

## บทที่ ๔

### การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธรรมในสติสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นหนทางสายเดียว เป็นทางสายเอก ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ได้แก่ การเจริญสติในฐานทั้ง ๔ ประกอบไปด้วย ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม เหล่านี้รวมเรียกว่า สติปัฏฐาน ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ จะเกิดขึ้นด้วยกำลังแห่ง ความมีสติ สัมปชัญญะ และมีความเพียรเพื่อกำจัดเสียซึ่ง อภิชฌา และโทมนัส เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ในบทนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ ดังนี้

๔.๑ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติในสติสูตร

๔.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสัมปชัญญะในสติสูตร

๔.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอาตาปีในสติสูตร

๔.๔ กระบวนการเกิดสติสัมปชัญญะเพื่อบรรลุมรรคและนิพพานในสติสูตร

๔.๕ แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร

๔.๖ สรุปท้ายบท

#### ๔.๑ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติในสติสูตร

หลักธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติสติปัฏฐาน คือ มีสติ ระลึกรู้อารมณ์ และยับยั้งมิให้จิตตกไปในฝ่ายอกุศล ไม่หลงลืมต้องมีอยู่ใน ทุกขณะ ทุกการกำหนดรู้รูป - นาม แปลว่า มีสติในอารมณ์ปัจจุบัน หมายความว่า ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาต้องมีสติเป็นสำคัญ คือ มีสติเป็นใหญ่ มีสติเป็นประธาน สติจำเป็นต้องใช้ในกิจทุกอย่าง<sup>๑</sup> สติ แปลว่า ความระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สติเป็นเจตสิกไม่ใช่จิต แต่เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกันกับจิต โดยองค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก ลักษณะของสติมี ๔ ประการ ดังนี้ คือ

๑) อภิปณฺณกฺขณํ สติมีความระลึกได้เนื่อง ๆ ในอารมณ์เป็นลักษณะมี ๓ อย่าง คือ

(๑.๑) อารมณ์ปกติธรรมดาของมนุษย์ปุถุชนในโลก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นอย่างไร

(๑.๒) อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมขั้นสมณะ เช่น อารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น

---

<sup>๑</sup> วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๖๒/๑๔๑.

(๑.๓) อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมชั้นวิปัสสนา ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ การระลึกเนื่อง ๆ ในอารมณ์ทั้ง ๓ ชั้นนี้จัดเป็นลักษณะ คือ เครื่องหมายของสติ

๒) อสมโมหระสา สตินั้นมีความไม่หลงลืมเป็นหน้าที่ ผู้เจริญสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้าขาดสติ อารมณ์ของกรรมฐานจะไม่ปรากฏ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสมาธิไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด เพราะปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสมาธิเป็นบาทใกล้ชิด สติจึงมีหน้าที่สำคัญที่สุด คือ ทำให้ไม่หลงลืม

๓) อารกขปจจุปฏฐานา สตินั้นมีการรักษาอารมณ์เป็นผลปรากฏ มีความมุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์เป็นผลปรากฏ หมายความว่า เมื่อมีสติอารมณ์ขั้นต่ำของชาวโลกก็ยังปรากฏได้ดี เช่น รูป เสียง กลิ่น รส อารมณ์ชั้นกลาง อารมณ์ของสมถะ อารมณ์ชั้นสูงคือ วิปัสสนา ถ้ามีสติแล้วสามารถรักษาอารมณ์ได้ดี และได้ผลดีโดยรวดเร็ว สติมีผลปรากฏเป็น ๒ ประการคือ รักษาอารมณ์ และมุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์

๔) ธิรสถยธูปฏฐานา สตินั้นมีความจำแนก จำได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ชิดที่จะทำให้สติเกิดขึ้น เช่น จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโณภูมัพพะ ได้แม่นยำ เหตุใกล้ชิดที่จะทำให้สติเกิดขึ้น ได้แก่ สติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา สติจึงมีหน้าที่รักษา ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ<sup>๒</sup>

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันของรูป - นาม ในขณะที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการมีสติกำหนดรู้จึงจะทราบลักษณะความแตกต่างของรูป - นาม ที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการจินตนาการ หรือการนึกคิดที่ได้จากการเรียนรู้ปริยัติ เมื่อสติตามรู้้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ๆ ทำให้สภาวะของรูปธรรม และนามธรรมที่กำหนดนั้นเกิดขึ้น เป็นเหตุให้ปัญญารู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงของรูป - นาม โดยเห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงแต่สภาวะรูป - นามเท่านั้นที่ปรากฏเกิดขึ้น ปราศจากการบังคับให้เกิดหรือให้เป็นไปในอำนาจของใคร ๆ สามารถรู้สาเหตุการเกิดของรูป และนาม

ในขณะที่นักปฏิบัติธรรมใช้สติกำหนดอยู่ที่ท้องในเวลาพองขึ้น กับในเวลาท้องยุบลง โดยภาวนาว่า “พองหนอ - ยุบหนอ” อยู่นั้น สติปัฏฐานทั้ง ๔ ก็รวมอยู่ในที่แห่งเดียวกันหมด คือ

(๑) ท้องพอง ท้องยุบ เป็นรูป รูปนี้เป็นกาย สติที่กำหนดรู้ในกาย การกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถนั่งกำหนด “พองหนอ - ยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลัก การกำหนด

<sup>๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน), พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๗ - ๑๑๙.

อิริยาบถยืน และเดินเป็นการเคลื่อนไหว ที่เรียกว่าเดินจงกรม และใช้การนอนเป็นอิริยาบถหนึ่ง ไม่เคลื่อนไหว<sup>๓</sup>

