

บทที่ ๓

แนวทางในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลางนี้เป็นหนทางก่อให้เกิดปัญญา เป็นไปเพื่อความสงบระงับเพื่อตรัสรู้ และมัชฌิมาปฏิปทาก็มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น^{๖๑} เป็นธรรมของผู้บริสุทธิ์ หมดจดจากกิเลส เป็นธรรมของผู้ทวนกระแสของโลก เป็นธรรมที่ละเอียด ลึกซึ้ง รู้เห็นได้ยาก ประณีต และเป็นธรรมที่พระอริยเจ้าเข้าถึงเท่านั้นทวนกระแส หมายถึง อนิจจัง ความไม่เที่ยง, ทุกขัง เป็นทุกข์, อนัตตา เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน และอสุภะ ไม่งาม เป็นธรรมที่ทวนกระแสธรรมที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และไม่งาม ที่เรียกว่า ภาวนา คำว่า “ภาวนา” หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมทางกาย ทางจิตและทางปัญญา^{๖๒} หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสมถะและวิปัสสนาภาวนา^{๖๓} การศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสและคัมภีร์อื่น ๆ กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน

๓.๒ วิธีปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แบบ

๓.๓ วิปัสสนา ๔ ประการ

๓.๔ สมถยานิก

๓.๕ วิปัสสนายานิก

๓.๖ สรุปท้ายบท

๓.๑ วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน

๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนา

ความหมาย ในพระไตรปิฎก กล่าวว่า วิปัสสนาเป็นปัญญาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาในทริย

^{๖๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒.

^{๖๒} ที.ปา. (ไทย) /๓๐๕/๒๗๒.

^{๖๓} พระอนุรุทธะและพระญาณธชะ, *อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี*, แปลโดยพระคันธสาราภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๐.

ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ความสว่างคือปัญญา ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ชื่อว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้น ในสมัยนั้น^{๖๔}

คำว่า วิปัสสนา ตามคัมภีร์ไวยากรณ์มาจาก วิ+ทิส+ยุ+อา มีรูปวิเคราะห์ว่า วิวิธฺ อนิจจาทิกํ สงขารesu ปสสตีติ วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาที่เห็นสภาวธรรมต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะ ในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา^{๖๕}

วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ วิ แปลว่า โดยประการต่าง ๆ ปัสสนา แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น วิปัสสนา จึงแปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวลักษณะของสภาวธรรมรูป สภาวธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขา^{๖๖}

ความหมายตามที่มีในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวว่า วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง มีวจนัตถะว่า ปัญญาใด ย่อมเห็น สังขตธรรม มีขันธ เป็นต้น ด้วยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น^{๖๗} ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา มีวจนัตถะว่า อนิจจา ทิวเสน วิวิธเณ อากาเรหิ ธมฺเม ปสสตีติ วิปัสสนา^{๖๘} ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขันธ เป็นต้น ด้วยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา และนอกจากนี้ยังมีความหมายอีก คือ

๓.๑.๑.๑ คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ให้ความหมายว่า ปัญญาที่กำหนดรู้สังขาร^{๖๙}

๓.๑.๑.๒ คัมภีร์อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ให้ความหมายว่า การใคร่ครวญธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรม โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๗๐}

๓.๑.๑.๓ คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ให้ความหมายว่า เอกัคคตาจิตและสังขารปริคคหวิปัสสนาญาณ ปัญญาเห็นแจ้งการกำหนดสังขารว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๗๑}

^{๖๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^{๖๕} พระมหาสมปอง มุทิโต แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๗), หน้า ๒๑๑.

^{๖๖} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิบัติ ปฎิพาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๖-๓๗.

^{๖๗} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๖-๓๗/๓๖๖-๓๗๐.

^{๖๘} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘.

^{๖๙} อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๗๓/๗๑.

^{๗๐} อัง.สตตก. อ. (ไทย) ๓/๒๐/๒๓๘., อัง. สตตก. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒.

๓.๑.๑.๔ คัมภีร์อรรถกถา อังคุตตรนิกาย ให้ความหมายว่า ความเห็นแจ้ง ธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งที่กำหนดรู้สังขาร คือ ปัญญาอันยิ่งและความเห็นแจ้งในธรรมคือเบญจขันธ์

ในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาได้กล่าวถึงวิปัสสนาว่า คือ ความรู้ที่ทำให้เกิด ความเห็นแจ้งเข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงมี ๙ อย่าง

- (๑) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ
- (๒) ภังคานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความสลาย
- (๓) กยตุปฏฐานญาณ ญาณอันหยั่งเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
- (๔) อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นโทษ
- (๕) นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นด้วยความหน่าย
- (๖) มุญจितุกัมยตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใครจะพ้นไปเสีย
- (๗) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นการพิจารณาหาทาง
- (๘) สังขารูปেকชาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร
- (๙) สัจจานุโลมิกญาณหรืออนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การ

หยั่งรู้หรือริยัสัจ ^{๗๒}

วิปัสสนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็นตรงต่อความเป็นจริงของรูปนามในสภาวะธรรมนั้นด้วยปัญญาที่สามารถรู้เห็นรูปนามในความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งทำให้ถอนความยึดมั่นถือมั่นความหลงผิดในสังขารได้

