

## บทที่ ๓

### การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งถือเป็นหลักจากพระโอษฐ์ของพระบรมศาสดาโดยตรง ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร และปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ อีกมากมาย ต้องมีองค์ประกอบหรือองค์คุณ (อาตปปี, สัมปชาโน, สติมา) ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา การเจริญสติปัฏฐาน เพื่อนำออกเสียซึ่ง อภิขณา ความพอใจ และโทมนัส ความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ ธรรมที่ไม่ได้บังชื่อก็มีรวมอยู่ในนั้นด้วยระดับใดระดับหนึ่งเสมอ คือ สมาธิ การศึกษาในบทนี้ได้กำหนดประเด็นการศึกษาหลักการปฏิบัติใน อภิญญาเทศิธรรม หรือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ เป็นหัวข้อไว้ดังนี้

- ๓.๑ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัมมปธาน ๔
- ๓.๓ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอิทธิบาท ๔
- ๓.๔ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอินทรีย์ ๕
- ๓.๕ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในพละ ๕
- ๓.๖ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในโพชฌงค์ ๗
- ๓.๗ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในมรรคมองค์ ๘
- ๓.๘ สรุปท้ายบท

#### ๓.๑ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔

##### ๓.๑.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การอาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ คือ ที่ตั้ง ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณาซึ่งกาย หรือติดตามพิจารณาซึ่งกาย หรือติดตามพิจารณาดูกายอยู่เนื่อง ๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงกองรูป หรือเป็นที่รวมอวัยวะน้อยใหญ่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา และมีลักษณะแตกดับ เป็นอนิจจัง มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้และเป็นอสุภะ<sup>๑</sup> ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวดย่อย (ปัพพะ) โดยมีเนื้อหาหลักธรรมดังต่อไปนี้

---

<sup>๑</sup> พระโสณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๔.

### ๑) หมวดอานาปานบรรพ

หมวดอานาปานบรรพ (ลมหายใจเข้าออก) คำว่า อานาปาน แปลว่า การหายใจเข้าออกหมายถึง เป็นการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โดยกำหนดรู้ลมเข้าออกที่กระทบกับจมูก (จนมีสติสัมปชัญญะเห็นการเกิดดับของลมหายใจ)<sup>๒</sup>

ว่าโดยสภาวะปรมัตถะ คือ การตามรู้โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ย่อมปรากฏเป็นอารมณ์ ดังหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นปิฎกว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่า กัฏฐิ ไปสู่โคนไม้กัฏฐิ ไปสู่เรือนว่างกัฏฐิ นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (อารมณ์พระกรรมฐาน) มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คือ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น สำเนียงกว่า เราระงับ กายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก”<sup>๓</sup>

ช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกสั้น แม้นั้นใดก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน

ด้วยวิธีนี้พิจารณาเห็นกายภายในกายอยู่ พิจารณาเห็นกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นธรรมเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นธรรมเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดและดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (กาย)<sup>๔</sup>

### ๒) หมวดอิริยาปถบรรพ

หมวดอิริยาปถบรรพ หมายถึง การตั้งสติกำหนดรู้อิริยาปถใหญ่ ๔ คือ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน จนสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อิริยาปถทั้ง ๔<sup>๕</sup> ดังหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นปิฎกว่า อีกประการหนึ่ง เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อเรายืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้พิจารณาเห็นกายภายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายภายนอกอยู่หรือ

<sup>๒</sup> คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๒**, หน้า ๖.

<sup>๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

<sup>๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๗/๒๐๒-๒๐๔.

<sup>๕</sup> คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๒**, หน้า ๙.

พิจารณาเห็นกายทั้งภายในทั้งกายภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาธรรมเป็นเหตุดับในกายทั้งภายในทั้งกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหา และทิฏฐิ อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก <sup>๖</sup>

#### ๓) หมวดสัมปชัญญะบรรพ

หมวดสัมปชัญญะบรรพ หมายถึง การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย ๗ อาการ ๑. ก้าวไป ข้างหน้า ถอยกลับข้างหลัง ๒. แลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้ายและขวา ๓. คู้แขนเข้าและเหยียดแขนออก ๔. กิริยาที่ใช้บาตร จีวร สังฆาฏิ ๕. การเคี้ยว การดื่ม การลึ้ม ๖. การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ๗. การหลับ การตื่นเป็นต้น รวมไปถึงอิริยาบถใหญ่ จนมีสติสัมปชัญญะตามรู้อย่างต่อเนื่อง ตามความเป็นจริง (วัตถุประสงค์เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลง) ที่ปรากฏในพระสูตรต้นปิฎกว่า

อีกประการหนึ่ง (อีกวิธีหนึ่ง) ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกรู้ตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกรู้ตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลึ้ม ทำความรู้สึกรู้ตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการเดินการยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ด้วยวิธีนี้ พิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก <sup>๗</sup>

#### ๔) หมวดมนสิการบรรพ

หมวดมนสิการบรรพ หรือสิ่งปฏิกุศลมนสิการบรรพ หมายถึง การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุศลว่า ร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วยอาการ ๓๒ ประการ ได้แก่ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น<sup>๘</sup> จนมีสติสัมปชัญญะเกิดความเข้าใจในกายของตนเอง (เห็นกายในกายภายใน) และกายของบุคคลอื่น (เห็นกายในกายภายนอก) เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ล้วนเป็นสิ่งปฏิกุศลโสโครกทั้งสิ้นเกิด

<sup>๖</sup> ที.ม. ๑๐/๓๗๕/๓๐๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒-๑๐๔.

<sup>๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๖.

<sup>๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙-๑๑๐/๑๐๖.

นิพพิทาญาณลดละความยึดมั่นถือมั่นในกายตนและกายผู้อื่น ดังหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฏกว่า

อีกวิธีหนึ่ง พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้ 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 เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ไขมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดปากไถ่ยว้นออก พิจารณาเห็นว่า นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นเมล็ดถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร แม้ฉันทิ กิษุกันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่รอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า เสลด หนอง เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย ไขข้อ มูตร

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก

#### ๕) หมวดธาตุมนสิการบรรพ

หมวดธาตุมนสิการบรรพ หมายถึง การกำหนดรู้กายโดยความเป็นธาตุ คำว่า ธาตุ แปลว่า ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งสภาวะของตน ๆ ไม่ใช่เป็นสัตว์ ไม่ใช่ชีวะ อัตตะ เป็นแต่เพียงธรรมะสภาวะเท่านั้น ธาตุยังจำแนกออกเป็นหลายนัย เช่น ธาตุทั้ง ๔ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม<sup>๔</sup> ดังหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฏกว่า

อีกวิธีหนึ่ง พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันทิ กิษุกันนั้นเหมือนกัน

<sup>๔</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๓๘/๓๐๗., ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่

ด้วยวิธีนี้ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกนอกรูอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