(๒) ขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบอยู่นั้น เวทนา คือ การกำหนดสติปัฏฐาน ความรู้สึก หรือการเสวยอารมณ์ในอิริยาบถทั้งนั่งทั้ง เดินจงกรม ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ก็มีอยู่ ไม่ขาดเลย ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง แม้ทุก ๆ คนที่กำลังนั่งอยู่ นอนอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ เดียวนี้ ก็มีความสบาย ไม่สบาย เฉย ๆ นั้นแหละเป็นเวทนา สติที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบนั้น ก็ถูกเวทนา ด้วย จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๓) ในขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบอยู่นั้น จิต คือการกำหนดตามคูอาการของ จิต ความรู้สึกว่าท้องพอง ท้องยุบก็มีอยู่ สติที่กำหนด ท้องพอง ท้องยุบ จึงถูกจิตด้วยจัดเป็น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๔) ในขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบอยู่นั้น ธรรม คือ ชั้น ๕ ก็มีอยู่พร้อมแล้ว อายตนะก็มี อริยสัจก็มี โพชฌงค์ก็มี เช่น ท้องพอง ท้องยุบ เป็นรูปชั้น ความสบาย ไม่สบาย เฉย ๆ เป็นเวทนาชั้น จำได้ว่า พองสั้นพองยาว พองมากพองน้อย เป็นสัญญาชั้น ที่ปรุงแต่ง ให้เห็นว่า สุข ทุกข์ เฉย ๆ เป็นสังขารชั้น ความรู้เป็นวิญญาณชั้น ชั้นทั้ง ๕ นี้แหละเป็นธรรม สติที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบ จึงถูกธรรม จัดเป็น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สรุปว่า การปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติรู้เท่าทันปฏิกิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือ รู้ถึง ความชอบใจ หรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิกิริยาในจิตเหล่านั้น ตามความเป็นจริงแล้ว จิตเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌา และโทมนัส<sup>๔</sup> ไม่สามารถครอบงำจิตได้ ดังนั้น สติจึงเป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา คนมีสติย่อมเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในความ ประมาท มีอุปการะในระหว่างปฏิบัติทำให้มีความเจริญก้าวหน้า การมีสติพิจารณาอยู่ในขอบเขต ในกายของตน จะทำให้เกิดสติรู้เท่าทันอารมณ์ ผู้ประกอบด้วยสติกำหนดที่กาย กำหนดอารมณ์ ด้วยสติแล้ว จึงพิจารณาเห็นด้วยปัญญา

## ๔.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสัมปชัญญะในสติสูตร

<sup>๓</sup> อ่างใน ญาณคม บรรเทากุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของ พระอาจารย์ภักทันตะ อาสภมหาเถระ อัคมหากัมมัฏฐานจริยกุล”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐). บทคัดย่อ.

<sup>๔</sup> สุภีร์ ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด มหาชน, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖๓.

สัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อย การเคลื่อนไหวทุกๆ อย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น

สัมปชัญญะปัพพะ<sup>๕</sup> คือ หมวดการปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถเพิ่มเติมจากที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในหมวดอิริยาบถกล่าวเฉพาะสัมปชัญญะในสติปัฏฐาน ๔ มี ๔ ประการ ดังนี้ ๑) สาทถสัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้ประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์ ๒) สปปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดการกำหนดรู้อารมณ์เป็นที่สบาย และไม่เป็นที่สบาย ๓) โจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดกำหนดรู้ ๔) โจรอสมโหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงลืม มีความรู้ มีสติอยู่ทุกขณะโดยไม่หลงลืม ความรู้ มีสติอยู่ทุกขณะโดยไม่หลงลืม องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกธรรม<sup>๖</sup>

การปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้นไม่ประกอบค้นหา และทวิภูติปราศจากความยึดมั่นถือมั่น

คัมภีร์ สุมังคลวิลาสินี มีคำอธิบาย ไว้ว่า การตั้งสติพิจารณาอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ย่อมเกิดปัญญาพิจารณาเห็นประโยชน์ และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (สาทถสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อหนุน และไม่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติ (สปปายสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบ และไม่ชอบ (โจรสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อสมโหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่าการพิจารณาอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยเหล่านี้มีเหตุปัจจัยให้เกิด<sup>๗</sup>

สัมปชัญญะ คือ (ปัญญาเจตสิก) มีความหมายได้ ๑๐ ประการ ดังต่อไปนี้

(๑) สัมปชาโน แปลว่า “รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง” หมายความว่า รู้ปัจจุบัน รู้รูป – นามรู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผลนิพพาน

(๒) สัมปชาโน แปลว่า “รู้โดยรอบอย่างชัดเจน” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติ รู้รูป – นามตามอิริยาบถน้อยใหญ่ เช่น รู้ในขณะที่ เคี้ยว ดื่ม เหยียด ก้ม เงย ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๕/๑๐๕., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

<sup>๖</sup> อ้างใน สุขฤดี รัตนเกษตร, “ศึกษาสัมปชัญญะเพื่อกำหนดรู้รูปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), บทคัดย่อ.

<sup>๗</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๐๒.

(๓) สัมปชาโน แปลว่า “รู้พร้อมอย่างดี” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติมีสติ มีความเพียร ตั้งใจทำจริง ๆ มีความรู้รูป - นามอยู่ทุกขณะ มีสติจดจ่อต่อรูป - นามมีสติกำหนดได้ตีสี่ถ้วนตาม สติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่บกพร่อง

(๔) สัมปชาโน แปลว่า “รู้ชัดอย่างไม่หลง” หมายความว่า รู้อาการเคลื่อนไหวไปมา ต่าง ๆ ของร่างกายตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่นในรูป - นามไม่เพติดเพลिनอยู่ในอิฏฐารมณ์ ทั้งไม่หวั่นไหวในอนิฏฐารมณ์เห็นรูป - นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็น อสุกะ เป็นของ ไม่สวยงาม

(๕) สัมปชาโน แปลว่า “รู้ชัดขจัดกิเลส” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติรู้รูป - นาม รู้เหตุ ปัจจัยของรูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้ความเกิดดับของรูป - นามรู้เฉพาะความดับไปของ รูป - นาม รู้ทุกข์โทษของ รูป - นาม เปื้อหนายในรูปนาม อยากหลุดพ้นไป ตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ วางเฉยต่อรูป - นามเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน จิตเข้าสู่ความสงบ กิเลสก็เด็ดขาดไปจาก สันดาน ใจมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

(๖) สัมปชาโน แปลว่า “รู้วิเศษในธรรม” หมายความว่า ธรรมนั้นมี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ย่อให้สั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อลงมาในแนวการปฏิบัติเหลือ ๑ คือ อัปปมาท แปลว่า ความไม่ประมาท ได้แก่ ความเป็นผู้มีสติ ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔

(๗) สัมปชาโน แปลว่า “รู้นำออกจากกองทุกข์” หมายความว่า ถ้าปฏิบัติขั้นต่ำ คือ มีสัมปชัญญะขั้นต่ำ ๆ จะหลุดพ้นจากอบายภูมิทั้ง ๔ ถ้าปฏิบัติขั้นกลาง คือ มีสัมปชัญญะขั้นกลาง ได้แก่ เจริญสมถกรรมฐาน ได้บรรลุปฐมฌาน เป็นต้น จะหลุดพ้นจากทุกข์ในกามภูมิ จะไปบังเกิด ในพรหมภูมิ ถ้าปฏิบัติขั้นสูง คือ มีสัมปชัญญะขั้นสูงสุด จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏทั้งมวล ไปสู่อมตะ คือ พระนิพพาน

(๘) สัมปชาโน แปลว่า “รู้สุขอันสูงเลิศ” หมายความว่า ผู้มีสัมปชัญญะทั้ง ๓ จะ ได้รับความสุขไปตามลำดับ ได้แก่ สุขในเมืองมนุษย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขสัมปยุตด้วย มรรค สุขในผล สุข คือ พระนิพพาน

(๙) สัมปชาโน แปลว่า “รู้ธรรมอันประเสริฐ” หมายความว่า ผู้ลงมือปฏิบัติธรรม คือ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ชื่อว่า ได้บำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘

(๑๐) สัมปชาโน แปลว่า “รู้ประจักษ์ด้วยการละ” หมายความว่า “การละ” มีอยู่ ๕ อย่าง คือ ๑) ละด้วยองค์นั้น ๆ ได้แก่ ละด้วยการเจริญกรรมฐาน (ข้อใดข้อหนึ่ง) ๒) ละด้วยการ ข่มไว้ ๓) ละโดยเด็ดขาด ๔) ละโดยสงบระงับ ๕) ละโดยสลัดออกไปไม่มีเหลือ<sup>๔</sup>

<sup>๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน), หน้า ๗๔๒ - ๗๔๖.

สัมปชัญญะในการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ความเป็นผู้รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ในอิริยาบถย่อย คือ อาการก้าวไปข้างหน้า หรือว่าถอยมาข้างหลังเรารู้ เวลาจะเหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวาก็รู้ รู้ทั่วพร้อมในการคู้แขนเข้ามา หรือว่าเหยียดแขนออกไปก็รู้ เวลาห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร ก็รู้ รู้ว่าเวลานี้กำลังห่มจีวร พาดผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร และย่อมรู้พร้อมในการกิน การดื่ม การเคี้ยว การแต่ละลิ้น แล้วก็รู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ ถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย่อมรู้ตัวพร้อมในขณะที่เดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ หลับอยู่ ตื่นอยู่ พุดอยู่ หรือว่าเป็นผู้นิ่งอยู่ก็รู้ ไม่ว่าตนจะอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ การกำหนดรู้ด้วยสัมปชัญญะ (อิริยาบถย่อย) นี้ มีวิธีปฏิบัติในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ดังนี้

### ๑) การทำสัมปชัญญะในการก้าว ในการถอย

อภิภูกนเต ปฏิภูกนเต สมปะชานการี โหติ<sup>๙</sup> (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย) หมายความว่า ในขณะที่ก้าว หรือถอยพึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า “ก้าวหนอ/ไปหนอ/ย่างหนอ/ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้จิตที่ต้องการจะก้าวจะถอยพร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เราของเรา กำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ดังมีพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า จฉนฺโต วา จฉนฺมิตฺติ ปชานาติ “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังแก่กล้าขึ้นจะทำให้รู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอยพร้อมทั้งการก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะความเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนปราศจาก บุคคล ตัวตน เรา เขา<sup>๑๐</sup>

### ๒) การทำสัมปชัญญะในการแล ในการเหลียว

อาโลกิเต วิลอกิเต สมปะชานการี โหติ<sup>๑๑</sup> (ภิกษุย่อมทำสัมปชัญญะความรู้สึกตัวในการแลดู ในการเหลียวดู) หมายความว่า ผู้ปฏิบัติพึงเจริญสติตามรู้ในขณะที่แล และเหลียวว่า “อยากเหลียวหนอ/เหลียวหนอ/เห็นหนอ/ดูหนอ” เป็นต้น การเจริญสติรับรู้สภาวะแลและเหลียวนี้ จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้า อสัมโมหสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติหยั่งเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การกระทบ การสัมผัส การกรอกตา การขยับศีรษะ และใบหน้า การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกาย และจิตเหล่านี้

<sup>๙</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร ฉบับพิเศษ, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ๒๕๕๔), หน้า ๓๔.

<sup>๑๑</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

### ๓) การเจริญสติ และสัมปชัญญะในการคู้ และการเหยียด

สมณชิเต ปสริเต สมปชานการี โหติ<sup>๑๒</sup> (ย่อมทำความรู้สึกตัวในขณะที่คู้เข้าเหยียดออก) หมายความว่า ทุกขณะที่คู้แขน คู้ขา เหยียดแขน เหยียดขา เหยียดร่างกายหรือคู้ร่างกาย พึงกำหนดตามอากัปกริยานั้น ๆ ว่า “เหยียดหนอ/คู้หนอ/ดันหนอ/ดึงหนอ/เคลื่อนหนอ/สั่นหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียด และคู้ได้อีกด้วยการรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำกริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตน ผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหว จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำ ซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้า และเหยียดออกนั้น ปัญญาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่าอสมโมหสัมปชัญญะ

ในตอนเริ่มต้นปฏิบัตินั้น การมีสติรู้ว่า คู้ เหยียด ช่วยให้โยคีรู้ตัวว่ากำลังตามรู้ปัจจุบัน อยู่ ในขณะนั้น จิตของโยคีจะรู้บัญญัติ เช่นนามบัญญัติ และสณฐานบัญญัติสลับกันไปกับสภาวะการเคลื่อนไหว ซึ่งเรียกว่า วาโยรูป แต่เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า คือ สติ สมาธิ และปัญญาแก่กล้าแล้ว ก็จะมีเพียงวิปัสสนาญาณเท่านั้นเกิดขึ้น โดยจะทำให้โยคีรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเคลื่อนไหว และรู้สภาวะการเคลื่อนไหว ที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว ในขณะนั้น โยคีจะรู้สภาวะธรรมได้โดยไม่จำเป็นต้องเอาใจใส่บัญญัติแต่อย่างใด<sup>๑๓</sup>