วิปัสสนา แปลว่า เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อาการที่เคลื่อนไหวและใจที่คิดเป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น (นิพพาน) ^{๗๓} ได้ถ้าต้องการสุขแท้ สุขที่ถาวรที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก ก็จะต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น

นักปราชญ์ผู้รู้ภาษาบาลีชาวตะวันตก ได้แปลคำ วิปัสสนา เป็นภาษาอังกฤษไว้หลายคำโดยพยายามให้ตรงความหมายในทางปฏิบัติ แต่ที่ใช้กันทั่วไปคือ insight เห็นทะลุเข้าไปภายใน ซึ่งท่านโสมเถระแห่งศรีลังกาอธิบาย คำว่า insight (วิปัสสนา)ว่า ความเข้าใจธรรมชาติอันแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ที่เป็นทางให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในจิตใจของโยคี และเป็นทางให้โยคีหลุดพ้นออกไปจากกระแสแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

วิปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นลักษณะของสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๗ ประการ คือ

^{๗๑} อก.จตุกก. อ.(ไทย) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

^{๗๒} อก.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๑๖๒/๕๓๓.

^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๑. อนิจจานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
๒. ทุกขานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
๓. อนัตตานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
๔. นิพพิทานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
๕. วิราคานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด
๖. นิโรธานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความดับกิเลส
๗. ปฏิณิสสัคคานุปัสสนา	พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส ^{๗๔}

สรุปว่า วิปัสสนา หมายถึงการกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ โดยองค์ธรรมของวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก และอีกความหมาย คือ ปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนามหรือขั้น ๕ ว่า มีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตน เป็นภาวนาปัญญา ที่ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาพ้นจากทุกข์ทั้งปวง และมุ่งสู่ความสงบที่เป็นโลกุตตระอันมีนิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดในพุทธศาสนา ซึ่งปัญญาชนิดนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนาเท่านั้นจนทำให้เข้าใจถึงอริยสัจ ๔ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามกำลังสติปัญญาญาณของแต่ละบุคคล

๓.๑.๒ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

คำว่า สติปัฏฐาน เป็นศัพท์สมาสาภาษาบาลี ๒ ศัพท์คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” “สติ” แปลว่า ความทรงจำ ความระลึกได้ ความไม่เผลอไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย ส่วน “ปัฏฐาน” แปลว่าที่ตั้ง สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๗๕} การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง^{๗๖} ตามความหมายเดิมหมายถึงการจำเหตุการณ์ ที่ผ่านมาแล้วได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึงความใส่ใจ หรือความตื่นตัวและหมายเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดี ๆ ที่ฉลาด ที่เป็นกุศลตามความหมายในพุทธธรรมว่า ความมีสติ สติในความหมายนี้คือ สัมมาสติ ความมีสติชอบ จัดเป็นองค์ที่ ๗ ของอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ซึ่งมีพุทธพจน์อธิบายไว้ชัดเจนว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔^{๗๗}

^{๗๔} ม.ม.อ (บาลี) ๑/๖๕/๒๔๔-๑๔๕.

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๕.

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๕.

^{๗๗} พระญาณโพนิกะเถระ (รจนา), พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช (แปล), **หัวใจกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๓-๔.

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมายอีกประการอย่าง คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐาตีติ ปฏฐานํ, สติเยว ปฏฐานํ สติปัฏฐานํ (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้ง, สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, เล่นไป” หรือ “ยิง, มั่นคง”^{๗๘}

๓.๑.๓ สติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สติปัฏฐาน ๔ นั้น มีกล่าวไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก ซึ่งปรากฏอยู่ในพระสูตรใหญ่ ๒ พระสูตร คือ ในทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ หน้า ๓๒๕ ชื่อว่า มหาสติปัฏฐานสูตร และในมัชฌิมนิกายมูลปณาสก ว่าชาวแคว้นกुरुในสมัยนั้น มีสุขภาพสมบูรณ์ด้วยฤดูกาล และอาหารที่เหมาะสม อีกทั้งศฤงคารและบรรพชิตในแคว้นกुरुก็มักกล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐานและพากเพียรเจริญสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาตรัสพระสูตรนี้แก่ชาวแคว้นกुरु แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการเจริญสติปัฏฐานไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร แต่การแสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก^{๗๙}

ทีฆนิกาย มหาวรรค แสดงมหาสติปัฏฐานสูตรไว้โดยละเอียดสรุปใจความได้ว่า องค์พระผู้มีพระภาคเจ้าได้กล่าวถึงเรื่องการเจริญสติปัฏฐานแก่ชาวเมืองกัมมาสธัมมะ แคว้นกुरु โดยสรุปว่า สติปัฏฐานเป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่ดำเนินไปสู่พระนิพพาน และเป็นการปฏิบัติที่มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น โดยแสดงให้เห็นว่าสติปัฏฐานมี ๔ ประการนั้นเป็นอย่างไร และจะใช้สติพิจารณาอย่างไร^{๘๐}

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตักกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถกมมย ญายสฺส อธิกมย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตารอ สติปัฏฐานา”^{๘๑}

ในอรรถกถา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน (สัมมาสติ) เป็นทางเดียวทางเอก มิใช่ทางสองแพร่ง เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว เป็นทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นหนทางไปในธรรมวินัย อันเดียวไม่มีในธรรมวินัยอื่น

^{๗๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔.