#### ๖) หมวดนวสิวชิกาบรรพ

หมวดนวสิวชิกาบรรพ หมายถึง การกำหนดรู้ซากศพ ๙ นวสิวชิกา คือ ให้พิจารณา ร่างกายของตนเปรียบเสมือนซากศพ โดยวิธี ๙ ประการ คือ ๑. ศพที่ตายแล้ว ๒-๓ วัน ๒. ศพที่ สัตว์กำลังกัดกิน ๓. ศพที่มีเนื้อ และเลือดติดอยู่ ๔. ศพที่มีแต่เส้นเอ็นรัดอยู่ ๕. ศพที่มีแต่โครงกระดูกเป็นรูปอยู่ ๖. ศพที่กระดูกกระจัดกระจาย ๗. ศพที่กระดูกเก่าสีขาวเหมือนกับหอยสังข์ ๘. ศพที่เก่าถูกฝนชะกระจัดกระจาย ๙. ศพที่มีแต่กองกระดูกเป็นผิง มีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นว่า กายของตนเอง<sup>๑๐</sup> และผู้อื่นต่างก็เป็นเช่นนั้น ดังหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า

๑. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ ตายแล้ว ๒ วันหรือตายแล้ว ๓ วันเป็น ศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเฝิ้มแม้นใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉันนั้น<sup>๑๑</sup>

๒. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน นกรุมจิกกิน แร้งทั้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์ ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่แม้นใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้ เห็นว่า ถึงกายนี้มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้น ไปได้ฉันนั้น<sup>๑๒</sup>

๓. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่แม้น ใด ภิกษุนำกายเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้น จากความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉันนั้น

๔. เห็นซากศพเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่มีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึง รัดอยู่แม้นใด ภิกษุเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วง พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉันนั้น

<sup>๑๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗., ทิม. (ไทย) ๑๐/๑๗๙/ ๓๐๘-๑๑๓.

<sup>๑๑</sup> ทิ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

<sup>๑๒</sup> ทิ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๙.

๕. เห็นซากศพเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อไม่มีเลือด แต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ แม้ฉันใด นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉันนั้น

๖. เห็นซากศพเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเส้นเอ็นรัดแล้ว กระจายกระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง ภิกษุเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉันนั้น

๗. เห็นซากศพเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสังข์แม้ฉันใดภิกษุเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉันนั้น

๘. เห็นซากศพเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปีแม้ฉันใดภิกษุเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉันนั้น

๙. เห็นซากศพเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใดภิกษุเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉันนั้น

### ๓.๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ของเรา ของเขา และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความสุข ความทุกข์ และการวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข) มี ๙ ปัพพะ<sup>๑๓</sup> คือ ๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อุเบกขาเวทนา ๔. สุขเวทนา เจือด้วยอามิส ๕. ทุกขเวทนา เจือด้วยอามิส ๖. อุเบกขาเวทนา เจือด้วยอามิส ๗. สุขเวทนา ไม่เจือด้วยอามิส ๘. ทุกขเวทนา ไม่เจือด้วยอามิส ๙. อุเบกขาเวทนา ไม่เจือด้วยอามิส<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๒.

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ในการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่นั้น คือ เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเราเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา จึงรู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส จึงรู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส เมื่อเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส จึงรู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนามีอามิส เมื่อเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส จึงรู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส เมื่อเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส จึงรู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส จึงรู้ชัดอยู่ว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส จึงรู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

ด้วยวิธีพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดทั้งเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า มีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก<sup>๑๕</sup>

### ๓.๑.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่ บุคคล ตัวตน เรา เขาและมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม<sup>๑๖</sup> โดยจำแนกเป็นออกเป็น ๑๖ ปัพพะ โดยมีเนื้อหาหลักธรรมดังต่อไปนี้

๑. จิตมีราคะ ๒. จิตไม่มีราคะ ๓. จิตมีโทสะ ๔. จิตไม่มีโทสะ ๕. จิตมีโมหะ ๖. จิตไม่มีโมหะ ๗. จิตมีถีนะ ๘. จิตฟุ้งซ่าน ๙. จิตเป็นรูปาวจรและอรูปาวจร ๑๐. จิตไม่เป็นรูปาวจรและอรูปาวจร ๑๑. จิตเป็นกามาวจร ๑๒. จิตไม่เป็นกามาวจร ๑๓. จิตเป็นสมาธิ ๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ ๑๕. จิตที่พ้นจากกิเลส ๑๖. จิตที่ไม่พ้นจากกิเลส<sup>๑๗</sup>

สราคจิต จิตที่มีราคะ และวิตรากจิต จิตที่ปราศจากราคะ จิตที่มีความปรารถนาสิ่งใด ๆ ชื่อว่า จิตที่มีราคะ (สราคจิต) โยคีผู้ปฏิบัติพึงตามรู้เท่าทันจิตนี้โดยบริกรรมว่า ชอบหนอ ๆ หรือ โลกหนอ ๆ หรือกำหนดหนอ ๆ ในบางขณะการกำหนดเพียงครั้งเดียวจิตอาจสงบไปได้ในบางขณะ

<sup>๑๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

<sup>๑๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๓.

<sup>๑๗</sup> ฉันทนา อูสาลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือ หลักการสร้างปัญญา, หน้า ๒๐๕.

ยังไม่สงบไปด้วยการตามรู้เพียงครั้งเดียว ก็ตามรู้จนกว่าจะสงบระงับไป เมื่อจิตสงบพึงตามรู้จิตที่ผ่องใส โดยการบริกรรมว่า รู้หนอ จิตนี้จึงชื่อว่า จิตปราศจากราคะ (วितราจิต)<sup>๑๘</sup>

สโทสจิต จิตที่มีโทสะ และวิตโทสจิต จิตที่ปราศจากโทสะ จิตที่มีความรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ โกรธ เกลียด อาฆาต หรือพยาบาทปองร้าย จิตประเภทนี้ชื่อว่า จิตมีโทสะโยคีผู้ปฏิบัติพึงตามรู้เท่าทันจิตนี้จนจิตจะสงบระงับไปโดยบริกรรมว่า โกรธหนอ ๆ เมื่อมีจิตสงบแล้วพึงตามจิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะโดยบริกรรมว่า รู้หนอ จิตนี้จึงชื่อว่า จิตปราศจากโทสะ (วิตโทสจิต)

สโมหจิต จิตที่มีโมหะ และวิตโมหจิต จิตที่ปราศจากโมหะ จิตที่ประกอบด้วยความสงสัย และจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่านชื่อว่า จิตที่มีโมหะ (สโมหจิต) จิตอีกประเภทหนึ่ง คือ โลภสโมหจิต จิตที่มีโมหะประกอบด้วยโลภะชนิดที่ไม่รุนแรงมักปรากฏในเวลาที่มีความพอใจ ปรากฏเกิดขึ้น เช่น ต้องการจะอวดตัวหรือสำคัญว่ามีตัวตน โยคีผู้ปฏิบัติพึงตามพิจารณาจิตที่สงสัยว่า สงสัยหนอ ๆ และตามพิจารณาจิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านว่า คิดหนอ เมื่อจิตสงบระงับพึงตามรู้จิตที่มีความผ่องใสปราศจากความสงสัย และปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่านโดยบริกรรมว่า รู้หนอ จิตนี้ชื่อว่า จิตปราศจากโมหะ (วิตโมหจิต)