### ๔) การเจริญสติ และสัมปชัญญะในการนุ่งห่ม

สัณหาปฏิตตจิรวรธารณ สมปชานการี โหติ<sup>๑๔</sup> (ภิกษุทำการเจริญสติสัมปชัญญะในการพาดผ้าสังฆาฏิ อุ่มบาตร และห่มจีวร) หมายความว่า ในเวลาที่นุ่งห่มจีวร หรือครองผ้าสังฆาฏิ ถือบาตร พึงมีสติรู้ตามกริยานั้น ๆ กำหนดตามสภานั้น ๆ ว่า “นุ่งหนอ/ห่มหนอ/คลุมหนอ” เป็นต้น ในเวลาถือภาชนะ เช่น บาตร ถ้วย จาน ช้อน พึงกำหนดว่า “จับหนอ/ถือหนอ/วางหนอ/ถูกหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้น ๆ พร้อมทั้งวาโยรูปคืออากัปกริยาเคลื่อนไหว และจะรู้กายวิญญูณเป็นต้น และโณภูมัพพรูปอันเป็นสภาวะสัมผัสทางร่างกายด้วย<sup>๑๕</sup>

### ๕) การเจริญสติ และสัมปชัญญะสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม

<sup>๑๒</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร ฉบับพิเศษ, หน้า ๓๖.

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร ฉบับพิเศษ, หน้า ๓๗.

อลิตะ ปิตะ ขายิตะ สายิตะ สมปชานการี โหติ<sup>๑๖</sup> (ภิกษุเป็นผู้มีปกติทำกิจ เช่น การฉัน การดื่ม การเคี้ยว และการลิ้มด้วย สติสัมปชัญญะ) หมายความว่า ในเวลาที่ภิกษุฉันอาหาร และดื่ม น้ำเป็นต้นพึงมีสติกำหนดรู้ว่า ฉันทนอ/ดื่มหนอ/เคี้ยวหนอ/ลิ้มหนอ/กลืนหนอ เมื่อวิปัสสนาญาณ แก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จักที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้น ๆ พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหว และการ รับรู้รสด้วยชีวหาวิญญูณ เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นด้วยการกำหนดว่า “ฉันทนอ/ดื่มหนอ/ เคี้ยวหนอ/ลิ้มหนอ” เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกรังเกียจอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูล และเห็นว่าเป็นภาระ ในการเคี้ยวกิน บางท่านรับประทานอาหารไม่อิ่มเพราะรู้สึกว่ารำแรงเกียจ ความสำคัญอาหารว่า เป็นสิ่งปฏิกูลนี้ เกิดขึ้นเมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์ จึงกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในอสมโมหสัมปชัญญะ<sup>๑๗</sup>

## ๖) การทำสัมปชัญญะในการขับถ่าย

อุจจารปัสสาวกมเม สมปชานการี โหติ<sup>๑๘</sup> (ย่อมทำความรู้สึกตัวในขณะที่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ) หมายความว่า ในการขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะพึงมีสติรู้ กำหนดว่า ถ่ายหนอ เป็นต้นความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรู้รูป – นามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือก อารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้ อารมณ์ด้วยสติ และปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภ เป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จัก ที่ต้องการจะขับถ่าย และเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น<sup>๑๙</sup>

## ๗) การทำสัมปชัญญะในการทำ อิริยาบถย่อย

คเต ฐิตะ นิลินเน สุตเต ชาคริตะ ภาสิตะ ตุนทีกาเว สมปชานการี โหติ<sup>๒๐</sup> (ย่อมทำความ รู้สึกตัวในขณะที่เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง) หมายความว่า ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ในขณะที่เดิน ยืน และนั่งเหมือนกับหมวดอิริยาบถบรรพ ขณะง่วงนอน พึงกำหนดว่า ง่วงหนอ/งีบหนอ/สัปหงก หนอ/หนักหนอ เป็นต้น เมื่อง่วงนอนมากพึงเหยียดกายนอนแล้วกำหนดว่า นอนหนอ ๆ เป็นต้น โดยรับรู้รูป – นามที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะนั้น ในขณะเริ่มต้น พึงกำหนดจิตตนั้นว่า ตื่นหนอ จิตดังกล่าวไม่ปรากฏชัดในเวลาเริ่มปฏิบัติ ภายหลังเมื่อสมาธิมีกำลังแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงสามารถ กำหนดได้ ย่อมเกิดปัญญาเห็นจรรูป – นามที่เกิดขึ้นก่อนจะหลับได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่อง

<sup>๑๖</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๕.

<sup>๑๗</sup> ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร ฉบับพิเศษ, หน้า ๓๗ - ๓๘.

<sup>๑๘</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๕.

<sup>๑๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๓๔.

<sup>๒๐</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๕.



ถึงขณะหลับ การหลับ คือการเกิดขึ้นของจิตที่ไม่สามารถทำการคิด กำหนด เห็น ได้ยิน หรือสัมผัส เป็นต้นรูป – นามในขณะหลับก็ดับไปก่อนที่จะถึงขณะตื่น การตื่น คือการเกิดขึ้นของจิตที่ทำการคิด เป็นต้นได้ ไม่มีตัวตนผู้นอนหรือผู้ตื่นอย่างแท้จริง และไม่มีสภาวะที่เที่ยง เป็นสุขบังคับบัญชาได้ การหยั่งเห็นอย่างนี้ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ ในขณะพูดพึงกำหนดว่า อยากพูดหนอ/พูดหนอ แต่การพูดทำให้ขาดสติ และส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านในเรื่องราวที่ได้พูดภายหลัง ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรพูดกันในเรื่องปฏิบัติธรรม ยกเว้นมีเหตุสำคัญจริง ๆ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมรับรู้จิตที่อยากจะพูด และรูปเคลื่อนไหวกระทบกัน เมื่อพูดแล้วหยุดพูด ก็พึงกำหนดรูป – นามที่ประจักษ์ในขณะนั้นว่า “อยากหยุดหนอ/หยุดหนอ/นิ่งหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นก็จะรู้ชัดว่า รูป – นามที่เกิดขึ้นในขณะพูดได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะนิ่ง แม้จิตที่ต้องการจะนิ่ง และรูปนิ่ง ก็เกิดขึ้นแล้วดับทันทีในขณะนั้น การหยั่งเห็นอย่างนี้จัดเป็น อสัมโมหสัมปชัญญะ