^{๗๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (หจก.ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๕.

^{๘๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^{๘๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

เป็นหนทางย่อมนำไปครั้งเดียว เป็นมรรคเบื้องต้น ที่เป็นโลกียมรรค เมื่อบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ บรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตระ

ในคัมภีร์ภิกขา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้ เบื้องหน้าการตั้งมั่นแห่งสติ สติที่เข้าไปตั้งมั่น คือ การที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติจดจ้อง กำกับอยู่ทุกขณะโดยถือว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เพื่อให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ฐาน กายเวทนา จิต และธรรม ในหมวดนิวรรณ์ โพชฌงค์ เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ อารมณ์นอกนั้น เป็นได้ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้ความหมายว่า สติแล่นไปตั้งอยู่ในอารมณ์กาย เวทนา จิต ธรรม โดยอาการว่า ไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา และด้วยการทำกิจให้สำเร็จในการ ละเสียซึ่งความสำคัญว่างาม ว่าเป็นสุข ว่าเป็นสุข ว่าเป็นสุข ว่าเป็นอนัตตา^{๘๒}

คำว่า สติปัฏฐาน มีรูปวิเคราะหว่า สติยา กรณภูตาย ปฏฐานํ ปฏฐเปตพพิ สติปัฏฐานํ (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ) สติ+ปฏฐาน แปลว่า สติปัฏฐาน ที่ตั้งแห่งสติ การตั้งสติ อารมณ์ เป็นที่ตั้งสติ

สรุปว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้นั้น การเจริญสติ การ เจริญฌาน การพิจารณาธาตุ ๔ หรือกองอกุศล เป็นอสมถธรรม มาตรฐานแห่งการบรรลุธรรม เพื่อ ความบริสุทธิ์ บรรลุธรรม และแจ้งพระนิพพาน เพื่อละความเห็นผิด ละสมุทัย ละราคะ และการละ อาสวะไม่ว่าพระใหม่ พระเสขะและพระอเสขะพึงสมาทาน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ และ ละความยินดียินร้ายในโลก

๓.๑.๔ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔

เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้เต็มบริบูรณ์ ทำสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดขึ้น ทำให้มาก ๆ ขึ้น ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ เต็มบริบูรณ์ เมื่อทำให้โพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้นและ ทำให้มาก ๆ ขึ้น ก็ทำให้วิชชาและวิมุตติเต็มบริบูรณ์ ซึ่งผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานตามนี้จะได้รับประโยชน์ อานิสงส์ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตร สรุปความได้ว่า เมื่อได้บำเพ็ญ หรือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แล้วจะได้รับผลประโยชน์หรืออานิสงส์ทั้งที่เป็นประโยชน์ส่วนตัวและ

^{๘๒} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), ข้อ ๘๑๙ หน้า ๑๑๔๒.

ประโยชน์ส่วนรวมตามที่ปรากฏอยู่ในพระสูตรต่าง ๆ เช่นที่ละหรือทำลายวิปัสสนาธรรมทั้ง ๔ ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถาว่า

๓.๑.๔.๑ กายานุปัสสนาทำลายสุวิปัสสนา ความสำคัญว่าเป็นของสวยงาม

๓.๑.๔.๒ เวทนานุปัสสนาทำลายสุขวิปัสสนา ความสำคัญว่าเป็นสุข

๓.๑.๔.๓ จิตตานุปัสสนาทำลายนิจจวิปัสสนา ความสำคัญว่าเป็นของเที่ยง

๓.๑.๔.๔ ธัมมานุปัสสนาทำลายอิตถวิปัสสนา ความสำคัญว่าเป็นตัวเป็นตน^{๘๓}

นอกจากนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐานไว้ อีก เช่นพระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ไว้ตอนท้ายพระสติปัฏฐานสูตรว่า ผู้หนึ่งผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้เป็นเวลา ๗ ปีแล้วนั้น ผู้นั้นพึงหวังได้ซึ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่งในผล ๒ อย่าง คือ บรรลุพระอรหันต์ หรือ เมื่อยังมีอุปาทิ (คืออุปาทานชั้น ๕) เหลืออยู่ ก็บรรลุความเป็นพระอนาคามีในทิวฏฐธรรม (คือในปัจจุบันชาตินี้) ที่เดียว และพระอรรถกถาจารย์ยังอธิบายอีกว่า พระพุทธดำรัสนี้ทรงกำหนดไว้สำหรับ เวไนยบุคคลระดับปานกลาง ถ้าเป็นบุคคลผู้มีปัญญาแก่กล้าตรัสสอนให้ปฏิบัติตอนเช้า จักบรรลุธรรมวิเศษตอนเย็นก็ได้ ตรัสสอนในตอนเย็นจักบรรลุธรรมวิเศษในตอนเช้าก็ได้ สติปัฏฐานเป็นทางปฏิบัติทางเดียวที่ดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อระงับความโศกและความเศร้า ครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุปริยมรรค เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตานัง วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานัง สมตักกมมายุ ทุกขโทมนสสานัง อตถณฺคมายุ ญายสฺส อธิคมายุ นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตารโ สติปัฏฐานา”^{๘๔} และในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ หน้า ๒๓๐ ได้แสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานว่า เมื่อพุทธบริษัททั้ง ๔ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พระสัทธรรม ๓ คือ ปรียัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม เจริญรุ่งเรืองวัฒนาสภาพร สืบต่อไป

