรทางกาย และใจได้ วิริยะก่อให้เกิดสติตามรู้ความเท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน สติที่ต่อเนื่องย่อมก่อให้เกิดสมาธิที่ตั้งมั่นในอารมณ์กัมมัฏฐาน และความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุเกิดของปัญญาที่ยัง รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง อนึ่ง ปัญญาดังกล่าวย่อมเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรม ซึ่งก่อให้เกิดวิริยะมากขึ้นกว่าเดิม อินทรีย์ทั้ง ๕ จึงเกี่ยวเนื่องกันเป็นเหตุผลเหมือนลูกโซ่

๓.๓.๕ สติในพละ ๕

พละ ๕^{๒๓} คือ สภาวโดยย่อที่จัดธรรมที่ตรงกันข้าม หมายถึง สภาวที่มีกำลัง ถ้าบุคคลพยายามสั่งสมอบรมย่อมมีกำลังในกำจัดกิเลสที่ตรงกันข้าม ทำให้บรรลุถึงการตรัสรู้ธรรม ในพุทธศาสนาเป็นธรรมอันเป็นกำลังเกื้อหนุนแก่วิริยมรรค จะเกิดพละ ๕ ได้เมื่ออินทรีย์ ๕ สมบูรณ์ มีความมั่นคงเกิดเป็นกำลังที่ และทำให้เข้มแข็งเอาชนะธรรมที่เป็นข้าศึกได้ อันประกอบด้วย

(๑) สัทธาพละ กำลัง คือ ศรัทธาความเชื่อ เลื่อมใส ศรัทธาที่เป็นกำลังให้อดทน และเอาชนะธรรมอันเป็นข้าศึก เช่น ตัณหา เป็นต้น

(๒) วิริยะพละ กำลัง คือ วิริยะความเพียรพยายาม เป็นกำลังใจให้ต่อสู้กับความขี้เกียจ

(๓) สติพละ กำลัง คือ สติมีความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐาน อันเป็นกำลังให้ต้านทาน ความประมาทหลงเพลิน สตินี้จึงเป็นสติพละที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงกันข้ามคือ ความประมาท

(๔) สมาธิพละ กำลัง คือ สมาธิความตั้งใจมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ทำให้เกิดกำลังต่อสู้เอาชนะความฟุ้งซ่าน

(๕) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญาที่เข้มแข็ง ทำให้เอาชนะโมหะ คือ ความโง่ ความหลงเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต^{๒๔}

สติในอินทรีย์ ๕ สติในพละ ๕ เป็นตัวเชื่อมให้ศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ ทำงานประสานกันได้อย่างสมดุล คือ มีกำลังที่เกื้อหนุน เพื่อให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ ได้สมบูรณ์ เป็นสติตามหลักอภิธรรม เพราะต้องเป็นเจตสิกฝ่ายกุศลที่ตรงกันข้ามกับความประมาท เพราะผู้ที่ประกอบด้วยสติที่มีกำลังจะพยายามตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเสมอ ไม่ประมาทในชีวิต

^{๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕ - ๗๑๖/๓๖๙.

^{๒๔} พระคันธสารภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๒๘.

เพราะประกอบด้วยศรัทธา และวิริยะในขณะนี้ก็ประกอบด้วยสติที่ตามรู้สภาวะธรรมอารมณ์ปัจจุบัน

๓.๓.๖ สติในโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗ คือ องค์ธรรมสำคัญแห่งการตรัสรู้^{๒๕} หรือ องค์แห่งความรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง สภาวดำเนินไปแห่งความรู้แจ้ง การบรรลุธรรมเกิดขึ้นได้ เพราะมีสติเป็นบาทฐานประกอบด้วยองค์ธรรม ๗ ประการ คือ

(๑) สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ หมายถึง องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้^{๒๖} คือ สติ จัดเป็นการรับรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เราของเรา บุรุษ สตรีไม่มี สมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกายสภาวะธรรมทางจิตที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามกาลเวลา ในโพชฌงค์นี้สติมีความหมายคลุมตั้งแต่มีสติกำกับกาย ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังมองดูพิจารณาเฉพาะหน้า^{๒๗} จนถึงการหวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับรับฟังเล่าเรียนมาแล้ว หรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ ต้องทำ นำมาเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตราพิจารณา

(๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ การวิจยธรรม ความรู้ลักษณะแท้จริงของสภาวะธรรม ซึ่งเป็นตัวปัญญาไม่ใช่การคิดเอา ได้แก่ ญาณ คือ ความหยั่งรู้ หยั่งเห็น ที่ประกอบรวมอยู่กับสตินั้น

(๓) วิริยะสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้ง คือ ความเพียรทางกาย และใจ

(๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจปีติสุขใจในการปฏิบัติธรรม

(๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกาย สงบใจ ความผ่อนคลายกายใจ ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นให้เศร้าหมอง ความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดความสงบ เย็นไม่กระวนกระวาย

(๖) สมာธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งใจมั่นของจิตที่มีอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ สมာธิที่จัดเป็นโพชฌงค์ คือ ขณิกสมาธิในวิปัสสนากาวานา เพราะสมถกาวานาไม่ใช่แนวทางการปฏิบัติแห่งความหลุดพ้น

(๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความที่จิตมีความสงบระงับอย่างยิ่ง ไม่กระเพื่อมไหวไปตามสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ รัก ชัง กล้า กลัว ยินดี ยินร้าย ซึ่งจะเป็นจิตที่มีความประณีตละเอียดอ่อน ปลอดโปร่ง เบาสบาย

โพชฌงค์ทั้ง ๗^{๒๘} นี้เป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง ซึ่งเป็นการบรรลุธรรมในพุทธศาสนา

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑ - ๓๒๓.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/ - /๒๒๙ - ๒๓๑.

^{๒๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๐ - ๑๕๑/๑๙๑ - ๑๙๔.

^{๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๒/๔๘๕.

นักปฏิบัติจึงควรเจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน ภายในกายกับจิตนี้มีปัญญาหยั่งเห็น สภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีปีติความอิ่มใจ มีปัสสัทธิสงบกาย สงบใจ มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน และมีอุเบกขาวางเฉย โดยตามรู้สิ่งที่จิตรับรู้ได้ สม่่าเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้น จะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

๓.๓.๗ สติในอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘^{๒๙} คือ ทางอันประเสริฐ หนทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้น คือ พระนิพพาน เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง^{๓๐} นำออกจากทุกข์ไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน มีสัมมาสติเป็นตัวกำกับ และเป็นพื้นฐานของอริยมรรคทุกข้อ ประกอบด้วยองค์ธรรม ๘ ประการ คือ

- ๑) หมวดศีล ว่าด้วยการสำรวมตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางกาย และวาจา แบ่งออกเป็น
 - (ก) สัมมาวาจา วาจาชอบ คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ
 - (ข) สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม
 - (ค) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือ การประกอบอาชีพในทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

- ๒) หมวดสมาธิ ว่าด้วยความตั้งมั่นไม่ซัดส่าย แบ่งออกเป็น
 - (ก) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ เพียรในสัมมปปธาน ๔
 - (ข) สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกในสติปัฏฐาน ๔
 - (ค) สัมมาสมาธิ สมาธิชอบ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่นชอบสงบ สดัดจากกิเลส
- ๓) หมวดปัญญา ว่าด้วยการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แบ่งออกเป็น
 - (ก) สัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นชอบ คือ เห็นถูกตามความเป็นจริงด้วยปัญญา
 - (ข) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ คิดออกจากกาม ไม่คิดพยาบาท และความไม่คิดเบียดเบียนใคร หากพิจารณาข้อธรรมในโพธิปักขิยธรรมแล้ว ในทางปฏิบัติจะเห็นว่า ธรรมที่เป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติธรรมทุกข้อ คือ “สติ” นั่นเอง สติจึงเปรียบเหมือนรอยเท้าช้างที่สามารถรวมรอยเท้าสัตว์ต่าง ๆ ลงไว้ได้ทั้งหมด ดังที่ปรากฏในพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใด ๆ ก็ตาม ย่อมรวมลงในรอยเท้าช้างได้ทั้งหมด รอยเท้าช้างเรียกว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความเป็นใหญ่ ฉะนั้นใด

^{๒๙} ติ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๓ - ๔๘๔.