สังขิตตจิต จิตที่มีถิ่นะหรือจิตที่หดหู่ เชื่องซึม ชื่อว่า ท้อถอยจากอารมณ์ และวิกขิตตจิต จิตที่มีอุทธัจจะ หรือจิตที่มีความฟุ้งซ่าน จิตที่มีความรู้สึกหดหู่เชื่องซึมชื่อว่า สังขิตตจิต โยคีผู้ปฏิบัติพึงกำหนดตามรู้จิตนี้จนจิตจะสงบระงับไปโดยบริกรรมว่า หดหู่หนอ ๆ และจิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านชื่อว่า วิกขิตตจิตโยคีผู้ปฏิบัติพึงกำหนดตามรู้จิตนี้จนจิตจะสงบระงับไปโดยบริกรรมว่า ฟุ้งซ่านหนอ ๆ เป็นต้น

มหัคคตจิต จิตเป็นรูปาวจร อรูปาวจร หรือจิตที่ถึงความเป็นใหญ่และอมหัคคตจิตจิตไม่เป็นรูปาวจร อรูปาวจร (กามาวจรจิต) หรือจิตที่ไม่ถึงความเป็นใหญ่

สอุตตรจิต จิตเป็นกามาวจรจิต หรือจิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่าและ อนุตตรจิต จิตไม่เป็นกามาวจร (เป็นรูปาวจรจิต อรูปาวจร) หรือจิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

สมาहितจิต จิตเป็นอุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ หรือ จิตตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) และอสมามิต-จิต จิตไม่ตั้งมั่น (ไม่เป็นสมาธิ) หรือจิตที่ไม่เป็นอุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ

<sup>๑๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวรงค์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๙๒๒.

วิมุตตจิต จิตที่หลุดพ้น ได้แก่ จิตที่หลุดพ้นด้วยตทั้งควมุตและวิกขัมภณวิมุตติ (ยังไม่ถึงสมุจเฉทวิมุตติ ปัสสัทธิวิมุตติ และนิสสรณวิมุตติ) และ อวิมุตตจิต จิตที่ไม่หลุดพ้น ได้แก่ จิตที่ปราศจากตทั้งควมุตติ และวิกขัมภณวิมุตติ

### ๓.๑.๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม<sup>๑๙</sup> โดยจำแนกออกเป็น ๕ หมวด มีเนื้อหาหลักธรรมดังต่อไปนี้ หมวดนิรวณ การกำหนดรู้นิรวณ ๕ หมวดขันธ การกำหนดรู้ขันธ ๕ หมวดอายตนะ การกำหนดรู้อายตนะ ๑๒ หมวดโพชฌงค์ การกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗ หมวดสังขะ การกำหนดรู้สังขะ ๔<sup>๒๐</sup>

#### ๑) หมวดนิรวณ

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือนิรวณ ๕ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือนิรวณ ๕ อยู่อย่างไร

๑. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเรามืออยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเจนนด้วย

๒. เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่าพยาบาทภายในของเรามืออยู่ หรือ เมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าพยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว มิด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นด้วย

๓. เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่าถีนมิทธะภายในของเรามืออยู่ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่ การ

<sup>๑๙</sup> พระโณณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพรรณิพพาน, หน้า ๒๓.

<sup>๒๐</sup> ฉันทนา อุตสาถลักษณ, พุทธปัญญา คู่มือหลักการสร้างปัญญา, หน้า ๒๐๖.

เกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็ชัดเหตุนี้ การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็ชัดเหตุนี้ และถีนมิทธะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็ชัดเหตุนี้ <sup>๒๑</sup>

๔. เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุจจะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุจจะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็ชัดเหตุนี้ การละอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็ชัดเหตุนี้ และละอุทธัจจกุกกุจจะที่ละได้และจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็ชัดเหตุนี้

๕. เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าวิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าวิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็ชัดเหตุนี้ การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็ชัดเหตุนี้ และวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็ชัดเหตุนี้ด้วยด้วย วิธีนี้พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติปัญญาเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก <sup>๒๒</sup>

๒) หมวดขันธ <sup>๒๓</sup>

ขันธ แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ส่วน ในทางพุทธศาสนาหมายถึงร่างกายของมนุษย์ คือแยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ ตามสภาพได้ 5 ส่วน หรือ 5 ขันธ คือ

- ๑.รูป ได้แก่ ส่วนที่ผสมกันของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่น ผม หนัง กระดูก โลหิต
- ๒.เวทนา ได้แก่ ระบบประมวลความรู้สึกว่า ชอบหรือไม่ชอบ และเฉยๆ
- ๓.สัญญา ได้แก่ จำสิ่งที่ได้รับและรู้สึกนั้นๆ
- ๔.สังขาร ได้แก่ ระบบคิดปรุงแต่ง แยกแยะสิ่งที่รับรู้สีกและจำได้นั้นๆ
- ๕.วิญญาณ ได้แก่ ระบบรู้สิ่งนั้นๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

<sup>๒๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๒/๓๑๖/๓๑๗.

<sup>๒๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๗.

<sup>๒๓</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, วัดราชโอรสาราม.

ชั้นนี้ รูปจัดเป็นรูปธรรม เวทนา,สัญญา,สังขาร,วิญญาณจัดเป็นนามธรรม เมื่อจัด  
ชั้นเข้าไปในปรมัตถธรรม วิญญาณชั้น จัดเข้าไปในจิตเวทนาชั้น,สัญญาชั้น สังขารชั้น จัดเข้าไปใน  
เจตสิกรูปชั้น จัดเข้าไปในรูปการหมดเหตุปัจจัยของนามรูป จัดเข้าไปในนิพพาน

### ๓) หมวดอายตนะ

อายตนะ<sup>๒๔</sup> มี ๑๒ สามารถจัดได้เป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน (อัมมัตติกายต  
นะ) และอายตนะภายนอก (พาหิรายตนะ) จักขวยตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กา  
ยายตนะ และมนายตนะ จัดเป็นอายตนะภายใน ส่วนรูปายตนะ สัททายตนะ คันธายตนะ รสายต  
นะ โผฏฐัพพายตนะ ธัมมายตนะ จัดเป็นอายตนะภายนอก

๓.๑) อายตนะภายใน<sup>๒๕</sup> (อัมมัตติกายตนะ) คือ แตนติดต่อภายใน มีอยู่ ๖ ได้แก่

๑. จักขวยตนะ หมายถึง แตนติดต่อคือ ตา หมายถึง ประสาทที่รับรูปร่างต่างๆ ได้  
อยู่ในลูกนัยน์ตา บางทีเรียกว่า จักขุประสาท

๒. โสตายตนะ หมายถึง แตนติดต่อคือ หู หมายถึง ประสาทที่รับฟังเสียงได้ อยู่ใน  
ช่องหู

๓. ฆานายตนะ หมายถึง แตนติดต่อคือ จมูก หมายถึง ประสาทที่สูดกลิ่นได้ อยู่  
ในช่องจมูก

๔. ชิวหายตนะ หมายถึง แตนติดต่อคือ ลิ้น หมายถึง ประสาทที่ลิ้มรสได้ อยู่ที่  
แผ่นลิ้น

๕. กายายตนะ หมายถึง แตนติดต่อคือ กาย หมายถึง ประสาทที่ได้รับสัมผัส

๖. มนายตนะ หมายถึง แตนติดต่อ คือ มน หรือ ใจ หมายถึง จิต

๓.๒) อายตนะภายนอก (พาหิรายตนะ) คือ แตนติดต่อภายนอก มีอยู่ ๖ ได้แก่

๑. แตนติดต่อคือ รูป (รูปายตนะ) รูป ได้แก่ สิ่งที่เห็นได้ด้วยตาประกอบ หมายถึง  
เปิดเผยให้รู้ถึงความรู้สึกที่มีอยู่ในใจ เปิดเผยให้รู้ถึงความคิด หรือมีความหมายว่า ผันแปร แดก  
สลาย หมายถึง ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เกิดแล้วก็ดับไปตามเหตุปัจจัย<sup>๒</sup>

<sup>๒๔</sup> พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี, มก. เล่มที่ ๗๖ หน้า ๕๐๕.