สรุปว่า อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานมี ๖ ประการ คือ เพื่อทำให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส ทำให้ล่วงพ้นจากความโศกความร้องไห้พิไรรำพัน ทำให้ความทุกข์กายดับสิ้น ทำให้ความทุกข์ใจดับสิ้น ทำให้บรรลุอุบายธรรม มรรคญาณ ผลญาณ และเพื่อทำให้รู้แจ้งพระนิพพาน

๓.๒ วิธีปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แบบ

^{๘๓} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๘๔} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๕๗, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นได้ทั้งสมณะ และ วิปัสสนา คือ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี อิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ และ ธาตุบรรพ เป็นอารมณ์ของ วิปัสสนาล้วน อานาปานบรรพ เป็นอารมณ์วิปัสสนาเจือด้วยสมณะ ส่วนปฏิกุสบรรพ และอสุก บรรพ ต้องเจริญสมณะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง สำหรับเวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน ๆ ใน ยุคนี้ทศกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคได้แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่เป็นแนวทางสู่ โลกุตตรธรรม

สติปัฏฐาน ๔ คือหลักของสัมมาสติ เพื่อกำหนดรู้ใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีปรากฏในมหาสติปัฏ ฐานสูตร หลายแห่ง^{๘๕} มีรายละเอียดดังนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้

โดยหลักสัมมาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร คือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติ ปฏ ฐาน ๔ มีใจความโดยสรุป^{๘๖} ดังนี้

๓.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นหมวดว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับ กาย มีพระบาลีและคำแปลในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “กายเ กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌา โทมนสฺส” แปลความว่า “พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มี

^{๘๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๔., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๐๔/๔๕๔., อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๖๙/๑๓๗.

^{๘๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๐-๘๑๓.

สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๘๗} การกำหนดรู้งอรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

- (๑) อานาปานบรรพ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
- (๒) อิริยาบถบรรพ การกำหนดรู้ิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน
- (๓) สัมปชัญญะบรรพ การกำหนดรู้ิริยาบถย่อยมีการเหยียดคู้ ๆ รวมไปถึงอิริยาบถใหญ่
- (๔) ปฏิกุลมนสิการบรรพ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกูลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วย ผม ขน ฯลฯ
- (๕) ธาตุมนสิการบรรพ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม
- (๖) นวสีวิภังคบรรพ การกำหนดรู้ชาक्ष ๙ ประเภท มีชาक्षที่พองอืดเป็นต้นการวิจัยบทนี้จะแสดงรายละเอียด บรรพที่เป็นวิปัสสนาล้วน ๓ บรรพ ดังนี้

๓.๒.๑.๑ อิริยาบถบรรพ

ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ิริยาบถ^{๘๘} ทั้ง ๔ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอนก็ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อาการของอิริยาบถทั้ง ๔ นั้นตามเป็นจริง

(๑) การกำหนดอิริยาบถยืน เมื่อกำหนดสติระลึกรู้อาการยืน คือ รู้กายที่เหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม^{๘๙} ก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นโดยให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ ดังเนื้อความว่า “เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน ”^{๙๐} เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้ิริยาบถของการเดินต่อไป

^{๘๗} ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘., ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., ม.ม.(บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗., ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๘๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๘๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓) หน้า ๗๗.

^{๙๐} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

(๒) **การกำหนดอิริยาบถเดิน** การกำหนดรู้ว่าการเดิน คือ รู้การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า^{๙๑} ก็เช่นกัน ควรใส่ใจกำหนดกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน ด้วยการมีสติกำหนดรู้ว่า “เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน”^{๙๒}

คัมภีร์ฎีกา ว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบาว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือการพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลม ว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ^{๙๓} เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

(๓) **การกำหนดอิริยาบถนั่ง** การกำหนดรู้ว่าการนั่ง คือ รู้การคู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม^{๙๔} และคำว่า การนั่ง คือ “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๙๕} การกำหนดรู้ว่าการนั่งนี้ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลังจากที่กำหนดเดินจนความเพียรคือวิริยะสม่ำเสมอดีแล้ว ทำให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดจากการเดิน ซึ่งมีผลต่อการนั่งกำหนด คือ ทำให้การกำหนดรู้ว่าการนั่งได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะเห็นตามเป็นจริงว่า “เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง”^{๙๖} เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไรไม่ขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้ว่าการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

(๔) **การกำหนดอิริยาบถนอน** การกำหนดรู้ว่าการนอน คือ รู้การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม^{๙๗} อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญไม่

^{๙๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓) หน้า ๗๗.

^{๙๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๙๓} ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒., ม.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๔๔๖.

^{๙๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๗๗.