#### ๔) เจริญการสติสัมปชัญญะต่ออารมณ์ภายนอก

เมื่อโยคีตามรู้กอรูปร่างกายของตนจนกระทั่งโคจรสัมปชัญญะแก่กล้า และเกิดอัสสัมโมหสัมปชัญญะ ที่เป็นปัญญาหยั่งเห็นไตรลักษณ์ว่ารูป – นาม ที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้แล้ว ก็อาจจะโน้มจิตไปเปรียบเทียบอนุমানรู้กอรูปร่างกายภายนอก ร่างกายกล่าว คือรูป – นามของผู้อื่นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ในบางขณะเมื่อตามรู้กอรูปร่างภายในว่า อยากเดิน เดิน อาจเกิดความเข้าใจว่าแม้สภาวะเดินของคนอื่น ก็เหมือนกับสภาวะเดินของตน ในขณะนั้นจัดว่าได้ตามรู้ทั้งกอรูปร่างภายใน และกอรูปร่างภายนอกสลับกัน<sup>๒๑</sup>

สรุป วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสัมปชัญญะ ก็เพื่อฝึกให้มีสติ และสัมปชัญญะคอยกำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่นในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการกิน ในการดื่ม เป็นต้นหรือไม่ว่าตนจะอยู่ในอิริยาบถใด ๆ ก็ให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ จนเกิดปัญญาหยั่งเห็นไตรลักษณ์ว่ารูป – นามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และละความยึดมั่นในร่างกาย ตัวตน บุคคล เราเขา จิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนาญาณ สามารถบรรลุมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด

### ๔.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอาตปปีในสติสูตร

อาตปปี (วิริยะ) หรือ วิริยเจตสิก มีความหมายได้ ๓ อย่าง ดังต่อไปนี้

(๑) อาตปปี แปลว่า ธรรมที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยรอบ หมายความว่า ธรรมคือ ความเพียร (วิริยเจตสิก) ถ้ามีอยู่ในบุคคลใด ทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลก และทางธรรม ดัง

<sup>๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร ฉบับพิเศษ, หน้า ๓๙ – ๔๐.

หลักฐานรับรองไว้ว่า สมณโต ตาเปติ ทีเปตติ อาตาศี ธรรม ชื่อว่า อาตาศี เพราะยังบุคคลให้ เจริญรุ่งเรืองโดยรอบ

(๒) อาตาศี แปลว่า ธรรมที่ยังกาย และจิตให้องอาจกล้าหาญ ดังหลักฐานว่า อาภุโส กาย จิตตยจ ตาเปตติ ตาศี หมายความว่า ถ้าบุคคลใดมีความเพียรแล้ว แม้ทางไกลสัก ปานใด สามารถจะไปจนถึงได้

(๓) อาตาศี แปลว่า ผู้มีความเพียรเพิกเลสทั้งหลายในภพทั้ง ๓ ให้เร้าร้อน ดังหลักฐานว่า ทีสุ ภเวสุ กิเลส อาตาศีตติ อาตาศี, อาตาศี อสสุ อตถิตติ อาตาศี หมายความว่า ความเพียรนี้มีอยู่หลายชั้น คือ ชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นสูง<sup>๒๒</sup>

อาตาศี คือ ความเพียรในการกำหนดรู้กองชั้น ๕ โดยองค์ธรรม ได้แก่ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) คือ สัมมปปธาน ๔ สังวรปธาน เพียรระวังเพียรปิดกั้นบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรกำจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภาวนาปธาน เพียรเจริญกุศล ธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมี อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นเจริญยิ่งขึ้นไป สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในการกำหนดรู้กองชั้น ๕ โดยองค์ธรรม ได้แก่ สัมมาทิฐิ สติมา คือ ความมีสติ ความระลึกไว้ในกองชั้น ๕ และธรรมทั้งหลาย โดยองค์ธรรม ได้แก่ สัมมาสติ เพราะมีสติระลึกไว้ในกาย เวทนา จิต<sup>๒๓</sup>

อาตาศี (วิริยะ) ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา แปลว่า ธรรมะที่ยังบุคคลให้รุ่งเรือง โดยรอบ หมายความว่า ธรรมะ คือ ความเพียร ถ้ามีในบุคคลใด ทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลก และทางธรรม มีหลักฐานรับรองไว้ว่า สมณโต ตาเปติ ทีเปตติ อาตาศี ธรรมะ ชื่อว่า อาตาศี เพราะยังบุคคลให้เจริญโดยรอบ<sup>๒๔</sup> อาตาศีเป็นหมวดธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติเมื่อพิจารณา รูปนามต้องใช้ความเพียรเพื่อให้ธรรมเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าทรงแสดงใน มหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ”<sup>๒๕</sup> เป็นข้อความสำคัญที่มีนัยทางการปฏิบัติส่งเสริมให้มีความรุ่งเรืองในทาง ธรรม ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามธรรมวินัย เช่น การรักษาศีล เจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นไป

<sup>๒๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน), หน้า ๗๓๔ - ๗๓๕.

<sup>๒๓</sup> อังใน พระชัยพล โสภณ (จรัญทวีทรัพย์), “ศึกษาเรื่อง อาตาศี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏใน มหาสติปัฏฐานสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

<sup>๒๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน), หน้า ๖๑.

<sup>๒๕</sup> ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ - ๓๐๒.

เพื่อการกำจัดกิเลสตั้งแต่อย่างหยาบ กลาง และละเอียดไปตามลำดับ แสดงถึงความเจริญก้าวหน้าทางธรรมเพราะอาตปปี เมืองค์ประกอบ ๖ อย่างคือ

- (๑) อภิจิตตวา ทำให้เป็นประโยชน์
- (๒) มนสิกตวา ใส่ใจอย่างเต็มที่
- (๓) สพพเจตสา สมณนาหริตวา ประมวลจิตทั้งหมดเป็นหนึ่ง ได้แก่ มีสมาธิไม่รับอารมณ์อื่น
- (๔) โอทหิตโสโต เจียโสตกลงสดับอย่างถึงใจ
- (๕) มนसानุเปกขิตา ตามพิจารณาด้วยใจ คือ ลงมือปฏิบัติตาม
- (๖) ทิฏฐิยา สุปฏิวิธธา แทงตลอดด้วยปัญญา<sup>๒๖</sup>

ความเพียรที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับความพยายามที่แสดงออกมาให้เห็น พระสูตรทั้งหลายให้คำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเพียรว่ามีคุณลักษณะ “ไม่หวั่นไหว” คุณลักษณะนี้ต้องประกอบด้วยความต่อเนื่อง เป็นคุณสมบัติเฉพาะที่เท่าเทียมกันกับความขยันหมั่นเพียร (อาตปปี)<sup>๒๗</sup> ความเพียรที่เผากิเลสมี ๓ ชั้นคือ