<sup>๒๕</sup> พันเอก ปิ่น มุทุกันต์, แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี, กรุงเทพฯ : คลังวิทยา, ๒๕๑๔ หน้า

๒. แคนติดต่อก็คือ เสียง (สัททายตนะ) เสียง ได้แก่ สิ่งที่ได้ยินได้ด้วยหู วิเคราะห์ตามศัพท์ได้ว่า ภาวะใด ย่อมก้อง เหตุนั้น ภาวะนั้น จึงชื่อว่า สัททะ (เสียง) หมายถึง ภาวะที่เปล่งขึ้น

๓. แคนติดต่อก็คือ กลิ่น (คันธทายตนะ) กลิ่น ได้แก่ สิ่งที่สูดได้ด้วยจมูก ภาวะอันใด ย่อมฟุ้งตลบ เหตุนั้น ภาวะนั้น จึงชื่อว่า คันธะ หมายถึง ภาวะที่ส่อที่ตั้งของคน

๔. แคนติดต่อก็คือ รส (รสาทายตนะ) รส ได้แก่ สิ่งที่ลิ้มได้ด้วยลิ้น วิเคราะห์ว่า สัตว์ทั้งหลาย ย่อมชอบลิ้มลอง ความว่า ย่อมชอบใจธรรมชาตินั้น เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า รส

๕. แคนติดต่อก็คือ สิ่งที่สัมผัสทางกาย (โณภูมัพพทายตนะ) โณภูมัพพะ ได้แก่ สิ่งที่ได้ด้วยกาย ประเทศเป็นที่เกิด ชื่อว่า อายะ (บ่อเกิด) ธรรมชาติใดอันสัตว์ย่อมถูกต้อง ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า โณภูมัพพะ

๖. แคนติดต่อก็คือ สิ่งที่ได้ยินมา ทราบมาแล้วทางประสาทสัมผัส แล้วจิตหรือวิญญาณเก็บสะสมไว้ (ธัมมทายตนะ) สภาพเหล่าใดย่อมทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน เหตุนั้น สภาพเหล่านั้น จึงชื่อว่า ธรรม

#### ๔) หมวดโพชฌงค์

โพชฌงค์<sup>๒๖</sup> หรือ โพชฌงค์ ๗ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ มีเจ็ดอย่างคือ

๑. สติ (สติสัมโพชฌงค์) ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง

๒. ธัมมวิจยะ (ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์) ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม

๓. วิริยะ (วิริยสัมโพชฌงค์) ความเพียร

๔. ปีติ (ปีติสัมโพชฌงค์) ความอิ่มใจ

๕. ปัสสัทธิ (ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์) ความสงบกายใจ

๖. สมาธิ (สมาธิสัมโพชฌงค์) ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์

๗. อุเบกขา (อุเบกขาสัมโพชฌงค์) ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริง

โพชฌงค์ ๗ เป็นหลักธรรมส่วนหนึ่งของ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ (ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ เกื้อหนุนแก่อริยมรรค อันได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมงคล ๘) ทั้งนี้ พระสูตร และปาฐะที่เกี่ยวข้องกับโพชฌงค์ ๗

<sup>๒๖</sup> พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่ม ๕ ภาค ๑ - หน้าที่ ๒๔๑.

โดยตรง ได้แก่ มหากัสสปโพชฌังคสูตรปาฐะ มหาโมคคัลลานโพชฌังคสูตรปาฐะ มหาจุณทโพชฌังคสูตรปาฐะ

#### ๕) หมวดสังจะ

อริยสัจ <sup>๒๗</sup> หรือจตุราริยสัจ หรืออริยสัจ ๔ เป็นหลักคำสอนหนึ่งของพระโคตมพุทธเจ้า แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่สี่ประการ คือ

๑. ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ขาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเก่า) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น กล่าวโดยย่อ ทุกข์ก็คืออุปาทานขันธ หรือขันธ ๕

๒. ทุกขสมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์, ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยภวทิฏฐิ หรือสัสสตทิฏฐิ และ วิภวตัณหา-ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฏฐิหรืออจุณททิฏฐิ

๓. ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ดับตัณหาทั้ง ๓ ได้อย่างสิ้นเชิง

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคอันมีองค์ประกอบอยู่แปดประการ คือ ๑. สัมมาทิฏฐิ-ความเห็นชอบ ๒. สัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ ๓. สัมมาวาจา-เจรจาชอบ ๔. สัมมากัมมันตะ-ทำกรณงานชอบ ๕. สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ ๖. สัมมาวายามะ-พยายามชอบ ๗. สัมมาสติ-ระลึกชอบ และ ๘. สัมมาสมาธิ-ตั้งใจชอบ ซึ่งรวมเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" หรือทางสายกลาง

### ๓.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัมมปปธาน ๔

สัมมปปธาน หรือ ปธาน มี ๔ ประเภท วิธีะที่เป็นประธาน ต้องเป็นวิธีะอย่างแรงกล้า (ฝ่ายกุศล) และวิธีะที่อยู่ในกุศลขณะเท่านั้น วจันตละ ของคำว่า สัมมปปธานก็คือ

<sup>๒๗</sup> พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). "พุทธธรรม" มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

สมมาปทหนติ เอเตนาติ = สมปฺปธานํ แปลว่า สัมปยุตตธรรมทั้งหลาย มีความพยายามโดยชอบธรรมด้วยการอาศัยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งความพยายามนั้นจึงชื่อว่า

สัมปธาน มิวริยจิตสิก (ฝ่ายกุศล) เป็นองค์ธรรม มี ๔ ประการ คือ

๑) สังวรปธาน (เพียรระวัง) ความเพียรพยายาม เพื่อระวังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดที่เรียกว่า “อนุปฺปนนปาปกะ” ได้แก่ อกุศลที่เกี่ยวกับทุจริตและทราชีพที่ตนเคยกระทำแล้วภพนี้เท่านั้นมิให้เกิดขึ้นอีก มิวริยเจตสิกที่เป็นไปในกุศลจิต ๒๑ เป็นองค์ธรรม

๒) ปหานปธาน (เพียรละ) ความเพียรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วที่เรียกว่า “อัปฺปนนปาปกะ” ได้แก่ อกุศลที่เกี่ยวกับทุจริตและทราชีพที่ตนเคยกระทำแล้วในภพนี้ มิวริยเจตสิก ที่เป็นไปใน กุศลจิต ๒๑ เป็นองค์ธรรม