^{๓๐} ติ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๕๘.

กุศลธรรมทั้งหลาย อย่างไร ๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาท ได้ทั้ง หมดความไม่ประมาทเรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรม ฉะนั้น”^{๓๑} หากกล่าวถึงหลักธรรมที่เป็น หัวใจของพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนา ว่าด้วยหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ซึ่งหมายถึงหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่มรรค ผล นิพพาน อันมีองค์ประกอบ ๘ ประการ รวมเรียกว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ จะเห็นว่าสัมมาสติ เมื่อปฏิบัติแล้วต้องเป็นพื้นฐานของอริยมรรคทุกข้อ เรียกว่าอริยมรรคข้ออื่น ๆ ต้องมีสัมมาสติเป็นตัวกำกับในทุกระดับ โดยมีสติระลึกในสติปัฏฐาน ๔

นอกจากนี้อริยมรรคมีองค์ ๘ สามารถอธิบายในอีกรูปแบบเป็นลำดับขั้นตอน คือ ไตรสิกขา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ๓ ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยที่ศีล เป็นข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมกาย วาจา เพื่อความประพฤติที่ดีงาม ส่วนสมาธิ คือ ข้อปฏิบัติเพื่อ ฝึกอบรมใจ ให้จิตสงบตั้งมั่นเหมาะกับการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับ ฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรียกว่า เป็นปัญญาขั้นสมบูรณ์ หมายถึง สมบูรณ์พร้อมด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เท่ากับอริยมรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ และโพธิปักขิยธรรม ๓๗ สมบูรณ์

สรุปว่า สติเป็นข้อปฏิบัติจึงเป็นธรรมข้อปฏิบัติที่สำคัญอย่างยิ่งที่สอดคล้องอยู่ใน โพธิปักขิยธรรม ๓๗ โดยตลอดเป็นหัวใจดำเนินไปสู่การรู้ธรรม เห็นความจริง ตามความเป็นจริง นำเข้าสู่ปรมาตมสัจจะ ไม่ว่าจะจัดหมวดหมู่องค์ธรรมอย่างไร สรุปลงที่สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ทำให้พ้นจากอันตรายอันจะนำมาซึ่งความเสื่อม คือ ความสูญเสียแห่งกุศลธรรมทั้งหลายอันได้แก่ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสมการปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติไม่คลาดเคลื่อน การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีล ให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณ ในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตั้งอยู่เสมอ สติ และสัมปชัญญะ ความหมั่น เจริญสติปัฏฐาน ๔ ความหมั่นเจริญสัมมปปธาน ๔ ความหมั่นเจริญอิทธิบาท ๔ ความหมั่นเจริญ อินทรีย์ ๕ ความหมั่นเจริญพละ ๕ ความหมั่นเจริญโพชฌงค์ ๗ ความหมั่นเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ชื่อว่าอันตราย เพราะเป็นไปเพื่อความเสื่อม

๓.๔ ความหมายของสติปัฏฐาน

^{๓๑} อ.ทสก. (ไทย) ๑๙/๑๔๐/๗๕.

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสส อธิบายความหมายของ สติ ไว้ว่า สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ กาย เวทนา จิต และธรรม ดำเนินไปโดยถืออาการว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เพื่อทำ กิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญว่างาม ว่าเป็นสุข ว่าเที่ยง ว่ามีตัวตน^{๓๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่อง สติปัญฐาน ไว้ว่า สติปัญฐาน คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ การมีชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่อง กำกับการประพฤติปฏิบัติ ในการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัว และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาพของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส การตั้งสติพิจารณาธรรม การมีสติดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม^{๓๓}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต) พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด มีคำอธิบายเกี่ยวกับเรื่อง สติ ไว้ว่า

(๑) สติ คือ อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอ ถูกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งได้ เรียกอีกอย่างหนึ่ง คือ ความไม่ประมาท

(๒) สติ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก คือ ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้มาเลินเล่อ พลังเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น เป็นเหตุให้ถูกคิด ยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม และกระตุ้นให้นึกถึงชีวิตจนทำให้เสียสละทำความดีงามต่าง ๆ ได้ แต่หากขาดสติ จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิดพลาด พลังเผลอ และเสียหายรำไป

(๓) สติ เป็นองค์ธรรมที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้านการฝึกฝนรวบรวมจิตให้นิ่งแน่วแน่ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ ภาวนา^{๓๔}

สุตใจ สุวรรณชีวะศิริ ได้วิจัยเรื่องศึกษาหลักมัชฌิมาปฏิปทาในมหาโคปาลสูตร ให้ คำจำกัดความ ไว้ว่า การคอยระลึกอยู่เนื่อง ๆ การหวนระลึก สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรง

^{๓๒} พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, แปล และเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๔๒.

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๖), หน้า ๓๙๖.

^{๓๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**, หน้า ๙๗๘.

จำได้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่เสื่อมสติดังกล่าว คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคนี้ เรียกว่า สัมมาสติ^{๓๕}

วเรช ปัญจรงค์ ได้อธิบายเกี่ยวกับ หลักการเจริญสติไว้ในหนังสือเรื่อง “การเจริญสติ ด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔” ระบุว่า สติปัฏฐาน คือ การดำรงสติอยู่กับอารมณ์ใด ๆ โดยแล่นเข้าไปประจักษ์รู้อารมณ์อย่างรวดเร็ว ถูกตรง ลุ่มลึก และครอบคลุมโดยถ้วนทั่ว เพื่อให้สติตั้งอยู่กับอารมณ์อย่างแนบแน่นมั่นคง สติต้องมีพลังรอบด้าน เข้าประชิดจดจ่อกับอารมณ์ตรง ๆ สติจะต้องถาโถมเข้าไปสู่อารมณ์ ห่อคลุมอารมณ์โดยถ้วนทั่วบริบูรณ์ทะลุทะลวงเข้าไปในอารมณ์ และไม่พลาด แม้เศษเสี้ยวของอารมณ์ที่กำหนดอยู่เลย^{๓๖}

สรุป สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น โดยการจำแนกตามฐาน ทั้ง ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม ซึ่งใช้อารมณ์อันเป็นปัจจุบัน ส่วนอารมณ์ที่เป็นอดีต หรืออนาคตนั้นจะไม่ใช่ว่าสติควรเข้าไปกำหนด ในหลักของสติปัฏฐานนี้ใช้เป็นหนทางเดียวที่เป็นจุดมุ่งหมายเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความเศร้าโศกเสียใจ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมอันยิ่ง อันเป็นแดนเกษม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานอันเป็นหลักสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

๓.๕ สารสำคัญของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเทศนาไว้หลายครั้ง ซึ่งถือว่าการเจริญสตินี้เป็นส่วนหนึ่งของแก่น หรือหัวใจของพุทธศาสนา ในแง่ของมรรควิธี คือ หนทางแห่งความพ้นทุกข์ โดยสติปัฏฐานได้ถูกกล่าวถึงทั้งในส่วนพระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม ทั้งนี้สติปัฏฐานเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญสูงสุด ที่พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำให้ชาวพุทธเจริญให้มาก เพื่อการบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาอันได้แก่ มรรค ผล นิพพาน โดยอาจกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน “เป็นทางสายเอกสายเดียว” ที่นำผู้ปฏิบัติไปสู่निพพานได้^{๓๗} ซึ่งผู้วิจัยขอจำแนกสารสำคัญไว้ ดังนี้

^{๓๕} อ่างใน สุดใจ สุวรรณชีวะศิริ, “ศึกษาหลักมัชฌิมาปฏิปทาในมหาโคปาลสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๑.

^{๓๖} วเรช ปัญจรงค์, การเจริญสติด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖.

^{๓๗} อ่างใน สุเมธ โสฬส, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐.