^{๙๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒., วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

^{๙๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๙๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๗๗.

น้อยกว่าอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้อยู่เสมอว่า “เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน”^{๙๘} ขณะที่เอนตัวลงจะนอนเพียงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจนกว่าจะหลับไป และเมื่อผู้ปฏิบัติดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็กำหนดรู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน (กายของตน) และภายนอก (กายของผู้อื่น) อยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้ชื่อว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ (อิริยาบถหลัก) ก็มีอิริยาบถย่อยคือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่อกับอิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องดังต่อไปนี้

๓.๒.๑.๒ สัมปชัญญะบรรพ หรือเรียกว่าอิริยาบถย่อย

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ^{๙๙} หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการ ใส่ใจเข้าไประลึกด้วยโยนิโสมนสิการ^{๑๐๐} ด้วยการทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอย การแล การเหลียว การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉีก การตี การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอก อยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้ชื่อว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น^{๑๐๑}

การกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ อย่างละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นการทำงานของสติในการพิจารณารูปคือส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ สัมปชัญญะมี ๔ ประเภท คือ

^{๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๙๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๖.

^{๑๐๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

(๑) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์เรียกว่า
สาคถกสัมปชัญญะ

(๒) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะหรือไม่เป็นสัปปายะ
เรียกว่า สัปปายสัมปชัญญะ

(๓) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง
เรียกว่า โจรสัมปชัญญะ

(๔) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สีกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะทำ
กิจนั้น ๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

อรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการ
ก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไป ข้างหน้า แล
เหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เขยียดอวัยวะออก ย่อมเป็น
ผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดม เคี้ยว
และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการ
เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่^{๑๐๒}

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อมนี้ ทำให้ผู้กำหนด
รู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่
ขณะหนึ่ง การกำหนดรู้ในหมวดอิริยาบถ และสัมปชัญญะนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมตามรู้ในกองรูปภายในว่า
เป็นกองรูป ตามรู้กองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูป ตามรู้กองรูปทั้งภายในและภายนอกว่าเป็นกองรูป
ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูป ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูป ตามรู้สภาวะคือความ
เกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของผู้ปฏิบัติย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป
เพื่อปัญญาและการระลึกขันธ์ ๆ ขึ้นไปเท่านั้น ย่อมเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตมหาและทมิฬเข้า อิงอาศัย
และไม่ถือนั่นอะไรในโลก^{๑๐๓}

๓.๒.๑.๓ ธาตุมนสิการปีพพะ หมายถึงกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔

พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความ
เป็นธาตุ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่
ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เปรียบเหมือนคนฆ่าโค

^{๑๐๒} ที่.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒., ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

^{๑๐๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ
สาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญครั้นฆ่าแม่โคแล้วฆ่าแหละเนื้อแบ่งออกเป็นชิ้น ๆ นั่งอยู่ ณ ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันทใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกาย นี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติโดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม^{๑๐๔} ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด หมายความว่า รูปที่ใหญ่โต โดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเด่นชัด กล่าวคือ

(๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน คือ อาหาร ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไขใหญ่ ไขน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง

(๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม คือ อาหาร ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก ๒ ลักษณะ (รวมเป็นอาการ ๑๐ อย่าง) คือ

(๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อนคือ ไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาผลาญและไฟที่ย่อยอาหาร (อาการ ๔)

(๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อาการ ๖)^{๑๐๕}

ในบรรดาธาตุทั้ง ๔ นี้ธาตุที่เห็นได้ง่ายที่สุดคือ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะความตึง ความหย่อน เป็นต้น และเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้ว การรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่น ๆ ก็จะไม่ค่อย ๆ ตามมาเอง เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้ เกิดร่วมกันและไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า อวินิโกรูป ด้วยเหตุนี้บางคนจึงเรียกรวมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ว่า “วาโยธาตุ ฐาน”^{๑๐๖}

๓.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับเวทนา มีพระบาลีและคำแปล ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิขณาโหมนสสุ” แปลความว่า “พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียร มี

^{๑๐๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๗๕.

^{๑๐๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๒/๓๓๐.

^{๑๐๖} จำลอง ดิษยวินิช, วิปัสสนากรรมฐานและชาวน์อารมณ์ ฉบับปรับปรุง, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วน จำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๓), หน้า ๕๒-๕๔.

สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๑๐๗} การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข) จำแนกได้ ๙ ประการดังนี้

- (๑) เสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา
- (๒) เสวยทุกข์เวทนา (ความรู้สึกทุกข์) รู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนา
- (๓) เสวยอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) รู้ชัดว่า เสวยอทุกขมสุขเวทนา
- (๔) เสวยสุขเวทนาที่มีอามิส^{๑๐๘} รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
- (๕) เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- (๖) เสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิส
- (๗) เสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิส
- (๘) เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
- (๙) เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

การกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา ย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของนั้นเป็นสัมมาทิฐิ^{๑๐๙}

๓.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับจิต มีพระบาลีและคำแปลใน มหาสติปัฏฐานสูตรว่า “จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริเต อาตปปี สมปะชาโน สติมา วินยโย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส” แปลความว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๑๑๐} เป็นการกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิตไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนก ๑๖ ประการดังนี้

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ

^{๑๐๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๑๐๘} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๑๐๓.