๓) ภาวนาปธาน (เพียรสร้าง) ความเพียรพยายาม เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นที่เรียกว่า “อนุปฺปนนกุศล” ได้แก่ โลภียกุศล มีสมถวิปัสสนา เป็นต้น ให้เกิดขึ้น มิวริยเจตสิกที่เป็นไปในกุศลจิต ๒๑ เป็นองค์ธรรม

๔) อนุรักษนาปธาน (เพียรรักษา) ความเพียรพยายาม เพื่อให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่นและเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ที่เรียกว่า “อุปฺปนนกุศล” ได้แก่ โลภียกุศลมี ทาน ศีล ภาวนา ที่เคยเกิดมาแล้วแก่ตนในภพนี้และภวก่อน มิวริยเจตสิก ที่เป็นไปในกุศลจิต ๒๑ เป็นองค์ธรรม <sup>๒๘</sup>

### ๓.๓ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอิทธิบาท ๔

ธรรมที่ได้ชื่อว่า อิทธิบาท กุศลจิต ๒๑ และฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่อยู่ในกุศลขณะเท่านั้น วจนัตถะ ของคำว่าอิทธิบาท คือ อิชฺฌณํ = อิทธิ แปลว่า ความสำเร็จโดยสมบูรณ์ชื่อว่าอิทธิ ได้แก่ ฌาน อภิญญา มรรค ผล ปชชติ เอเตนาติ = ปาโท แปลว่า ผู้ใดผู้หนึ่งยอมถึงด้วยอาศัยธรรมนั้น ฉะนั้นธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ถึงของผู้นั้นชื่อว่า ปาท ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อิทธิยา ปาโท = อิทธิปาโท แปลว่า ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสำเร็จ คือ ฌาน อภิญญา มรรค ผล ชื่อว่า อิทธิบาท

๑) ฉันทะ (ความพอใจ) ความพอใจอย่างแรงกล้า เป็นบาทฐานเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ ฌาน มรรค ผล มี ฉันทเจตสิก ที่เป็นไปในกุศลจิต ๒๑ เป็นองค์ธรรม

๒) วิริยะ (ความพยายาม) ความพยายามอย่างแรงกล้า เป็นบาทฐานเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ ฌาน มรรค ผล มี วิริยเจตสิก ที่เป็นไปในกุศลจิต ๒๑ เป็นองค์ธรรม

<sup>๒๘</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรีเฉพที่ ๓ และปรีเฉพที่ ๗, หน้า ๑๒๔.

๓) จิตตะ (ความตั้งใจ) ความตั้งใจอย่างแรงกล้า เป็นบาปฐานเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ ฌาน มรรค ผล มี กุศลจิต ที่เป็นไปในกุศลจิต ๒๑ เป็นองค์รวม

๔) วิมังสา (ความพิจารณา) ปัญญาอย่างแรงกล้า เป็นบาปฐานเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ ฌาน มรรค ผล มี ปัญญาเจตสิก ที่เป็นไปในกุศลญาณสัมปยุตตจิต ๑๗ เป็นองค์ธรรม

### ๓.๔ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอินทรีย์ ๕

ธรรมที่ได้ชื่อว่า อินทรีย์ แปลว่า เป็นผู้ปกครอง หมายความว่า สามารถทำให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับตนนั้น ต้องเป็นไปตามอำนาจของตน วาณิดะ ของคำว่าอินทรีย์ คือ อินทนนติ ปรมอิสสรีย์ กโรนตติ=อินทริยานิ แปลว่า ธรรมเหล่าใดเป็นผู้ปกครอง คือ ย่อมกระทำให้ตนเป็นอิสระยิ่ง ฉะนั้นธรรมเหล่านั้นชื่อ อินทรีย์

๑) สัทธินทรีย์ (ความศรัทธา) ศรัทธา เป็นผู้ปกครองในความเชื่อและเลื่อมใสต่อสิ่ง ที่ควรมีสัทธาเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิรียาจิต ๘ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๒) วิริยินทรีย์ (ความพยายาม) วิริยะ เป็นผู้ปกครองในความพยายามต่อสิ่งที่ควรมีวิริยเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิรียาจิต ๘ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๓) สตินทรีย์ (ความระลึก) สติ เป็นผู้ปกครองในความระลึกต่อสิ่งที่ควรมีสติ เจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิรียาจิต ๘ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๔) สมာธิินทรีย์ (ความตั้งมั่น) สมာธิ เป็นผู้ปกครองในความตั้งมั่นในอารมณ์ที่ควรมีเอกัคคตาเจตสิก ที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิรียาจิต ๘ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๕) ปัญญินทรีย์ (ความพิจารณา) ปัญญาเป็นผู้ปกครองในความพยายามต่อสิ่งที่ควรมีปัญญาเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๘ มหาภิรียาสัมปยุตตจิต ๘ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม<sup>๒๙</sup>

### ๓.๕ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในพละ ๕

<sup>๒๙</sup> พระสังฆธรรมโชติกะ ธรรมาจริยะ, ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗, หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

ธรรมที่ได้ชื่อว่า พละ หมายความว่า ไม่หวั่นไหว วณัตถะ ของคำว่า พละ คือ “อกม-  
ปนฺนุเจณ พลํ ด้วยอรรถว่า ไม่หวั่นไหว หรือ พลียนติ อุปปนเน ปฏิปทฺช ธมฺเม สหฺนติ มทฺทนฺตฺติติ=  
พลาณี แปลว่า ธรรมเหล่าใด ย่อมมีกำลังซึ่งปฏิปักษ์ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว และมีความอดทนต่อสู้  
ทำลายซึ่งปฏิปักษ์ธรรมเหล่านั้น ฉะนั้น ธรรมเหล่านั้นชื่อ พละ

๑) สัทธาพละ (ความศรัทธา) ศรัทธาเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในความเชื่อและเลื่อมใสต่อสิ่ง  
ที่ควรมีสัทธาเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ และอัปปมัญญาขวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๒) วิริยพละ (ความพยายาม) วิริยะ เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในความพยายามต่อสิ่งที่ควรมี  
วิริยะเจตสิก ที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ และอัปปมัญญาขวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๓) สติพละ (ความระลึก) สติ เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในความระลึกต่อสิ่งที่ควรมีสติเจตสิก  
ที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ และอัปปมัญญาขวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๔) สมာธิ (ความตั้งมั่น) สมာธิ เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในความตั้งมั่นในอารมณ์ควรมี  
เอกัคคตาเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ และอัปปมัญญาขวนะ ๒๖ เป็นองค์  
ธรรม

๕) ปัญญาพละ (ความพิจารณา) ปัญญาเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในการรู้ตามความเป็นจริง  
มีปัญญาเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลสัมปยุตจิต ๔ มหาภิริยาญาณสัมปยุตจิต ๔ และอัปปมัญญาขวนะ  
๒๖ เป็นองค์ธรรม<sup>๓๐</sup>