๓.๕.๑ เหตุเกิดสติปัฏฐานสูตร

ตามหลักฐานที่ปรากฏใน พระไตรปิฎกมีคำอธิบาย ไว้ว่า ชาวแคว้นกुरु เป็นผู้ที่มีร่างกาย และจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจ และแคว้นนั้นมีความสมบูรณ์ด้วยสัปพายะ คือ มีภัสสสัปพายะ บุคคลสัปพายะ โภชนะสัปพายะ เป็นต้น ชาวแคว้นกुरुนั้นมีการตั้งปัญหา มีร่างกาย และจิตใจที่สมบูรณ์จึงสามารถรับพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงเล็งเห็นความเป็นผู้สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้ง จึงทรงตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรที่มีอรรถ อันลึกซึ้งนี้แก่ชาวแคว้นเหล่านั้น เปรียบเสมือนบุคคลได้ผอบทองแล้วพึงบรรจงใส่ดอกไม้มานานาชนิดลงในผอบทองนั้น พระพุทธเจ้าทรงได้บริษัทชาวแคว้นกुरुแล้วจึงแสดงพระสูตรนี้^{๓๘}

สรุปว่า ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางในสติปัฏฐาน ๔ ให้มีความก้าวหน้าได้นั้น จะต้องมีความพร้อมในเรื่องสติปัญญา ร่างกาย และจิตใจ รวมถึงความสมบูรณ์ในสัปพายะ ทั้ง ๗ อย่าง คือ อาวาสสัปพายะ โคจรสัปพายะ ภัสสสัปพายะ บุคคลสัปพายะ โภชนะสัปพายะ อุตุสัปพายะ อิริยาบถสัปพายะ เมื่อมีความพร้อมด้วย สัปพายะบริบูรณ์ พึงเสพสัปพายะทั้ง ๗ นั้น การเจริญวิปัสสนาก็จะมีความพัฒนาก้าวหน้าได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ดังเช่น ชาวเมืองกुरु ที่มีความสมบูรณ์พร้อมในสัปพายะทั้ง ๗ อย่างนี้

๓.๕.๒ สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียว

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นหลัก เป็นประธาน ดังพระบาลีว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัง สมตฺถกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानัง อตฺถกฺกมาย ญาสส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิตฺถ จตฺตาโร สติปฺภูฏานา”^{๓๙}

แปลความว่า ภิกษุทั้งหลายทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องสติ ไว้ว่า ความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลหาย ความไม่หลงลืม บุคคลผู้ประกอบด้วยสตินี้ ชื่อว่าผู้มีสติตั้งมั่น สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก^{๔๐}

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒ - ๔๐๕/๓๐๑ - ๓๔๐.

^{๓๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๔๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

การเจริญสติช่วยให้เราเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง และความลับของนาม และรูป สติช่วยพัฒนาสมาธิ และสมาธิช่วยให้เราได้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่งอย่างชัดเจน เมื่อนั้นเราจะประจักษ์แจ้งในสิ่งที่เปี่ยมหมายสูงสุด^{๔๑}

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สติ คือ การระลึกได้ และการถือไว้ในรูป – นามที่กำลังเกิดขึ้น ในอีกความหมายหนึ่ง สติมีลักษณะแนบชิด ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะได้ไม่ลอย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจ้อง และจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือรูป - นามซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาณู พระอรหันตญาณได้เปรียบเทียบไว้ว่า ตามปกติลูกน้ำเต้าเมื่อตากไว้จนแห้งจะมีน้ำหนักเบา ครั้นโยนลงไปใต้น้ำจะไม่จม ลอยไปลอยมาไม่อยู่นิ่ง ลักษณะเช่นนี้คล้ายกับคนที่ขาดสติ จิตใจจะล่องลอย ฟุ้งซ่าน และหวั่นไหว ในทางตรงกันข้ามเมื่อเอาก้อนหินโยนลงไปใต้น้ำ ก้อนหินจะค่อย ๆ จมลง และไปเกาะแน่นอยู่กับก้นบ่อ^{๔๒} อันนี้ คือลักษณะของความแนบชิด โดยนัยเดียวกัน สติที่แนบชิดไปกับอารมณ์ที่กำลังกำหนดอยู่จะไม่วอกแวก ชัดส่าย และมีกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สติจะแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น อากาโรพ และอากาโรรูป เป็นต้น ในสภาวะเช่นนี้ สติจะกำหนดที่ผู้รู้ คือ นาม อากาโรพ อากาโรรูป คือ รูป

การมีสติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ

(๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่าสมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

(๒) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูป – นามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน^{๔๓}

๓.๕.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน เป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาจนเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปของกาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งภายใน และภายนอก และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นหนทางเดียว

^{๔๑} พระสีลानันทาภิกขุ, **สีลวันตสูตร**, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๑.

^{๔๒} จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐาน และเชาวน์อารมณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓.

^{๔๓} อ่างใน อดิวัชร เพชรนรินทร์, การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒.

เท่านั้นที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานว่า ทางสายนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อลวงความโศกเศร้า เพื่อความดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อปัญญาอันยิ่ง เพื่อบรรลุนิพพาน ทางสายนี้ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก ได้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น เมื่อรู้รูปกับนามแล้วจึงจะรู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ เพราะพระไตรลักษณ์ขึ้นอยู่กับรูป และนาม อุปมาเหมือนตัวเสื้อกับลายเสื้อ รูป - นามเปรียบเหมือนตัวเสื้อ พระไตรลักษณ์เปรียบเหมือนลายเสื้อ ตัวเสื้อจะไปหากินวัวอยู่กลางทุ่ง ส่วนลายเสื้อจะไปอยู่ในป่า เช่นนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ ฉะนั้น ข้อนี้ก็ฉะนั้น เมื่อเห็นตัวเสื้อก็ย่อมเห็นลายเสื้อ เมื่อเห็นรูป - นาม ก็ย่อมเห็นไตรลักษณ์ อันนี้เป็นหลักของสภาวะธรรมเกิดเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้น ส่วนผู้ไม่ปฏิบัติจะไม่เกิดสภาวะธรรมนี้ ดุจอาหารจะกินแทนกันไม่ได้ ใครกินใครอิ่ม ใครกินใครอ้วน โบราณท่านว่ากินเองจึงอ้วนเอง^{๔๔}

ดังนั้น ผู้ที่เจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งประจักษ์ในรูป - นาม ตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ จึงต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ ซึ่งจะยกมาแสดงเป็นหมวด ๆ ดังต่อไปนี้

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ก) หมวดลมหายใจเข้าออก

พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติในหมวดนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^{๔๕} มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว	ก็รู้ชัดว่า	‘เราหายใจเข้ายาว’
(๒) เมื่อหายใจออกยาว	ก็รู้ชัดว่า	‘เราหายใจออกยาว’
(๓) เมื่อหายใจเข้าสั้น	ก็รู้ชัดว่า	‘เราหายใจเข้าสั้น’
(๔) เมื่อหายใจออกสั้น	ก็รู้ชัดว่า	‘เราหายใจออกสั้น’
(๕) สำเนียงกว่า	‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง	หายใจเข้า’

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒ - ๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๕} พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), เดือนสติผู้ปฏิบัติธรรม และการเจริญสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: แคนนา กราฟฟิค, ๒๕๕๑), หน้า ๔๐.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

- | | | |
|----------------|-------------------------|-------------------------|
| (๖) สำเนียงว่า | ‘เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง | หายใจออก’ |
| (๗) สำเนียงว่า | ‘เราระงับกายสังขาร | หายใจเข้า’ |
| (๘) สำเนียงว่า | ‘เราระงับกายสังขาร | หายใจออก’ ^{๔๗} |

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้ง หรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’ แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน

- | | | |
|-------------------------|-------------------------|--------------------|
| (๙) เมื่อหายใจเข้ายาว | ก็รู้ชัดว่า | ‘เราหายใจเข้ายาว’ |
| (๑๐) เมื่อหายใจออกยาว | ก็รู้ชัดว่า | ‘เราหายใจออกยาว’ |
| (๑๑) เมื่อหายใจเข้าสั้น | ก็รู้ชัดว่า | ‘เราหายใจเข้าสั้น’ |
| (๑๒) เมื่อหายใจออกสั้น | ก็รู้ชัดว่า | ‘เราหายใจออกสั้น’ |
| (๑๓) สำเนียงว่า | ‘เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง | หายใจเข้า’ |
| (๑๔) สำเนียงว่า | ‘เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง | หายใจออก’ |
| (๑๕) สำเนียงว่า | ‘เราระงับกายสังขาร | หายใจเข้า’ |
| (๑๖) สำเนียงว่า | ‘เราระงับกายสังขาร | หายใจออก’ |

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่^{๔๘} พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่^{๔๙} หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ‘ตณฺหา และทิกฺขณฺ’ อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๕๐}

กายคตาสติ คือ หลักการฝึกสติ โดยใช้อารมณ์ของกรรมฐานที่เป็นทั้งสมณะ และ วิปัสสนา มีปรากฏอยู่ในหลาย ๆ พระสูตร เช่น กายคตาสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยวิธีการเจริญสติ โดยพิจารณาลมหายใจเข้าออก และการพิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น จัดเป็นอารมณ์ของสมณะในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก จัดอยู่ในหมวดอานาปานบรรพจะเป็นอารมณ์ทั้งสมณะ และวิปัสสนา และแสดงวิธีการเจริญสติโดยการ

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ - ๓๐๔.

กำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ โดยความเป็นสิ่งปฏิกุล จัดอยู่ในหมวดปฏิกุลมนสิการบรรพะ จัดเป็น
อารมณ์ทั้งสมณะ และวิปัสสนา^{๕๑}

การเจริญอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก) นี้ พระพุทธองค์ทรง
สรรเสริญว่า ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้
มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากอานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน ๔
ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่
ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำวิชา และวิมุตติให้บริบูรณ์^{๕๒}

ข) หมวดอิริยาบถ

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

ภิกษุเมื่อเดิน	ก็รู้ชัดว่า	เราเดิน
เมื่อยืน	ก็รู้ชัดว่า	เรายืน
เมื่อนั่ง	ก็รู้ชัดว่า	เรานั่ง
เมื่อนอน	ก็รู้ชัดว่า	เรานอน ^{๕๓}

เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ

ในอิริยาบถทั้ง ๔ ข้างต้นนี้ เมื่อกายอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กาย
เคลื่อนไหว ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ คือ ความเพียร มีสติกำหนดตระลึกรู้ มีสัมปชัญญะ ได้แก่
ปัญญารู้ตัวขณะกายดำรงอยู่ในอาการนั้น ๆ จึงจะละ และเพิกถอนความสำคัญผิดคิดว่าเป็นสัตว์
บุคคล ตัวตน เรา เขาได้

(๑) อิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกอาการที่ยืนอยู่ ก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้น ๆ ให้สติรับรู้อาการที่
เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ให้ทราบรู้ชัดลงไปอย่าง
นี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อความที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืนอยู่’^{๕๔} เมื่อกำหนดรู้อาการ

^{๕๑} อ้างใน พระครูนิวาสธรรมขันธ์ (ทองหล่อ ยโสธร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติใน
คัมภีร์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๕).บทคัดย่อ.

^{๕๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๕๓} คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๘๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๕๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

ยื่นก็ให้ใส่ใจในอาการยืนนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการจะเดินต่อไป อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในการเดินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ดังต่อไปนี้

(๒) อิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้อาการเดินก็เช่นกัน ควรใส่ใจในขณะที่กำหนด กำกับความรู้เท่าทัน ในขณะที่รับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน จากการมีสติ กำหนดรู้ว่า เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’^{๕๕} ในการเดิน และการกำหนดรู้อาการเดินนี้ ยังมีการแสดง รายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูป - นาม ได้อย่างชัดเจนในปัจจุบัน ขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินการเดินจงกรมนั้น ก่อให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติควรกระทำให้ดีที่สุด สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรม จะส่งผลให้การนั่ง และการทำอิริยาบถย่อยมีคุณภาพตามไปด้วย นักปฏิบัติควรเดิน อย่างเป็นธรรมชาติ^{๕๖} แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงแสดงอานิสงส์ของการเดินจงกรม^{๕๗} ว่ามีความสำคัญ เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน และเดิน ที่มีความสัมพันธ์ในระยะที่กำหนด แล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืน และเดิน จนเกิดความต่อเนื่องกัน ทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอ ดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

(๓) อิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่ง ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะหลังจากที่เราเดินจงกรม จนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้ว ทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่ง การรู้ชัดแจ้งของการกำหนดรู้ ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่งอยู่ ผู้ปฏิบัติได้ออย่างนี้จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้^{๕๘} คำว่า การนั่ง คือ นั่งคู่ บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้ การปฏิบัติเป็นไปอย่างไม่ขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

(๔) อิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอน ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว เพราะนักปฏิบัติย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่า

^{๕๕} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๕๖} พระคันธसारากิจ, โพธิปักขิยธรรม, หน้า ๒๖.

^{๕๗} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๕๘} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

ต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอน ให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกตินิสัยของการกำหนดรู้ มีสติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน^{๕๙} คำว่า การนอน คือ เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่าการนอนอยู่ หมายความว่าขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จนกว่าจะหลับไป การกำหนดรู้อิริยาบถทั้งยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะ ดังต่อไปนี้

ค) หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประจักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการ ในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ครอบรอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้ ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ การกำหนดในอิริยาบถย่อย จะทำให้เกิดปัญญา เห็นความจริง เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหว เห็นความเปลี่ยนแปลงของอิริยาบถต่าง ๆ อย่างละเอียดสุขุมลึกซึ้งขึ้นไปอีก เป็นการเพิ่มความเข้มข้นในการทำงานของสติในการพิจารณา รูป และนาม คือ จิตที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ในสัมปชัญญะนั้น แบ่งออกมี ๔ อย่าง คือ

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| ๑) สาทถกสัมปชัญญะ | รู้ชัดว่ามีประโยชน์ |
| ๒) สัปายะสัมปชัญญะ | รู้ชัดว่าเป็นสัปายะ |
| ๓) โคจรสัมปชัญญะ | รู้ชัดว่าเป็นโคจร |
| ๔) อสัสมโหสัมปชัญญะ | รู้ชัดว่าไม่หลง ^{๖๐} |

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติ ในความจริงที่แสดงออกมาของรูป – นามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง ในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดไว้

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้ิริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้าย เหลียวขวา ในการคู้้วยวะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังที่พรรณนามา

วัตถุประสงค์ที่เราเจริญสติปัฏฐานในหมวดนี้เพื่อพิจารณาดูรูป นิ่ง ยืน เดิน นอน ฯลฯ ให้เห็นความจริงว่า ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่เรานั้น เรายืน เราเดิน เรานอน ฯลฯ ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่สุข เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การพิจารณาอุริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้อย่างถูกต้องนั้น จะเป็นการปูพื้นฐานเพื่อไปสู่การพิจารณาอุริยาบถย่อยอื่น ๆ ต่อไปได้ดีมากยิ่งขึ้น จากการศึกษาที่มีสติใส่ใจกำหนดรู้ในอุริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรนั้น จะทำให้สติสัมปชัญญะเกิดกำลัง (สมาธิ) ในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมาตมละเอียดมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเกิดปัญญารู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนา

ง) หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล

ในหมวดนี้ท่านให้พิจารณากายว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่รวมอยู่ในกายนี้ สักแต่ว่าเป็นของปฏิกูล ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่เพียงสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ มารวมกันอยู่ในกายนี้เท่านั้น เพราะเหตุว่าในขณะที่กายยังมีชีวิตอยู่ เนื้อ และหนัง ก็ปรากฏในความรู้สึกว่าเป็นเนื้อเป็นหนัง เป็นกระดูก ตามสมมติบัญญัติขึ้นที่ชาวโลกเขานิยมเรียกกัน แต่ในเมื่อสิ่งเหล่านี้สลายตัวลงไป ความจริงปรากฏเกิดขึ้น ในที่สุดจะต้องสลายกลายเป็นสิ่งที่กลับคืนสู่ตามธรรมชาติเหมือนเดิม เพราะสิ่งเหล่านี้ก็มาจากธาตุต่าง ๆ รวมอยู่ในกายนี้

ดังนั้น ท่านจึงสอนให้ใช้สติระลึกรู้พิจารณาในกายนี้ว่า กายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดมีชนิดต่าง ๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร^{๖๑}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา และทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็น กายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๖๒}

จ) หมวดมนสิการธาตุ

ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุ หรือกัมมัญฐานที่กำหนดธาตุ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพานว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็น ธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