^{๑๐๙} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๑/๔๒.

^{๑๑๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหตู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตหตู่ และท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่าจิตไม่เป็น มหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่น

ยิ่งกว่า

- (๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ ว่าจิตไม่มีจิต

อื่นยิ่งกว่า

- (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ ว่าจิตสงบ
- (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่สงบ
- (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนด รู้ว่าจิตพ้นจากกิเลส
- (๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ ว่า จิตไม่พ้น

จากกิเลส^{๑๑๑}

การปฏิบัติเจริญสติกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ ดังนั้นการเจริญสติกำหนดรู้พิจารณาอย่างมีสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่ถูกค้นหาและทูลถามครอบงำ มีความรู้สึกไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก ชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

๓.๒.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับธรรม มีพระบาลีและคำแปลในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิขณา โทมนสฺส” แปลความว่า “พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมี

^{๑๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

สัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๑๑๒} การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียง สภาวะธรรมไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น สภาวะเห็น ได้ยิน หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๑๑๓}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ จักได้ยกมาแสดง เพียง ๒ หมวดที่ใช้ในการปฏิบัติ คือ

๓.๒.๔.๑ หมวดนิรวณ ธรรมเป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศล ขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิรวณครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญาได้ มี ๕ ประการ คือ

- (๑) กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม ให้กำหนดว่า (ชอบหนอ)
- (๒) พยาบาทะ การผูกพยาบาท จงล้าวจงผลาญผู้อื่น (โกรธหนอ ,พยาบาทหนอ)
- (๓) ถีนมิทธะ มีอาการหดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)
- (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ฟุ้งหนอ ,รำคาญหนอ)

- (๕) วิจิกิฉา ความสงสัย ลังเลใจ ใส่สิ่งที่ควรเชื่อ (สงสัยหนอ)^{๑๑๔}
เมื่อสภาวะธรรมเหล่านั้นดับไปแล้ว ให้กำหนดว่า รู้หนอ

๓.๒.๔.๒ หมวดอายตนะ หมายถึง ที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ จัดเป็นแดนรับรู้ (อายตนะภายใน) และสิ่งที่ถูกรู้^{๑๑๕} (อายตนะภายนอก) อายตนะภายใน ๖ และ อายตนะภายนอก ๖ คือ

อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖

- (๑) จักขวายตนะ
- (๑) รูปายตนะ

^{๑๑๒} ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๑๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๑๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑., อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

^{๑๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕-๓๖.

(๒) โสตายตนะ	(๒) สัททายตนะ
(๓) ฆานายตนะ	(๓) คันธายตนะ
(๔) ชิวหายตนะ	(๔) รสายตนะ
(๕) กายายตนะ	(๕) โผฏฐัพพายตนะ
(๖) มนายตนะ	(๖) ธัมมายตนะ ^{๑๑๖}

การกำหนดรู้ทางอายตนะภายใน-ภายนอก มีดังนี้

เมื่อตาเห็นรูป	กำหนดว่า	เห็นหนอ
หูได้ยินเสียง	กำหนดว่า	เสียงหนอ หรือ ได้ยินหนอ
จมูกได้กลิ่น	กำหนดว่า	กลิ่นหนอ
ลิ้นรับรส	กำหนดว่า	รสหนอ
กายถูกต้องสัมผัส	กำหนดว่า	ถูกหนอ
ใจรับรู้ธรรมารมณ์	กำหนดว่า	รู้หนอ

สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการกำหนดรู้รูปนามที่มีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ ได้แก่ อารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกาย จัดเป็นรูป ฐานเวทนา และฐานจิตจัดเป็นนาม ส่วนฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม

๓.๒.๕ อุปสรรคในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

พฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างรูปกับจิตเจตสิก โดยจิตเจตสิกเป็นตัวทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ หากจิตเจตสิกฝ่ายดี (กุศลจิตเจตสิก) เป็นผู้ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางที่ดี (กุศลกรรม) แต่ถ้าเป็นเจตสิกฝ่ายชั่ว (อกุศลจิตเจตสิก) อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นผู้ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางชั่ว (อกุศลกรรม) อันเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตัวเองและสังคม^{๑๑๗} พฤติกรรมของมนุษย์จึงเป็นภาคแสดงออกของจิต ซึ่งเมื่อพฤติกรรมไม่ดีก็แสดงว่าจิตไม่ดีด้วย เมื่อจิตไม่ดีจึงต้องหาวิธีการทำให้พื้นฐานจิตดี นั่นก็คือการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไป ในทางดีได้และในการปฏิบัตินอกจากจะพบสิ่งที่ก่อให้เกิดสมาธิแล้ว

^{๑๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

^{๑๑๗} อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติธรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๕๗.