### ๓.๖ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในโพชฌงค์ ๗

ธรรมที่ได้ชื่อว่า โพชฌงค์ หมายความว่า ไม่หวั่นไหว วณัตถะ ของคำ โพชฌงค์ คือ  
พุชฺฌนฺติ เอตายาติ=โพธิ พระโยคีบุคคลทั้งหลายย่อมรู้ร้อยสัจ ๔ ด้วยธรรมหมวดนี้ ฉะนั้นธรรมที่  
เป็นเหตุให้รู้ร้อยสัจ ๔ ชื่อว่า โพธิ ได้แก่ สติเจตสิก ปัญญาเจตสิก วิริยเจตสิก ปิติธรรมที่เป็นเหตุให้  
รู้ร้อยสัจ ๔ ชื่อว่า โพธิ ได้แก่ สติเจตสิก ปัญญาเจตสิก วิริยเจตสิก ปิติเจตสิก กายปัสสัทธิเจตสิก  
จิตตปัสสัทธิเจตสิก เอกัคคตาเจตสิก ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก, โพธิยา อังโค=โพชฌงค์ แปลว่า  
ธรรมอันเป็นเครื่องประกอบของหมวดที่เป็นเหตุให้รู้ร้อยสัจ ๔ ชื่อ โพชฌงค์ ได้แก่ องค์ธรรมของ  
โพชฌงค์โดยเฉพาะ

๑) สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ เป็นองค์แห่งการรู้ร้อยสัจ ๔ มีสติเจตสิกที่เป็นไป  
ใน มหากุศลจิต ๘ มหาภิริยา ๘ และอัปปมัญญาขวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

<sup>๓๐</sup> พระสังฆมณฑล ธรรมจริยะ, ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗, หน้า ๑๒๖.

๒) ธรรมวิชัยสัมโพชฌงค์ การพิจารณาค้นคว้าในธรรมทั้งภายในสติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ เป็นองค์แห่งการเรียนรู้อริยสัจ ๔ มีสติเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยา ๘ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ เป็นองค์แห่งการเรียนรู้อริยสัจ ๔ มีสติเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยา ๘ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๔) ปิติสัมโพชฌงค์ ความสบาย ความอิ่มใจ เป็นองค์แห่งการเรียนรู้อริยสัจ ๔ มีปิติเจตสิก ที่เป็นไปในมหากุศลโสมนัสจิต ๔ มหากิริยาโสมนัสจิต ๔ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๕) ปัสสัทธิโพชฌงค์ ความสบายกาย ความสบายใจ เป็นองค์แห่งการเรียนรู้อริยสัจ ๔ มีกายสัปปัสัทธิเจตสิก จิตตปัสสัทธิเจตสิก ที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยา ๘ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๖) สมาธิโพชฌงค์ ความตั้งมั่นในอารมณ์ เป็นองค์แห่งการเรียนรู้อริยสัจ ๔ มีเอกัคคตาเจตสิก (สมาธิเจตสิก) ที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม

๗) อุเบกขาโพชฌงค์ ความตั้งมั่นในอารมณ์ เป็นองค์แห่งการเรียนรู้อริยสัจ ๔ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ การทำให้สัมปตद्यุสธรรม มีความสม่ำเสมอในหน้าที่ของตน ๆ ที่เป็นองค์แห่งการเรียนรู้อริยสัจ ๔ มีตัตตรมัมหมัตตตาเจตสิก ๘ ที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ และอัปปมัญญาชวนะ ๒๖ เป็นองค์ธรรม<sup>๓๑</sup>

### ๓.๗ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอริยมรรคมีองค์ ๘

ธรรมที่ได้ชื่อว่า อริยมรรค หรือ องค์มรรค ๘ หรือ มัคคังคะ หมายความว่า ทางอันประเสริฐ หรือทางนำสู่ความพ้นคือ พระนิพาน วจันตละ ของคำว่า มัคคะ คือ กิเลส มเรนตา คจฺจนฺติ เอเตนาติ = มคโค พระโยคีบุคคลทั้งหลายฆ่ากิเลส และยอมเข้าถึงพระนิพาน ด้วยธรรมนั้น ฉะนั้น ธรรมที่เป็นเหตุแห่งการฆ่ากิเลส และเข้าถึงพระนิพานของโยคีบุคคลเหล่านั้น ชื่อ มัคคะ ได้แก่ องค์มรรค ๘ รวมกัน มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น มคฺคสฺส องฺตงฺโค = มคฺคังโค แปลว่า ธรรม

<sup>๓๑</sup> พระสัทธัมม โชติกะ ธัมมาจริยะ, ปริเฉทที่ ๓ และ ปริเฉทที่ ๗, หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

อันเป็นเครื่องประกอบของธรรมที่เป็นเหตุแห่งการฆ่ากิเลส และเข้าถึงพระนิพาน ชื่อว่า มัคคังคะ ได้แก่ องค์ธรรมขององค์มรรค ๘ โดยเฉพาะ ๆ

๑) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เป็นหนทางให้ถึง มรรค ผล นิพพาน มืองค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔ มหาภิริยาญาณสัมปยุตตจิต ๔ และ อปัมัญญาชณะ ๒๖ การเห็นแจ้งในอริยสัจทั้ง ๔ โดยกิจทั้ง ๔ คือ (๑) เห็นแจ้งในทุกขสัจจะโดยปริญาณกิจ (๒) เห็นแจ้งในสมุทยสัจจะโดยปหานกิจ (๓) เห็นแจ้งในนิโรธสัจจะโดยสังฆิกรณกิจ (๔) เห็นแจ้งในมรรคสัจจะโดยภาวนากิจ

๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบเป็นหนทางให้ถึง มรรค ผล นิพพาน มืองค์ธรรมคือ วิตกเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ ปฐมฌานชณะ ๑๐ หรือ รูปกุศล ๑ รูปภิริยา ๑ โลกุตตรจิต ๘ การดำริชอบมี ๓ อย่างคือ (๑) นิขมสกุปป ความดำริที่ออกจากกามคุณ อารมณ์ (๒) อพพะยาปาทสกุปป ความดำริที่ประกอบด้วยเมตตา (๓) อวิหีสาสกุปป ความดำริที่ประกอบด้วยกรุณา

๓) สัมมาวาจา การกล่าววาจาชอบ เป็นหนทางให้ถึง มรรค ผล นิพพาน มืองค์ธรรม คือ สัมมาวาจาเจตสิกที่เป็นไปใน มหากุศลจิต ๘ โลกุตตรจิต ๘

๔) สัมมากัมมันตะ การทำางานชอบ เป็นหนทางให้ถึง มรรค ผล นิพพาน มืองค์ธรรมคือ สัมมากัมมันตเจตสิก ที่เป็นไปใน มหากุศลจิต ๘ โลกุตตรจิต ๘

๕) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ เป็นหนทางให้ถึง มรรค ผล นิพพาน มืองค์ธรรม คือ สัมมาอาชีวะเจตสิกที่เป็นไปใน มหากุศลจิต ๘ โลกุตตรจิต ๘

๖) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ เป็นหนทางให้ถึง มรรค ผล นิพพาน มืองค์ธรรม คือ วิริยะเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ และอปัมัญญาชณะ ๒๖

๗) สัมมาสติ การระลึกชอบ เป็นหนทางให้ถึง มรรค ผล นิพพาน มืองค์ธรรม คือ สติเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ และอปัมัญญาชณะ ๒๖