- (๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
- (๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
- (๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
- (๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง

ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดิน หรือไม้ เป็นต้น มีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้อวัยวะที่เรียกว่าอาการ ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ (รวมได้อาการ ๓๒ อย่าง) คือ

- (๑) ธาตุดิน คือ อาการ ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกไข กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง
- (๒) ธาตุน้ำ คือ อาการ ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ
- (๓) ธาตุไฟ คือ ไอร้อน ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟแผดเผา และไฟที่ย่อยอาหาร
- (๔) ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อาการ ๖)

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกกายานุปัสสนา โดยเป็นของปฏิกลอย่างนี้ เพื่อจะทรงจำแนกโดยทางการใส่ใจถึงกายโดยความเป็นธาตุ จึงตรัสธาตุมนสิการบรรพพร้อมด้วยข้อเปรียบเทียบเหมือนคน ฆ่าโคบางคน หรือลูกมือของเขา ที่เขาเลี้ยงดูด้วยอาหาร และค่าจ้างฆ่าโคแล้วฆ่าและแบ่งออกเป็น ส่วน ๆ แล้วนั่ง ณ ที่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง คือ ที่ชุมทางย่านกลางทางใหญ่ซึ่งไปได้ทั้ง ๔ ทิศ ฉันทิ ผู้ บำเพ็ญธุดงค์กัมมัญฐาน ก็ฉันทิ นั้น ย่อมพิจารณากาย ตั้งอยู่ด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งแห่งอิริยาบถทั้ง ๔ ดำรงอยู่ก็ตาม ตั้งอยู่ก็ตาม ว่าในกายนี้มีปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ^{๖๓}

^{๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๗.

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

มีคำอธิบายไว้ว่า เมื่อคนฆ่าโคเลี้ยงโคอยู่ก็ดี นำโคไปฆ่าก็ดี นำมาผูกไว้ที่ฆ่าก็ดี กำลังฆ่าก็ดี มองดูโคที่ฆ่าตายแล้วก็ดี ความสำคัญเข้าใจว่าโคยังไม่หายไป เพราะเขายังไม่ได้ฆ่าแหละโคนั้น ออกเป็นส่วน ๆ ต่อเมื่อเขาฆ่าแหละแบ่งออกแล้ว ความเข้าใจว่าโคก็หายไป กลับสำคัญเข้าใจว่าเป็นเนื้อโค เขามีได้คิดว่าเราขายโค ที่แท้เราขายเนื้อโค

เมื่อปุถุชนผู้เขลา เป็นคนหยาบช้าก็ดี บรรพชิตก็ดี ความสำคัญว่าสัตว์ หรือบุคคล ยังไม่หายไปก่อน ตราบเท่าที่ยังไม่พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ดำรงอยู่ แยกออกจากก้อน โดยความเป็นธาตุ ต่อเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุ ความสำคัญเข้าใจว่าสัตว์จึงหายไป จิตที่ตั้งอยู่ด้วยดี โดยความเป็นธาตุอย่างเดียว

พระโยคาวจร^{๖๔} เปรียบเหมือนคนฆ่าโค ความสำคัญว่าสัตว์เปรียบเหมือนความสำคัญว่าโค อิริยาบถทั้ง ๔ เปรียบเหมือนทางใหญ่ ๔ แพร่ง การพิจารณาเห็นโดยเป็นธาตุเปรียบเหมือนการที่คนฆ่าโคนั่งแบ่งแยกออกเป็นส่วน ๆ

ฉ) หมวดป่าช้า ๙

ในหมวดนี้ท่านให้พิจารณาอาการของซากศพทั้ง ๙ อย่าง และในมหาสติปัฏฐานสูตรจะระบุถึงซากศพ ๙ ลักษณะนี้ โดยใช้เป็นที่ตั้งของสติ คือ ระลึกลึถึงตนเองโดยความเป็นศพ ๆ หนึ่ง ใน ๙ ลักษณะ ดังนี้^{๖๕}

(๑) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม

(๒) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทั้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่

(๓) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่

(๔) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอ มีเอ็นรึงรัดอยู่

(๕) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเลือด และเนื้อ ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่

(๖) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศ

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๓๔.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘ - ๓๑๓.

หนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กระโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง

(๗) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์

(๘) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี

(๙) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

การกำหนดสติรู้กายโดยถือว่ากายเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นอาศัยสติเป็นหลักเป็นประธานใช้กายนี้ฝึกสติปัฏฐานหมวดกายานุปัสสนาจนมีสติกำลังเข้มแข็งพอสมควรแล้ว คือ ให้ใจระลึกอยู่ในกาย^{๖๖} เมื่อผู้ปฏิบัติโน้มนำกายเรานี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ถึงกายเรานี้มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้

ด้วยวิธีนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตณหา และทวิจฺจอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก อย่างนี้ถือว่าเป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่^{๖๗}

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้เท่าทันอาการของเวทนาต่าง ๆ ทั้งทางกาย และทางใจ คำว่า “เวทนา” ที่กล่าวในพระสูตรนี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์

(๑) สุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือเสวยอารมณ์สุขสบาย

(๒) ทุกขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือเสวยอารมณ์ทุกข์ ไม่สบาย

(๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ไม่สุข ไม่ทุกข์^{๖๘}

^{๖๖} อ่างใน พระครูนิวาสธรรมขันธ์ (ทองดำ ยโสธร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๖.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

^{๖๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุในพระศาสนา เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๖๙}

เวทนาอันเกิดจากความรู้สึกเป็นสุขทางกาย เช่น ความโล่ง ความเบาสบาย ความปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น ส่วนเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขที่เกิดทางใจ ได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน แห่มั่นใจ โสมนัส ยินดี เป็นต้น ความสุขทางกาย และทางใจนี้ เป็นของไม่เที่ยง แปรปรวน และสุขเวทนานี้เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น แสบ ร้อนเย็น อึดอัด เป็นต้น ส่วนความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก ความแค้นใจ เสียใจ กลัวกังวล ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตก กังวล เป็นต้น ก็เป็นของไม่เที่ยง มีความแปรปรวน และทุกขเวทนานี้ ก็เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย

ส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นเวทนาที่รู้ได้ยาก ไม่ปรากฏชัด เหมือนอวิชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะ และโทสะนั้น มีอวิชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภ และความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจจะโลภ และโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนา หรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว

ผู้ที่เจริญสติตามระลึกรู้เวทนาตามเป็นจริง ย่อมรู้ชัดว่าเวทนาเป็นแต่เพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนแปลงไป จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง คือ เกิดแล้วก็ดับไปตามธรรมชาติ ตามเหตุตามปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีเราเสวยเวทนานั้น ๆ อยู่

การตามรู้เวทนา ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา ในบางขณะ นักปฏิบัติอาจรับรู้เหตุเกิดขึ้น และเหตุดับไปของเวทนากล่าว คือ สุขเวทนาเกิดจากการประสพกับอารมณ์ที่น่าชอบใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ อุเบกขาเวทนาเกิดจากการประสพกับอารมณ์เป็นกลาง

ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติระลึกว่ามีเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี เขาย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลก คือ อุปาทานขันธ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า

“เธอตามรู้สภาวะ คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะ คือ ความดับในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะ คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอย่อมเป็นอยู่อย่างหนึ่ง คือ

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙ - ๑๑๐., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓ - ๓๑๔.