ยังต้องประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นสมมติหรือเป็นศัตรูของการปฏิบัติ ซึ่งนักปฏิบัติจะต้องรู้ให้ทันแล้วก้าวให้พ้น สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า นิรณ

นิรณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งกีดกันการทำงานของจิต สิ่งขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งกีดกันกำลังปัญญาหรืออธิบายความหมาย ที่เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งกีดกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กีดกันจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง^{๑๑๘}

คำอธิบายลักษณะของนิรณที่เป็นพุทธพจน์มีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญงอกงาม) ขึ้นกดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”^{๑๑๙} และว่า “ธรรม ๕ ประการ เหล่านี้ เป็นนิรณ ทำให้มีติดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”^{๑๒๐}

นิรณ ๕ อย่าง พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมมติ หากพบที่ใดพึงตระหนักไว้ว่านี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมมติ นิรณ ๕ อย่างนั้น มีอธิบายดังนี้

๑.กามฉันท ความอยากได้อะไร (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรืออภิขมา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คิดอยากได้นั้นอยากได้นี้ ตัดใจโน้นตัดใจนี้คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ขุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่นไม่อาจเป็นสมมติได้

๒.พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้ายมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่าง ๆ จิตที่มีวาระทบนั่นกระตุนั่นสะดุดนั้นเดินไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมมติ

๓.ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซื่องและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ท้อแท้ ความขบเซา เหนงหาย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจกับมิทธะ ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน โง่งงง อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึม ๆ เฉา ๆ ที่เป็น

^{๑๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๘๑.

^{๑๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙๗/๓๒๖.

^{๑๒๐} ช.ม. (ไทย) ๒๙/๙/๔๕.

ทางกาย จิตที่ถูกอาการ ทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

๔.อุทธัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พร่า พลาญไปกับกุกกัจจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกัจจะครอบงำ ย่อมพลาญย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

๕.วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยได้แก่ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจสงสัย เกี่ยวกับ พระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พุทธสัน ๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้ ให้ค้างให้พราลงเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิได้^{๑๒๑}

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีการพัฒนาจิตให้เจริญขึ้นจากการติดอยู่ภายใต้อำนาจของกามคุณทั้งหลาย เช่น รูป รส กลิ่น เสียง โยนิ ร้อน อ่อน แข็ง เพื่อความเป็นไป สู่ การหลุดพ้นจากความเศร้าหมองเร้าร้อนที่มีสภาวะต้นเหตุที่เป็นเจ้าเรือน เมื่อว่าโดยย่อแล้ว คือ มีการตั้งจิตมั่นไว้ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพราะเป็นวิธีการดำเนินไปสู่พระนิพพานได้ทางเดียวเท่านั้น^{๑๒๒}

สรุปว่า การปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้สภาวะทุกอย่างที่เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้แก่ อริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อาการเคลื่อนไหวทางกายต่าง ๆ ความรู้สึกในอารมณ์ หรือเวทนาต่าง ๆ จิตนึกคิดและสภาวะของจิตต่าง ๆ ตลอดจนสภาวะธรรมของรูปนามที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้นิวรณ์และกิเลสแทรกขึ้นมาได้ พยายามเฝ้าตามกำหนดรู้สภาวะให้หมดจนสามารถรู้แจ้งพระไตรลักษณ์

๓.๓ วิปัสสนา ๔ ประการ

คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปราภวข้อความกล่าวถึงเรื่องนี้ว่า จิตที่เป็นสมาธิหมายถึงจิตที่ปราศจากนิวรณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาจำเป็นต้องอาศัยสมาธิเป็นบาทฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็น

^{๑๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๘๑.

^{๑๒๒} นางราตรี ศรีเวียง, “ศึกษากิเลสและวิธีปฏิบัติเพื่อขจัดกิเลสในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๐.

รูปนามตามความเป็นจริง ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ปรากฏข้อความกล่าวถึง การปฏิบัติวิปัสสนาว่ามี ๔ แบบ^{๑๒๓} ได้แก่

๓.๓.๑. สมถปุพพังคมนัย การเจริญวิปัสสนาโดยเจริญสมถะนำหน้า กล่าวคือ เริ่มต้นด้วยการรักษาศีล สวรรวมอินทรี มีสติสัมปชัญญะ สันโดษ และละนิวรณ์จนจิตเป็นสมาธิถึงระดับฌาน ใช้ฌานทำอภิญญาให้เกิดขึ้น แล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ จนกระทั่งเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน เป็นแนวทางการปฏิบัติที่พระพุทธองค์แสดงไว้โดยตรง เรียกว่า สมถยานิกะ

๓.๓.๒. วิปัสสนาปุพพังคมนัย การเจริญสมถะโดยเจริญวิปัสสนานำหน้า เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยตรง เริ่มต้นปฏิบัติตามแนวทางเดียวกับแบบสมถยานิกะ แต่เมื่อได้อุปจารสมาธิให้เปลี่ยนเส้นทางการปฏิบัติ ด้วยการน้อมจิตไปสู่วิปัสสนาจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน จากนั้นจึงปรับเปลี่ยนอารมณ์ใหม่ จากอารมณ์ปรมาต্মเป็นอารมณ์บัญญัติ ด้วยการบริกรรมจนได้ฌานแล้วจึงทำอภิญญาให้เกิดเป็นลำดับต่อไป เรียกว่า วิปัสสนายานิกะ