๘) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นหนทางให้ถึง มรรค ผล นิพพาน มืองค์ธรรม คือ เอกัคคตาเจตสิกที่เป็นไปในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ และอปัมัญญาชณะ ๒๖<sup>๓๒</sup>

ผู้วิจัยรวมความว่า ผู้ฝึกวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ฝ้าดูการเกิด-ดับของกาย-เวทนา จิต-และธรรม จะได้รับความรู้แจ้งของการเกิด-ดับที่อายตนะทั้ง ๖ ซึ่งจะมีผลพลอยได้ตามมา คือ จะเข้าใจในเรื่องกฎแห่งกรรมอย่างชัดเจน ซึ่งพระบรมศาสดาตรัสว่า กรรมเก่า คือผัสสะแห่งอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นั่นเอง วิบากอันเกิดจากกรรมเก่า จะสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น

<sup>๓๒</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ฌมมาริยะ, ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗, หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

ต่ออายตนะทั้ง ๖ และเหนี่ยวนำให้เกิด เวทนา ตัณหา อุปาทานที่เป็นกรรมที่เข้มข้น เกิดเป็นภพ เป็นชาติเต็มรูปแบบในจิตใจของปุถุชนแต่ละคนในแต่ละวัน ในลักษณะของปฏิจจสมุปบาท สติปัฏฐาน ๔ เป็นเทคนิคหรือวิถีทางของการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นการค้นพบ หลักการขั้นสุดยอดในทางพระพุทธศาสนา พระบรมศาสดาตรัสว่า สติปัฏฐานนี้เปรียบเสมือนทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อลวงความเศร้าโศก เพื่อความดับสูญแห่งความทุกข์และโทมนัสเพื่อธรรมที่ถูกต้อง เพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพาน สติปัฏฐาน ๔ คือการนำสติไปวางไว้ที่ฐานทั้ง ๔ อันประกอบด้วย

๑) กายานุปัสสนา คือการ กำหนดสติไปวางไว้ที่กายทั้งปวง กำหนดรู้กายอันเป็น กายนอก กายอันเป็นภายใน (กายภายในได้แก่กายลม คือ หายใจเป็นสิ่งปรุงแต่งกาย) ลมหายใจเข้าลมหายใจออกมีความสัมพันธ์กับพอง-ยุบ พองอาศัยลมหายใจเข้าจึงเกิดขึ้น ยุบอาศัยลมหายใจออกจึงปรากฏ เพราะฉะนั้น พอง-ยุบ จึงมีความสัมพันธ์กันกับลมหายใจเข้า-ออก โยคีบุคคลจะ กำหนดเอาส่วนไหน บริกรรมภาวนา ก็ได้ ไม่ถือเอาเป็นประมาณ เหตุผลก็อยู่ตรงที่ว่า ทำตามจริต ของบุคคล การกำหนดอาการเคลื่อนไหวตามอิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คู้เหยียด ก้มเงย ตี๋มกิ้น เคี้ยว กลืน ฯลฯ เทคนิคหนึ่งที่จะช่วยให้การฝึกสติได้เป็นอย่างดีก็คือ การเดินจงกรม

๒) เวทนานุปัสสนา คือการเอาสติไปกำหนดที่เวทนาชนิดใดชนิดหนึ่ง เวทนาในที่นี้ หมายเอาเวทนาทางกาย คืออาการ มึนชา แสบเสียว เจ็บปวด อันเกิดจากกายสัมผัสอันเป็นเวทนา กายนอก ส่วนเวทนาภายในนั้นหมายเอา อภิชฌาความพอใจ และโทมนัสความไม่พอใจ มีสติ รู้สึกตัวทั่วพร้อมเมื่อจิตเสวยอารมณ์ใด เช่นเสวยอารมณ์สุขก็รู้ว่าสุข เสวยอารมณ์ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ เสวยอารมณ์ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม รวมความว่า มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

๓) จิตตานุปัสสนา คือการกำหนดสติพิจารณาจิต หมายความว่าจิตเป็นธรรมชาติรู้นี้เป็นการรู้อารมณ์ภายนอก มีสติรู้ความเป็นไปของจิต หมายถึงจิตที่ถูกรู้ว่ากำลังรู้อะไรอยู่ จิตกำลังมีอารมณ์อะไรอยู่นี้เป็นการรู้จิตภายใน เช่นรู้ว่าขณะนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตกำลังมีราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตกำลังมีโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตกำลังมีโมหะ จิตที่กำลังถูกนิรณันท์คือความ ฟุ้งซ่านครอบงำ ก็รู้ชัดว่าจิตกำลังถูกนิรณันท์ คือ ความฟุ้งซ่านครอบงำ รวมความว่า สติเป็นตัวรู้ว่า จิตกำลังรู้อะไร จิตกำลังมีอะไร สติ ปัญญา สัมปชัญญะ เป็นธรรมะสามเกลอ รู้เท่าทันจิตว่าขณะนี้ จิตกำลังรู้อะไรอยู่ แล้วสติ ปัญญา สัมปชัญญะ จะป้องกันจิตไม่ให้ตกไปในทางที่ชั่ว

๔) ธรรมานุปัสสนา คือ การใช้สติปัญญา พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ หมายความว่าใช้สติปัญญาพิจารณาเห็นธรรมทั้งปวงเป็นเพียงสภาวะธรรม เป็นเพียง

ธาตุตามธรรมชาติ กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิตย์ เป็นสังขตธาตุ สำเร็จมาแต่ปัจจัยนั้น ๆ อันนี้มี อันนี้จึงมี อันนี้ดับ อันนี้จึงดับ เป็นกฎตายตัว เช่นนั่นเอง แห่งธรรมทั้งปวง มีพุทธภาษิตตรัสรวบยอด ใจความเป็นคำบาลีว่า สพเพ ธมมา นาลิ อภิ นิเวสา ย สภาวธรรมทั้งปวง ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เพราะเหตุว่าสภาวธรรมทั้งปวงเป็นเพียง “ธาตุ” ตามธรรมชาติ เช่นนั่นเอง ถ้าใครหาญไปยึดเอาธรรมชาติทั้งปวงมาเป็นของตัวเองมาเป็นเจ้าของ เช่นไปยึดเอาธาตุมาเป็นของเรา ไปยึดเอาอายตนะมาเป็นของเรา ไปยึดเอาขันธมาเป็นของเรา ใครคนนั้นมีความทุกข์เป็นอันหวังได้แน่นอน แต่คราใดบุคคลผู้นั้นได้พบสัตบุรุษ ได้ฟังธรรมของสัตบุรุษ ได้เข้าใจในธรรมของสัตบุรุษ มีความรู้ความเข้าใจในธรรมของสัตบุรุษ เห็นธรรมทั้งปวงเป็นเพียงธาตุ เป็นเพียงอายตนะเป็นเพียงขันธ สลัดออก สลัดคืน ซึ่งธรรมธาตุเหล่านั้น ไม่อาลัยอาวรณ์ในธาตุขันธเหล่านั้น เพราะฉะนั้น การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ได้ทั้งภายในและภายนอก โดยสภาพเป็นเพียงนามรูปเท่านั้น คือ เป็นการกำหนดรู้ว่าเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่ ชีวะอันเป็นบุรุษ บุคคล มีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และจะต้องดำเนินไปตามหลักของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมรรค ๘

ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทความตอนหนึ่งในอสังขตสูตรว่าด้วยอสังขตธรรม<sup>๓๓</sup> ความว่า สมัยหนึ่งพระบรมศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้น พระบรมศาสดาตรัสรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายเราจักแสดง อสังขตธรรม (สิ่งที่ปัจจัยอะไรปรุงแต่งมิได้) และทางที่ให้ถึง อสังขตธรรมแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง พระบรมศาสดาตรัสสืบไปว่า

อสังขตธรรม คืออะไร

คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ นี้เราเรียกว่า อสังขตธรรม

ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม คืออะไร

คือ สมณะและ วิปัสสนา

คือ กายคตาสติ ฯลฯ

คือ สติปัฏฐาน ๔ ฯลฯ

คือ สัมมัปปธาน ๔ ฯลฯ

<sup>๓๓</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๗/๔๕๓-๔๕๔.