เข้าไปตั้งสติว่า เวทนาก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกได้เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูก ตัณหา และทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๗๐}

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขารูปาตร และจิรว การฉัน การตี๋ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การนิ่ง การพูด ซึ่งประกอบด้วยการมีสติ และสัมปชัญญะคู่กัน การศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา โดยการนำเอาอารมณ์ของการเสวยเวทนาอย่างมีสติทั้ง ๙ ประการ มาพิจารณา ให้เห็นตามความเป็นจริง โดยอารมณ์ของเวทนาทั้ง ๙ ประการนี้ เป็นการปฏิบัติเพียงเพื่ออาศัยในการเจริญญาณ และการเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยอารมณ์ของเวทนาในตัณหา^{๗๑}

ผลจากการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่อย่างนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น เวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็น ธรรม คือ ความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในเวทนา จนกระทั่งรู้ชัดว่า มีแต่เวทนาเท่านั้น เพียงสักแต่ว่าเป็นที่รู้ ไม่ยึดมั่นถือมั่น และในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของจิต ไว้ว่า เป็นประธานแห่งการกระทำ และการพูด ถ้าจิตคิดไม่ดี การกระทำ และการพูดก็ไม่ดี แต่ถ้าจิตคิดดี การกระทำ และการพูดก็พลอยดีตามไปด้วย^{๗๒} ในชีวิตมนุษย์มีการคิดตลอดเวลา มีการวางแผน มีการนึกคิดว่าชอบอะไร ไม่ชอบอะไร จะได้สิ่งที่ชอบมาอย่างไร คิดถึงอนาคตบ้าง คิดถึงอดีตบ้าง คิดสารพัดเรื่อง จิตเป็นสิ่งที่มีการคิด

^{๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (นนทบุรี: บริษัท ไทยร่มเกล้า จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕๘ - ๒๕๙.

^{๗๑} อ้างใน พระอุทิศ จารุธมโม (ชื่นชม), “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๗๒} พระมหาจรรยา, สุทธิธนาโณ, **พระธรรมนำชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: เอส อาร์ พรินติ้ง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๑.

หรือคิดเป็น^{๗๓} บางครั้งก็คิดถูก บางคราวก็คิดผิดในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๗๔} นี้ท่านให้ตั้งสติกำหนดระลึกรู้ในการพิจารณาจิต รู้เท่าทันจิต หรือสภาพ และอาการของจิตที่มีความเปลี่ยนแปลงไปมา คือ ให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ ในบทนี้ได้กล่าวถึงวิธีการเจริญจิตตานุปัสสนา คือ ให้กำหนดรู้เท่าทันสภาพจิต แบ่งเป็นการดูจิตทั้งเหตุเกิด และเหตุดับ ดังนี้

(๑) จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีราคะ”
(๒) จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตปราศจากราคะ”
(๓) จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีโทสะ”
(๔) จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตปราศจากโทสะ”
(๕) จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีโมหะ”
(๖) จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตปราศจากโมหะ”
(๗) จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า	“จิตหดหู่”
(๘) จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า	“จิตฟุ้งซ่าน”
(๙) จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตเป็นมหัคคตะ”
(๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่เป็นมหัคคตะ”
(๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
(๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
(๑๓) จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตเป็นสมาธิ”
(๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่เป็นสมาธิ”
(๑๕) จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า	“จิตหลุดพ้น”
(๑๖) จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่หลุดพ้น” ^{๗๕}

ถ้าขณะใดที่จิตนั้นเกิดมีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ขึ้นมาแล้ว ต้องกำหนดระลึกรู้จิต เมื่อสติทำการกำหนดระลึกอยู่อย่างนั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จิตที่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ก็จะจางคลายหายไปโดยที่สุด แล้วจิตที่ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ ก็ให้กำหนดระลึกรู้จิตที่ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ นั้นด้วย คือ ให้กำหนดโดยอาการระลึกรู้อย่างเดียว เปรียบ

^{๗๓} ประเวศ วะสี, ธรรมชาติของสรรพสิ่งการเข้าถึงความจริงทั้งหมด, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์กรีนปัญญาญาณ, ๒๕๕๓), หน้า ๗๔.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

เหมือนกับแมวไล่ตามตะครุฑ (แมวเปรียบเหมือนสติ ส่วนหนูเปรียบเหมือนกับจิต) เมื่อ สติกำหนดตระลึกรู้อยู่เรื่อย ๆ สมาธิก็จะมีความกำลั้มากขึ้น ตัวปัญญาก็จะค้นพบความจริงว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดตระลึกรู้อยู่นั้น ๆ เกิดขึ้น และดับไป ไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียวเลย ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ ย่อมบรรลุถึงความพ้นทุกข์ได้ ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้^{๗๖}

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๗๗} คือ การพิจารณาธรรม อันเป็นเหตุที่เกิดในจิต และดับภายในจิต หรือพิจารณาน้อมให้เห็นทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการเกิด ทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการดับในจิต การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ได้แก่ การใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาธัมมารมณ์ ๕ ประเภท คือ นิรวณ ๕ ขันธ์ ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔

๑) ทฬทนิรวณ ๕

นิรวณ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม เป็นปฏิกิริยาโดยตรงกับสมาธิ เป็นสภาวะที่เป็นเครื่องกั้นกัศลธรรมทั้งหลายไม่ให้เจริญก้าวหน้า มีฌาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด พระพุทธร่องค์ทรงแสดงเรื่องนิรวณ^{๗๘} ให้ภิกษุมีสติในการพิจารณา ดังมีเนื้อความที่ปรากฏ ว่า

(๑) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามียอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีมียอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

(๒) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

(๓) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่ และเชื่องซึม) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

(๔) เมื่ออุทธัจจกุกกัจะ ความฟุ้งซ่าน ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

(๕) เมื่อวิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดเหตุ นั้นด้วยวิธีนี้ คือ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม

^{๗๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสัทยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๗๕.

^{๗๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒ - ๔๐๓/๓๑๖ - ๓๓๘.

^{๗๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

เป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะเห็นว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตณหา และทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณฺ ๕ อยู่อย่างนี้แล”^{๗๙}

๒) หมวดชั้น ๕

การกำหนดรู้ธรรมในหมวดนี้ ได้แก่ การเจริญสติระลึกไว้ในอุปาทานชั้นทั้ง ๕ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนี้ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น^{๘๐} ๕ อยู่ว่า ความเกิดแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก^{๘๑} อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะเห็นว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตณหา และทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ อย่างนี้แล”^{๘๒}

การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในชั้นทั้ง ๕ นี้ ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร ด้วยสติ และมีสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เห็นความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) เห็นความปราศจากตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) ว่า บุคคล คือ องค์ประกอบของชั้น ๕ (รูปกับนาม) เท่านั้นเอง เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงในชั้น ๕ ตามกฎพระไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาญาณแล้ว ย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน บุคคล เรา เขา ออกเสียได้

๓) หมวดอายตนะ ๑๒

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๗.

^{๘๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘ - ๓๑๙.

^{๘๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๙.

^{๘๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาแห่งความรู้มี ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งแบ่งออกได้เป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรดังนี้ว่า

รู้ซัดตา รู้ซัดรูป สังโยชนใดอาศัยตา และรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้ การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้ และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้ รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง รู้ซัดจุมูก รู้ซัดกลิ่น รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส รู้ซัดกาย รู้ซัดโผฏฐัพพะ รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณ์ ก็รู้ซัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้ การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้ และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้^{๘๓}

ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็นก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จะทำให้สมาธิมีความเข้มแข็ง และไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็นด้วยรวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ ดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ รูป ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ ใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของวิญญาน (คือ ผัสสะ ความกระทบ ถูกต้อง เวทนา ความเสวยอารมณ์)

การไม่กำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้กำหนดอยู่ แต่ไม่รู้ความเกิดขึ้น และความดับไป ไม่รู้ความไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสังโยชน เช่น ยินดีพอใจในอารมณ์ที่เห็น จะต้องรู้ความเกิดขึ้นของสังโยชนทั้งหลายด้วย ถ้าสังโยชนดับไป เพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดรู้ ต้องรู้ความดับไปนั้น

โดยแนวทางอย่างเดียวกันนี้ เมื่อได้ยิน กำหนดรู้รูป คือ หู และรูป คือ เสียงที่ได้ยินด้วย เมื่อได้กลิ่นก็ กำหนดรู้รูป คือ จมูก และรูป คือ กลิ่นด้วย เมื่อลิ้มรสอาหาร ก็กำหนดรู้รูป คือ ลิ้น และรูป คือ รสด้วย เมื่อสัมผัสถูกต้อง ก็กำหนดรู้ว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง การกำหนดรู้ที่การเดิน การยืน การนั่ง การยก การเหยียบ เป็นต้น นี่เป็นฝ่ายการติดตามดูการสัมผัสถูกต้อง เมื่อคิดอยู่ ก็กำหนดรู้รูปซึ่งเป็นฐานที่ตั้งของวิญญาน และธัมมายตนะ คือ อารมณ์ของจิตใจ และวิญญาน

ถ้าไม่รู้สิ่งเหล่านี้ตามที่มันเป็นอยู่ เพราะไม่กำหนดสิ่งเหล่านั้น นิเวรณ เช่น กามฉันทะ ก็เกิดขึ้นในอายตนะทั้งหลาย การเกิดขึ้น (ของกามฉันทะ) นี้ก็เช่นกัน ต้องกำหนดด้วย เมื่อสังโยชน

^{๘๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙ - ๓๒๑.