- (๑) ความเพียรขั้นต่ำ ได้แก่ เพียรเจริญรักษาศีล พังธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่อปราบกิเลสหยาบ ๆ อันล่วงออกมาทางกาย วาจา คือ โลภะ โทสะ โมหะ
- (๒) ความเพียรชั้นกลาง ได้แก่ เพียรเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุรูปฌาน และอรุณฌาน เพื่อปราบกิเลสอย่างกลาง คือ นิวรณ์ ๕
- (๓) ความเพียรขั้นสูง ได้แก่ เพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อปราบอนุสัยกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหาน คือ ละโดยเด็ดขาด

อาตปปี ในที่นี้หมายถึงความเพียรขั้นสูงสุด คือ ความเพียรของท่านผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน เหตุเกิดของความเพียร ๑๒ ประการ ได้แก่

- (๑) พิจารณาความทุกข์ต่าง ๆ ที่เบียดเบียนสรรพสัตว์อยู่ทุก ๆ วัน เช่น พิจารณาชาติทุกข์ ขราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเพียร
- (๒) พิจารณาภัยต่าง ๆ ที่จะต้องได้รับทั้งภพนี้ และภพหน้า เช่น ทุพภิกขภัย อัคคีภัย อุทกภัย โจรภัย วาตภัย เป็นต้น

<sup>๒๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี , คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน), หน้า ๖๔.

<sup>๒๗</sup> พระปัญญาธมฺมโก, หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น, แปลโดย ฉัตรนคร องค์กรสังฆ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๕.

- (๓) พิจารณาอันสงส์ของความเพียรต่าง ๆ
- (๔) พิจารณาทางดำเนินของผู้เป็นนักปราชญ์
- (๕) พิจารณาอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ
- (๖) พิจารณามรดกอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า มรดก คือ พระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี เป็นของเลิศ เป็นของประเสริฐ
- (๗) พิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งพระบารมี ๓๐ ทิศของพระพุทธเจ้า เช่น ทานบารมี ทานอุปบารมี ทานปรมัตถบารมี เป็นต้น
- (๘) พิจารณาความเกิดเป็นมนุษย์ว่า เป็นของประเสริฐแท้ ต้องเกิดมาเพราะผลบุญแต่ชาติก่อน บุญจะเกิดต้องอาศัยความเพียรของตน
- (๙) พิจารณาคนดีมีประวัติเด่นด้วยความเพียรทั้งทางโลก และทางธรรม
- (๑๐) คบคนขยันมีความเพียร
- (๑๑) น้อมใจของตนไปในทางขยัน
- (๑๒) ฝึกตนให้ขยันมีความเพียร มีความอดทน อย่าให้ความเกียจคร้านครอบงำ<sup>๒๘</sup>

พระโสภณมหาเถระได้อธิบายเกี่ยวกับความเพียร ไว้ว่า ความเพียรเพิกเลส คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกภูมิจิตปัจจุบัน<sup>๒๙</sup> วิธีกำหนดรูปนามในขณะนั้น

- |  |          |                                 |
|--|----------|---------------------------------|
| (๑) ขณะนั่งอยู่                        | กำหนดว่า | อยากนั่งหนอ ๆ ๆ                 |
| (๒) ขณะยกตะโพกขึ้น                     | กำหนดว่า | อยากยกหนอ ๆ ๆ                   |
| (๓) ขณะขยับเท้าไขว้กัน                 | กำหนดว่า | อยากขยับหนอ ๆ ๆ อยากไขว้หนอ ๆ ๆ |
| (๔) ขณะนั่งทับลงไป                     | กำหนดว่า | อยากลงหนอ ๆ ๆ                   |
| (๕) ขณะขยับตั้งเท้าออกมา               | กำหนดว่า | อยากขยับ, ตั้งหนอ ๆ ๆ           |
| (๖) ขณะยกมือขวา – มือซ้ายไว้บนหน้าเข่า | กำหนดว่า | อยากยกหนอ, มาหนอ, ลงหนอ, คุกหนอ |
| (๗) ขณะยืดตัวขึ้นตั้งตัวตรง            | กำหนดว่า | อยากยืดหนอ ๆ ๆ ตั้งหนอ          |

<sup>๒๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี , คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน), หน้า ๖๙-๗๑.

<sup>๒๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

(๘) ขณะหลับตา	กำหนดว่า	อยากหลับตานอน
(๙) ขณะยกมือขวามาไว้บนตัก	กำหนดว่า	อยากพลิกนอน, มานอน, ลงนอน, ถูกนอน
(๑๐) ขณะยกมือซ้ายมาไว้บนตัก	กำหนดว่า	อยากพลิกนอน, มานอน, ลงนอน, ถูกนอน

ต่อจากนี้ส่งจิตไปที่หน้าท้องกำหนดอาการ พอง – ยุบ ของท้องตามความเป็นจริงต่อไป<sup>๓๐</sup>

สรุปว่า อาตมาปี คือ ความเพียรต้องพยายามทำให้เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานพยายามระลึกร้อย ๆ พยายามรู้สึกร้อย ๆ ไม่หยุดนิ่ง การกระทำความเพียร หรือการพยายามระลึกรู้สึก เริ่มจากพยายามระลึกรู้ถึงกายหายาก่อน กายหายาก่อน อันได้แก่ กายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน โดยมีความเพียรพยายามระลึกรู้ถึงกาย รู้สึกถึงกายที่ปรากฏอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ใส่ใจในอาการกิริยาของกาย ใช้สติตามระลึกรู้ถึงกายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน ถ้าใช้อิริยาบถที่มีความสมดุลกัน ทำให้ร่างกายคล่อง ไม่ปวดเมื่อย ไม่เจ็บปวด แต่ถ้าใช้อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งมากเกินไป จะเกิดความเจ็บปวด ทำให้กายเป็นทุกข์ การปฏิบัติต้องใช้ความเพียรมาก และกระทำอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ ผู้มุ่งผลแห่งการปฏิบัติควรหลีกเลี่ยงจากหมู่คณะไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ มีสติดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท มีความเพียรทางจิต มีอินทรีย์เสมอกันจึงจะสามารถบรรลุธรรมไปตามลำดับของความเพียรนั้น ดังเช่น พระโสณโกฬวิริยะ<sup>๓๑</sup> ผู้ปรารถนาความเพียรอย่างยิ่ง เติบงามจนท้าวทั้งสองแตก สถานที่ เติบงามเหมือนเลือดคั่งที่ฆ่าโค ไม่สามารถบรรลุธรรมได้เกิดความท้อถอย พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเปรียบเทียบความเพียรกับสายพิณ เพื่อปรับความเพียรให้พอดี ไม่ตึงเกินไปจนพังชาน ไม่หย่อนเกินไปจนเกียจคร้าน ให้ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน โดยปรับศรัทธาเสมอกับปัญญา ปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นมีมากเท่าไรย่อมเป็นผลดี จนทำให้ท่านได้บรรลุอรหัตผล