คือ อิทธิบาท ๔ ฯลฯ

คือ อินทรีย์ ๕ ฯลฯ

คือ พละ ๕ ฯลฯ

คือ โพชฌงค์ ๗ ฯลฯ

คือ มรรคมิองค์ ๘ ฯลฯ

นี่เราเรียกว่า ทางที่ให้ถึงซึ่ง อสังขตธรรม (สิ่งที่ปัจจัยอะไรปรุงแต่งไม่ได้)

ภิกษุทั้งหลาย อสังขตธรรมเราได้แสดงแล้ว และทางที่จะให้ถึงซึ่งอสังขตธรรมเราได้แสดงแล้ว แก่เธอทั้งหลายอย่างนี้ กิจใดที่ศาสดาผู้เอ็นดู แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์ พึงอาศัยความอนุเคราะห์กระทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้นเราได้กระทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย โนนโคนไม้ นันเรือนว่าง นันลอมฟาง นันราวป่า เธอทั้งหลายจงเพ่งพินิจเป็นธาตุ เพ่งพินิจเป็นอายตนะ เพ่งพินิจเป็นปฏิจสมุปบาท อย่าประมาท อย่าได้มีความร้อใจในภายหลัง นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา

### ๓.๘ สรุปท้ายบท

เนื้อหาในบทนี้ประกอบด้วยความหมายของวิปัสสนา คือ ปัญญาที่เห็นความจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นถือมั่นในสัตว์สังขารออกเสียได้ มีประเภทของการเจริญวิปัสสนา ประเภทของอารมณ์วิปัสสนาภาวนา ประกอบด้วย ธาตุ อายตนะ ชันธ์ อุปาทานชันธ์ และปฏิจสมุปบาท เป็นต้น ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔ โดยหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการผู้มุ่งหวังจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักประเภทวิปัสสนาภาวนา ประเภทอารมณ์วิปัสสนาภาวนาและหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดำเนินไปตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนั้น

สติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมหลักในการเจริญวิปัสสนา เพราะเมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม โดยกำหนดรู้อารมณ์ที่เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส และจิตที่กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ก็ชื่อว่า เจริญสัมมปปธาน ๔ กล่าวคือไม่เปิดโอกาสให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการกำจัดอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปอีกด้วย และขณะเดียวกันก็ยังก่อให้เกิดวิปัสสนากุศล ซึ่งยังไม่ตั้งมั่น ให้ตั้งมั่นและเจริญงอกงามไปบุลย์ถึงระดับมรรคกุศลจึงอาจกล่าวได้ว่าในทุกขณะที่ผู้เจริญวิปัสสนากำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่นั้น ก็เท่ากับกำลังเจริญสัมมามาวยามะ หรือสัมมปปธาน ๔ เมื่อเจริญสัมมปปธาน ๔ ก็ชื่อว่าเจริญอิทธิบาท ๔ กล่าวคือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ

วิมังสา เมื่อเจริญอิทธิบาท ๔ ก็ชื่อว่า เจริญอินทรีย์ ๕ กล่าวคือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิทรีย์ ปัญญินทรีย์ เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ ก็ชื่อว่าเจริญพละ ๕ กล่าวคือ สัทธาพละ วิริย สติ พละ สมาธิพละ ปัญญาพละ เมื่อเจริญพละ ๕ ก็ชื่อว่าเจริญโพชฌงค์ ๗ กล่าวคือ เจริญ สติ ธัมม- วิจัย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ก็ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ กล่าวคือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ จึงกล่าวได้ว่า ในทุกขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เท่ากับได้เจริญโพธิปักขิยธรรมไปพร้อมกัน

ดังที่คัมภีร์เนติอรรถกถากล่าวไว้ว่า เมื่อภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ สัมมปปธานย่อม ถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญสัมมปปธาน ๔ อยู่ อิทธิบาท ๔ ย่อมถึงความบริบูรณ์ ด้วยภาวนา เมื่อเจริญอิทธิบาท ๔ อยู่ อินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ อยู่ พละย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญพละ ๕ อยู่ โพชฌงค์ ๗ ย่อมถึงความบริบูรณ์ ด้วยภาวนา เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ อยู่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เพราะ เหตุใด จึงกล่าวเช่นนั้น เพราะเหตุว่า โพธิปักขิยธรรมทั้งปวงย่อมดำเนินการสู่การตรัสรู้มีลักษณะอย่าง เดียวกัน โดยลักษณะนำหมู่สัตว์ออกจากกองทุกข์ทั้งปวง พ้นจากการเวียนว่ายในวัฏฏะสงสาร ธรรมเหล่านั้นย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เพราะมีลักษณะเป็นไปในทางเดียวกัน

อนึ่ง วงล้อแห่งธรรมจักร ที่พระบรมศาสดาตรัสไว้แล้ว อันสมณพราหมณ์เหล่านี้อาจ สามารถผลักใส่ให้หมุนกลับได้นั้น โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ อุปมาเป็นดุมแห่งธรรมจักร นั้น เพราะเหตุว่าเป็นที่ประชุมแห่งก้า อันกล่าวคือ ปฏิจจสมุปบาทธรรมทั้งปวง มีจตุราริยสัจ เป็นกงเป็นวงล้อ มีอรรถะไหวถึงกัน สำแดงแต่ดุม ก็ไหวถึงตลอดก้า ตลอดกงวงล้อ สำแดงแต่กงก็ ไหวไปตลอดก้า ตลอดดุม สำแดงแต่ก้าก็มีนัยอันไหวตลอดดุม ตลอดกงวงล้อ ฉะนั้น

การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกได้ว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนา เจริญตุสัจจกรรมฐาน (กรรมฐานทำให้แห่งตลอดอริยสัจจะ ๔ นอกจากนี้ การเจริญภาวนาเพื่อทำให้ “นิพพาน” ปรากฏ มีในพระสูตรต่าง ๆ นั้น ถ้าปราศจาก “สติ” แล้ว ก็ไม่อาจสามารถเจริญธรรมอย่างอื่นให้เจริญออก งามได้ เพราะฉะนั้น มีพุทธภาษิตบทหนึ่งตรัสไว้ว่า สติป้องกันจิต ไม่ให้ตกไปในทางที่ชั่ว อาจกล่าว ได้ว่า มีสติทุกที่ ดีทุกเมื่อ