เหล่านั้นดับไป ต้องกำหนดความดับไปนี้ด้วย เมื่อสังโยชน์เหล่านี้หยุดเกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้ความหยุดเกิดขึ้นด้วย ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการติดตามดูอายตนะทั้งหลายโดยย่อ

สังโยชน์ในที่นี้ คือ กิเลสซึ่งผูกมัดเราไว้เหมือนเส้นเชือกผูกวัว ทำให้เราเกิดแล้วเกิดเล่า อยู่ในสงสารวัฏมี ๑๐ อย่าง^{๘๔} คือ

ก) โอรัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต้น ๕ ได้แก่

- (๑) สักกายทิฏฐิ มีความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของเรา มีความยึดมั่นถือมั่นในระดับหนึ่ง
- (๒) วิจิกิจ्ञา มีความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์
- (๓) สีลพทปราคาส ความถือมั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีล และวัตร หรือนำศีล และพรตไปใช้เพื่อเหตุผลอื่น ไม่ใช่เพื่อเป็นปัจจัยแก่การสิ้นกิเลส เช่น การถือศีลเพื่อเอาไว้มั่นคนอื่น การถือศีลเพราะอยากได้ลาภสักการะ เป็นต้น และรวมไปถึงความเชื่อถือในพิธีกรรมทั้งมหายด้วย
- (๔) กามราคะ มีความกำหนัด ติดใจในกามคุณ
- (๕) พยาบาท ความคิดร้าย มีความกระทบกระทั่งในใจ เป็นต้น

ข) อุทัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ได้แก่

- (๖) รูปราคะ มีความติดใจในวัตถุ หรือรูปฌาน
- (๗) อรูปราคะ มีความติดใจในอรูปฌาน หรือความพอใจในนามธรรมทั้งหลาย
- (๘) มานะ มีความถือตัว ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน หรือคุณสมบัติของตน
- (๙) อุทธัจจะ มีความฟุ้งซ่าน
- (๑๐) อวิชชา คือ ความไม่รู้แจ้งซึ่งทำให้เข้าใจผิดไปยึดติด ยึดถือว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข สิ่งที่เป็นอนัตตา ว่าเป็นอัตตา

บรรดาสังโยชน์ทั้ง ๑๐ นี้ สังโยชน์เบื้องต้น ๓ ข้อต้น คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจ्ञา สีลพทปราคาส พระโสดาบันละได้ ส่วนพระสกิทาคามีละสังโยชน์ ๓ ข้อต้น และทำสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ คือ กามราคะ และพยาบาท ให้เบาบางลงด้วย ส่วนพระอนาคามีละโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ข้อต้นได้หมด และพระอรหันต์ละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ข้อ

๔) หมวดโพชฌงค์ ๗

^{๘๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒.

คำว่า “โพชฌงค์” แปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งปัญญา องค์แห่งธรรมที่ทำให้เกิดปัญญา องค์แห่งธรรมที่นำไปสู่โพธิ คือ การตรัสรู้ หรือความรู้แจ้งเห็นจริง^{๔๕} ในการพิจารณาธรรมในธรรมในโพชฌงค์นี้ ตามแนวทางปฏิบัติต้องมีสติระลึกรู้สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิด และการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้ และพิจารณาได้ ต้องมีความเพียร เป็นความเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศล เชื่อว่า การเจริญสัมมปปธาน เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรม หรือภาวนาเป็นกรรม หรือการกระทำเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลย ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

(๒) เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

(๓) เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

(๔) เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

(๕) เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่

^{๔๕} วคิน อินทสระ, *วิธีทำจิตให้บริสุทธิ์*, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๔.

การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญ บริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

(๖) เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามี อยู่ หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญ บริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

(๗) เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของ เรามีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรา ไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความ เจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอก อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรม ทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่^{๘๖}

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตณหา และทิวฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างนี้แล”

“เมื่อเธอเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และ อวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป ภิกษุ ที่เรียกว่า โพชฌงค์ เพราะ เป็นไปเพื่อตรัสรู้ อย่างนี้แล”^{๘๗}

โพชฌงค์ทั้ง ๗ มีสติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น เมื่อธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้เกิดขึ้น จิตจะมีทั้ง กำล้าง (จากวิริยะ และสมาธิ) ความเฉลียวฉลาด (จากธัมมวิจยะ) ความเบาสบาย แ่มชื่น อิ่มเอิบใจ (จากปิติ และปัสสัทธิ) ความเป็นกลาง ไม่ลำเอียง (จากอุเบกขา) โดยมีสติ และปัญญา (ธัมมวิจยะ) เป็นเครื่องนำทาง จึงเป็นฐานที่สำคัญของการบรรลุธรรมเพื่อการตรัสรู้

๕) หมวดอริยสัจ ๔

^{๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๘๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

สังจบรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ ๔ คือ

- (๑) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์
- (๒) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย
- (๓) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธ
- (๔) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา^{๘๘}

การกำหนดรู้ความจริง ๔ ประการ มีข้อความที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการนี้แล เป็นของจริงแท้ไม่แปรผันไม่เป็นอย่างอื่น เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า อริยสัจ”^{๘๙} บรรดาอริยสัจ ๔ ประการนี้ ทุกขอริยสัจควรกำหนดรู้ ทุกขสมุทัยอริยสัจควรละทุกขนิโรธอริยสัจควรกระทำให้แจ้ง ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ควรทำให้บังเกิดมีขึ้น พระพุทธเจ้าทรงได้ทรงจำแนกสัจจะทั้ง ๔ ประการไว้ ดังนี้

(๑) ทุกขอริยสัจ

ชาติ คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิดเฉพาะ ความปรากฏแห่งชนธิด ความได้อายตนะในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ชาติ^{๙๐}

ชรา คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยว ย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ชรา^{๙๑}

มรณะ คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือ มฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งชนธิด ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า มรณะ^{๙๒}

โสกะ คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า โสกะ^{๙๓}

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๘๙} อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๔๕๒/๔๘๑.

^{๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๘/๓๒๕.

^{๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๙/๓๒๕.

^{๙๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๐/๓๒๕.

^{๙๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๑/๓๒๕.

ปริเทวะ คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเลื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า ปริเทวะ^{๙๔}

ทุกข์ คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์^{๙๕}

โหมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดจากมนโสัมผัส นี้เรียกว่า โหมนัส^{๙๖}

อุปายาส คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ประกอบด้วยความเลื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามากระทบ^{๙๗} คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่มีความเกษมจากโยคะของเขา นี้เรียกว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์^{๙๘}

การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ หรือกับบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์ หรือญาติสาโลหิต นี้เรียกว่า การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์^{๙๙}

การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ‘โฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความเกิดเป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึงเราเลย’ ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์

^{๙๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๒/๓๒๖.

^{๙๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๓/๓๒๖.

^{๙๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๔/๓๒๖.

^{๙๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๕/๓๒๖.

^{๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๖/๓๒๗.

^{๙๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๗/๓๒๗.

เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ฯลฯ

เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ฯลฯ

เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ฯลฯ

เหล่าสัตว์ผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ต่างก็เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า “ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้เป็นผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดาเลย และขอความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ อย่าได้มาถึงเราเลย” ข้อนี้ไม่เพียงสำเร็จได้ตามความปรารถนา นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์^{๑๐๐}

โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ คือ รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ รูป) เวทูปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ เวทนา) สัญญูปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ สัญญา) สังขารูปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ สังขาร) วิญญาณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ วิญญาณ) เหล่านี้เรียกว่าโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ นี้เรียกว่าทุกขอริยสัจ

ข้อความในทุกข์สัจนี้ ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด (ชาติ) จนกระทั่งตาย (มรณะ) เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ต่าง ๆ เช่น ความร้อน ความหนาวเย็น ความหิว ความกระหาย ต้องอุจจาระ ต้องปัสสาวะ ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ เป็นต้น ดังข้อความที่ พระสารีบุตรแสดงแก่สามเณรปริพาชก ว่า

“ผู้มีอายุ การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ สัมผัสไฟ ถูกตีด้วยไม้ ถูกทำร้ายด้วยศัสตรา ทั้งญาติมิตรต่างก็พากันโกรธเคืองเขาเมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ถูกตีด้วยไม้ ไม่ถูกทำร้ายด้วยศัสตรา ทั้งญาติมิตรก็ไม่พากันโกรธเคืองเขา ผู้มีอายุ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้”^{๑๐๑}

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ ตัณหา ๓ อย่าง ดังปรากฏในพระสูตรว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัวตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ อันประกอบด้วยอำนาจความเพติดเพลี่ยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง^{๑๐๒} คือ

^{๑๐๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๘/๓๒๘.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๖/๑๔๔.

^{๑๐๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙ - ๓๓๑.

กามตัณหา	ความทะยานอยากในกามคุณ
ภวตัณหา	ความทะยานอยากในภพ
วิภวตัณหา	ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ

ตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดขั้น ๕ วนเวียนอยู่ในกองทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น ทั้งนี้ เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญ เมื่อใดก็ตามที่มีวิชารู้ว่าขั้น ๕ นี้เป็นทุกข์ เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจ หรืออยากได้ขั้น ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริงก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหาให้หมดไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์

(๓) **ทุกข์นิโรธอริยสัจ** คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสลัดคืน ความพ้น ความไม่ติด ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงความหลุดพ้นจากกิเลส เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจ หรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึก กระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน^{๑๐๓}

ในสัจจะข้อนี้ ก็คือ ผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนกระทั่งบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ การดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อว่าด้วยความหมายเบื้องต้นสูง ก็คือ การบรรลุพระนิพพานนั่นเอง

(๔) **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ**^{๑๐๔} ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรคมีองค์ ๘ ข้อความในพระสูตรได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรค คือ

(๑) **สัมมาทิฐิ** คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย ความรู้ในทุกข์นิโรธ ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่าสัมมาทิฐิ

(๒) **สัมมาสังกัปปะ** คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ

(๓) **สัมมาวาจา** คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เรียกว่าสัมมาวาจา

(๔) **สัมมากัมมันตะ** คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกามเรียกว่าสัมมากัมมันตะ^{๑๐๕}

^{๑๐๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒ - ๓๓๔.

^{๑๐๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕ - ๓๓๘.

^{๑๐๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

(๕) สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ เรียกว่าสัมมาอาชีวะ

(๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ พระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ใญ่บุญ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”^{๑๐๖}

(๗) สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้”

(๘) สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุข เกิดจากวิเวกอยู่ บรรลุตติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” บรรลุตตตฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธ์เพราะอุเบกขาอยู่”^{๑๐๗}

ในหมวดสังขจะนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดง ให้มีสติระลึกรู้ให้เห็นความจริงที่ปรากฏเกิดขึ้นว่า เมื่อเราทั้งหลายเกิดใหม่ทุกครั้ง เราก็จะประสบกับความชรา ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ และความตาย เป็นต้น เราทั้งหลายล้วนอาศัยรูป และนามเหล่านี้ ซึ่งมีความเสื่อมโทรม และแตกสลายดับไปเป็นธรรมดา อันรูป และนามทั้งหลาย จึงเป็นความทุกข์อย่างแท้จริง อีกทั้งรูป และนามเหล่านี้ จะไม่คงทน มีความแตกดับอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถนำความแก่ เจ็บ ตาย มาสู่เราได้ โดยไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นรูป และนามทั้งหลายเหล่านั้นจึงเป็นทุกข์

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนมีความก้าวหน้าขึ้น ก็จะสามารถบรรลุการรู้ความจริงของมรรค คือ วิธีที่ทำให้ได้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ และในทุก ๆ ครั้งเมื่อเรากำหนดรู้อยู่ที่ความทุกข์ และมีการกำหนดอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้วิปัสสนาญาณสมบูรณ์ และได้เห็นแจ้งซึ่งพระนิพพาน นี้ คือ การรู้ซึ่งความเป็นจริงในเรื่องของความดับทุกข์ และด้วยการรู้เช่นนี้ทำให้บรรลุถึงความเห็นแจ้งซึ่งความเป็นจริงของเหตุแห่งทุกข์ด้วยโดยการถอนตัวออกไป และทำให้การเจริญมรรคมีผลโดยชอบ

^{๑๐๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๑๐๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

จนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ เมื่อเกิดความรู้เห็นอย่างแจ่มชัดในอริยสัจ ๔ ด้วยวิปัสสนาภาวนาแล้ว อย่างน้อยก็ได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล และเป็นผู้ที่พ้นแล้วจากอบาย^{๑๐๘}

ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เปรียบเสมือนกับมหาสมุทรอันเป็นที่รวมของแม่น้ำคงคา เป็นต้น คือ มีการกำหนดรู้รูป - นาม คือ กายานุปัสสนา เป็นการกำหนดรู้รูป เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา เป็นการกำหนดรู้นาม ซึ่งอนุปัสสนาทั้ง ๓ อย่างนี้ ได้ประชุมลงใน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งสิ้น^{๑๐๙}

สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้สติในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือการกำหนดรู้อยู่กับรูป - นามอย่างจดจ่อต่อเนื่องในขณะ เป็นการเจริญปัญญา หรืออบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง จนเกิดวิปัสสนาญาณสามารถประหารกิเลสตัณหาลงได้อย่างเด็ดขาด และสามารถบรรลุพระอริยบุคคลระดับใดระดับหนึ่งได้ในที่สุด

๓.๖ อานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน

ผู้ที่ได้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่างถูกต้องแล้วย่อมจะได้รับอานิสงส์มากมาย แต่เมื่อกล่าวโดยย่อ ๆ แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ หรือผล ดังนี้ คือ มีสติทันปัจจุบัน เห็นรูป - นาม เห็นพระไตรลักษณ์ ได้มรรค ผล นิพพาน ทั้งในปัจจุบัน และอนาคต^{๑๑๐} ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์แกภิกษุทั้งหลาย ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี ๗ เดือน และ ๗ วัน พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นพระอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุอุยาธธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๑๑}

๓.๗ สรุปท้ายบท

^{๑๐๘} พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๙.

^{๑๐๙} ภัททันตะ อาสภเถระ, **วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๕๖.

^{๑๑๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๗๖.

^{๑๑๑} ตูรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔ - ๔๐๕/๓๓๘ - ๓๔๐.

จากการศึกษาหลักสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงเป้าหมายได้จะต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และมีองค์คุณของการปฏิบัติ ๓ อย่าง คือ ๑) อาตปปี มีความพากเพียรในการปฏิบัติเพื่อเป็นเครื่องเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ๒) สติมา คือ ระลึกร้อยอย่างจดจ่อต่อเนื่องระลึกรู้อยู่กับรูป - นาม ท้นอารมณ์ปัจจุบัน ๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้รูป - นามอยู่ทุกขณะจิต ในทางกาย เวทนา จิต ธรรม และการเจริญวิปัสสนาภาวนา ย่อมทำให้ผู้ตั้งใจในการปฏิบัติประสบความสุขในชีวิต และทำให้เป็นผู้ที่มีสติมั่นคงไม่หลง มรณกาลกิริยา (ไม่หลงตาย) ทำให้ไปเกิดในสุขคติภพ คือ โลกมนุษย์ และโลกสวรรค์ ถ้าปฏิบัติได้ตามหลักดังที่กล่าวมา ย่อมละความยินดียินร้ายในโลก ก้าวล่วงออกจากทุกข์ บรรลุถึงซึ่งวิมุตติ เข้าถึงความบริสุทธิ์ หมดจดปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้ นี่คือ ผล และวิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานอย่างถูกต้อง เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ในเนื้อหา ผู้วิจัยจะได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธรรมในสติสูตรในบทที่ ๔ ต่อไป