การปฏิบัติที่ต้องใช้ความเพียรที่เป็นอาตมาปีนั้น มีข้อที่น่าศึกษาเป็นอย่างมาก ดังที่ได้อธิบายมาในเบื้องต้นนั้น ทำให้เห็นว่าในส่วนของความเพียรต้องประกอบด้วยการจัดการกับเรื่องเวลา สถานที่ และการปรับอินทรีย์ให้มีความเหมาะสม เมื่อลงมือปฏิบัติอย่างถูกต้อง และต่อเนื่อง

<sup>๓๐</sup> พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัญญาฐานภาวนา (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๓๓.

<sup>๓๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๖ - ๘.

ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่ง ถึงหลับสนิท ประการความเพียรตั้งใจว่าจะกำหนดอย่างต่อเนื่อง เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังแก่กล้า จะนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ อาตมาปีนี้ เป็นธรรมะในส่วนเบื้องต้นของการปฏิบัติที่ต้องมีความเพียรเพื่อเจริญกุศลธรรมให้เกิดขึ้น ละบาปอกุศลให้หมดไปจากจิตใจ ในส่วนหลักธรรมที่เป็นองค์ธรรมอื่นอีก ๒ ประการ คือ สัมปชาโน ความรู้ตัวทั่วพร้อม และสติมา ความมีสติระลึกรู้ ในนาม - รูป ขณะปฏิบัติ นั้นเป็นองค์ธรรม ที่สำคัญ และละเอียดยิ่งขึ้นสำหรับการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ให้มีความเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น

#### ๔.๔ กระบวนการเกิดสติสัมปชัญญะเพื่อบรรลุวิชาและวิมุตติในสติสูตร

สติสัมปชัญญะ มีความจำเป็นอยู่ทุก ๆ ขณะที่เราดำรงชีวิตยังมีสติสัมปชัญญะ มากเท่าไร ย่อมเป็นผลดีมากเท่านั้น เพราะสติสัมปชัญญะ อยู่กับอารมณ์อย่างแนบแน่นมั่นคง จะช่วยรักษา กุศลจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน (อุทัจจะ) ที่รักษาให้พ้นจากความเกียจคร้าน แต่จะอย่างไร ให้สติเกิดขึ้นทันเวลา และเมื่อเกิดขึ้นแล้วทำอย่างไร จะทำให้คงอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดไปไม่หลุดลอยไป คำตอบ คือ การปฏิบัติตามกระบวนการเกิด และการดำรงอยู่ของสติสัมปชัญญะ ดังแผนผังแสดง การเกิดขึ้น และคงอยู่อย่างต่อเนื่องของสติสัมปชัญญะ ตามแนวทางแห่งพุทธพจน์<sup>๓๒</sup> ดังต่อไปนี้

เสวนาสัตบุรุษ → สดับพระสัทธรรม → ศรัทธา → โยนิโสมนสิการ →  
 สติสัมปชัญญะ → อินทรีย์สังวร → สุจริต ๓ → สติปัฏฐาน ๔ →  
 โพชฌงค์ ๗ → วิชาและวิมุตติ

สรุปว่า คือ การหมั่นเสวนาคบสัตบุรุษ ที่เป็นกัลยาณมิตรอันเป็นเหตุให้รับข้อมูล ในด้านที่ดี เห็นต้นแบบที่ดี ก็ทำให้เกิดศรัทธา แล้วใช้โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาไตร่ตรอง โดยละเอียดถี่ถ้วนไม่หุนหันไปตามกระแสอารมณ์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า โยนิโสมนสิการเป็นอาหารหล่อเลี้ยง สติช่วยให้สติเกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง ก็จะเป็นเกราะป้องกันบาปอกุศลที่จะผ่านเข้าทางอินทรีย์ หรืออายตนะภายใน ๖ เป็นเหตุให้ประพาสสุจริต คือ ศีลเมื่อมีศีลที่บริสุทธิ์ จึงเจริญสติปัฏฐาน ดังพระพุทธพจน์ที่ยกไว้เบื้องต้นว่า “ให้ดำรงอยู่ในศีลก่อนจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ และเมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นมูลรากการปฏิบัติตามหลัก โพชฌงค์ ๗ ก็ดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องจนบรรลุวิชา และวิมุตติ เมื่อปฏิบัติได้ตามกระบวนการอย่างนี้จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้สร้างที่พึงแก่ตนกล่าว คือ มีสติ มีปัญญารู้เท่าทัน กาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

#### ๔.๕ แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร

<sup>๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

สติสูตรทั้ง ๓ สูตร ในสติปัฏฐานสังยุตมีเนื้อหาสาระว่าด้วยหลักการ และวิธีปฏิบัติเหมือนกันสามารถสรุปหลักการปฏิบัติในสติสูตรได้ ๓ หลักใหญ่ดังนี้

#### ก) เป้าหมายของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๒ ประการ คือ

- (๑) เพื่อกำจัดอริขณา (ความโลภ)
- (๒) เพื่อกำจัดโทมนัส (ความทุกข์ใจ)

อริขณาโทมนัส (อริขณา และโทมนัส) คำว่า อริขณาโทมนัส คือ ความโลภที่เกิดขึ้นเมื่อพบกับอารมณ์ที่ตนชอบใจ และความโกรธที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ และความโกรธที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ซึ่งเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน

คำว่า อริขณา แปลตามศัพท์ว่า ความละโมภ แต่โดยทั่วไปหมายถึง ความยินดีอยากได้สมบัติของผู้อื่น พิจารณาโดยองค์ธรรมคือ โลภเจตสิก คำว่า โทมนัส ซึ่งเป็นที่เข้าใจโดยทั่วกันว่า ความเสียใจมีองค์ธรรมคือ เวทนาเจตสิกที่เกิดทางใจ แต่ในที่นี้หมายถึง โทสเจตสิกเพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงกามฉันทนิเวรณด้วยคำว่า อริขณา และตรัสพยาบาทนิเวรณ ด้วยคำว่า โทมนัส นิเวรณ (เครื่องกั้นกุศล) ทั้งสองอย่างนี้มีกำลังมาก ในนิเวรณ ๕ จะเห็นได้ว่าคนทั่วไปมักคิดถึงสิ่งที่เป็นอกุศลมากกว่าสิ่งที่เป็นกุศล และส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องที่ตนชอบใจหรือไม่ชอบใจ<sup>๓๓</sup> ดัง คัมภีร์เนตติอรรถกถามีปรากฏ ว่า

อริขณาคุคหณณ เจตถ กามจจนโท, โทมนัสคุคหณณ  
 พยาปาโท คหิโตติ นีวรณสุ พลวธมมทวยปปทานทสเสนน  
 นีวรณปปหานํ วุตตนติ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานสส ปหานังคํ ทสสิต<sup>๓๔</sup>

แปลว่า อนึ่งพระพุทธเจ้าทรงหมายเอากามฉันทะด้วยพระดำรัส ว่า อริขณา และพยาบาทด้วยพระดำรัสว่า โทมนัส ดังนั้น จึงตรัสการละนิเวรณทั้งหลายด้วยแสดงการละนิเวรณธรรมสองประการที่มีกำลัง เพราะเหตุนี้จึงแสดงองค์ประกอบที่ควรละของ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้

#### ข) องค์ประกอบส่วนที่ ๒

- (๑) ส่วนที่ถูกพิจารณา คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นอารมณ์หน้าที่ของสติ
- (๒) ส่วนที่พิจารณา คือ สติอันเป็นแกนหลักสำคัญของสูตร

#### ค) องค์ประกอบเสริม ๒ ประการ คือ

<sup>๓๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า.๓๖

<sup>๓๔</sup> เนตติ.อ. หน้า ๑๐๕

(๑) อาตาปี (ความเพียร) ซึ่งเป็นธรรมช่วยในการขับเคลื่อนการปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ไม่เกียจคร้านหรือท้อแท้ต่อการปฏิบัติ เป็นบทสรุปในตอนท้าย

(๒) สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) รู้สึกตัวในขณะที่ปัจจุบันในอาการทั้งภายนอกอันได้แก่การเคลื่อนไหวต่าง ๆ กล่าวคือ อิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย ( ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น ) อันเป็นส่วนของ กายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมมานุปัสสนา โดยกำหนดถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอาการนั้น หรือ ธรรมนั้น เป็นบทสรุปตอนท้าย

#### ๔.๕.๑ วิธีการปฏิบัติในสติสูตร

ในสติสูตร พระพุทธเจ้าทรงย้ำถึงวิธีการดำรงตนหรือการปฏิบัติตนอย่างมีสติ และสัมปชัญญะ โดยอธิบายทั้งวิธีการปฏิบัติตนอย่างมีสติ และวิธีการปฏิบัติตนอย่างมี สติ และสัมปชัญญะ วิธีการปฏิบัติอย่างมีสติ วิธีการปฏิบัติอย่างมีตนอย่างสติ ในสติสูตร มีเนื้อหาสาระในพระสูตร ดังนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้”

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล

#### ๔.๕.๒ วิธีปฏิบัติตนอย่างมีสัมปชัญญะ<sup>๓๔</sup>

ทรงแสดงวิธีการปฏิบัติตนอย่างมีสัมปชัญญะไว้ ๒ นัย คือ

**นัยที่ ๑** การกำหนดอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย ซึ่งเป็นอาการภายนอกดังพระดำรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

<sup>๓๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๙.



ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล<sup>๓๖</sup>

**นัยที่ ๒** การกำหนดรู้อาการภายใน ดังพระดำรัสว่าภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป มีวิตกปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป มีสัญญาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล

## ๔.๖ สรุปท้ายบท

จากการศึกษาในบทนี้ พบว่า สติเป็นประธานหรือเป็นแกนหลักในการเจริญสติปัฏฐาน ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงย้ำเตือนให้ภิกษุทั้งหลายอยู่อย่างมีสติ โดยตรัสว่า สติ และสัมปชัญญะ เป็นคำที่เราพร่ำสอนอยู่เสมอหรือทรงเน้นย้ำเตือนภิกษุอยู่บ่อย ๆ เป็นพิเศษ มีปรากฏหลายแห่งในคัมภีร์ทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้จึงมีชื่อว่า สติสูตร เป็นสูตรย่อยในสูตรใหญ่ที่มีความเชื่อมโยงกันและกัน สูตรย่อยมุ่งแสดงหลักการ และวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานโดยสังเขป ส่วนสูตรใหญ่มุ่งแสดงเป้าหมายและวิธีการขั้นตอนในการปฏิบัติ ตลอดถึงอานิสงส์แห่งการปฏิบัติอย่างละเอียดสติเป็นองค์ธรรมสำคัญที่มีอุปการะมากเพราะในตัวของตัวเองแม้ไม่ได้ถูกกำหนดด้วยอารมณ์กัมมัญฐานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสติปัฏฐาน ๔ สติเป็นงานประจำอยู่ในตัวในกิจที่ทำ ในคำที่พูด ในอารมณ์ หรือความคิดต่าง ๆ ระลึกได้หรือยับยั้งชั่งใจก่อนทำ พูด คิดในชีวิตประจำวัน จะทำการใด ๆ ต้องใช้สติอยู่เสมอ จึงจะไม่เกิดความผิดพลาดในชีวิตรวมถึงหน้าที่การทำงานของตน

จากการศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในสติสูตรในบทที่ ๒ หลักสติปัฏฐานในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาในบทที่ ๓ และการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักธรรมในสติสูตรในบทที่ ๔ ผู้วิจัยจะนำข้อค้นพบจากการศึกษาในเรื่องที่กล่าวมานี้ สรุปไว้ในบทที่ ๕ เพื่อความสมบูรณ์ของเนื้อหา และประโยชน์ที่ได้รับจากองค์ความรู้ใหม่ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอันเป็นแนวทางที่ถูกต้องต่อไป

<sup>๓๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๒.