๓.๓.๓. ยุคินัทธนัย เป็นการปฏิบัติที่ผสมผสานสลับกันระหว่างสมถะกับวิปัสสนา เช่น อาจเริ่มต้นปฏิบัติตามแนวทางของสมถยานิกะ จนกระทั่งได้ปฐมฌาน จึงใช้ปฐมฌานเป็นบาทฐานพิจารณาสภาวธรรมอันเป็นรูปนาม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนบรรลุเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้น แล้วเปลี่ยนมาปฏิบัติตามแนวทางสมถะ จนได้ทุติยฌานแล้วใช้ทุติยฌานเป็นบาทฐานเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุมรรค ผล เปื้องสูงต่อไป

๓.๓.๔. ธัมมุทัจจนัย เมื่อผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้รูปนามจนเห็นไตรลักษณ์ เกิดจิตฟุ้งซ่านหรือวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น ให้กำหนดพิจารณาวิปัสสนูปกิเลสนั้น จนเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลส จิตย่อม ไม่หลง ไม่หวั่นไหว และมีความบริสุทธิ์

สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนา โดยมีแนวทางการปฏิบัติ ๔ แบบ คือ ๑. สมถปุพพังคมนัย ๒. วิปัสสนาปุพพังคมนัย ๓. ยุคินัทธนัย ๔. ธัมมุทัจจนัย ทั้ง ๔ แบบนี้ สรุปได้ ๒ วิธี คือ ๑. สมถยานิกะ คือ การปฏิบัติวิปัสสนาโดยการปฏิบัติสมถะนำหน้า ๒. วิปัสสนายานิกะ คือ การปฏิบัติที่มีอารมณ์เป็นวิปัสสนาล้วน

๓.๔ สมถยานิก

^{๑๒๓} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

การเจริญสมณภวามีความสำคัญต่อการพัฒนาจิต เพราะจิตที่ผ่านการอบรมด้วยสมาธิมาอย่างดีแล้ว จิตไม่ถูกครอบงำด้วยอกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นจิตที่ควรต่อการทำงาน โดยเฉพาะเอื้ออำนวยต่อการเกิดขึ้นของกุศลธรรมเบื้องสูง คือ ปัญญา ให้มีความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นและแก่ที่สุด คือ สนับสนุนให้เข้าถึงการบรรลุธรรม^{๑๒๔} พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสถึง ความแตกต่างระหว่างจิตของบุคคลที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรมด้วยสมาธิและจิตที่อบรมด้วยสมาธิมาอย่างดีแล้วว่า จิตของบุคคลที่ยังไม่ได้รับการอบรมด้วยสมาธิ จะมีธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักช้ายาก ห้ามยาก^{๑๒๕} และควบคุมได้ยาก มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ขอบไฟหรรษที่ปรารถนาและท่องเที่ยวไปได้ไกล ทิวยไปดวงเดียว เป็นจิตที่ไม่รู้แจ้งในพระสัทธรรม ไม่นั่นคง มีความเลื่อมใสที่เลือนลอย และมีปัญญาที่ไม่สมบูรณ์^{๑๒๖}

ส่วนจิตของบุคคลที่ได้รับการอบรมด้วยสมาธิอย่างดีแล้ว จะมีธรรมชาติที่เกื้อกูลต่อกุศลธรรม คือ บริสุทธิ์ ผ่องใส ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อ่อนควรแก่การทำงาน เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบัน และเป็นไปเพื่อความบริบูรณ์ของญาณทัสสนะ เพื่อสติสัมปชัญญะ และเป็นไปเพื่อความสิ้นออกจากอาสวะทั้งหลายญาณทัสสนะ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ทิพพจักขุญาณ” หรือ “จุตูปปาตญาณ” คือ ปัญญาหยั่งรู้ การเกิด การตาย ของสัตว์ทั้งหลาย^{๑๒๗}

ทั้งสองส่วน คือ ความแตกต่างระหว่างจิตที่ไม่ได้รับการอบรมและจิตที่ได้รับการอบรมด้วยสมาธิดีแล้ว จิตที่ไม่ได้รับการอบรม มักจะคล่องไปในอกุศลธรรม ส่วนจิตที่อบรมมาดีแล้วจะตามเจริญอยู่ กุศลธรรมตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม การจะพัฒนาจิตที่ยังไม่ได้อบรมด้วยสมาธิ ให้กลับกลายเป็นจิตที่โน้มไปในกุศลธรรมนั้น

โดยปกติ ธรรมชาติหรือเป็นไปของจิตที่ยังไม่ได้อบรม มักกวัดแกว่งไปตามอารมณ์ที่น่ารัก น่ายินดี น่าปรารถนา หากได้อารมณ์ตามที่ตนปรารถนา ก็เกิดความยินดี ติดใจ หลงใหล หรือไม่ได้อารมณ์ตามที่ตนปรารถนา ก็เกิดความยินร้าย ขัดเคืองใจ บางครั้งเป็นเหตุให้เกิดอกุศลธรรมอื่น ๆ เกิดขึ้นในจิต อาทิ ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ความครุ่นคิด ความกังวลใจ ความรำคาญใจ, ตลอดทั้งความลังเลสงสัยในเรื่องนั้น ๆ เหล่านี้คือ ความไม่รู้ทั่วถึงธรรมที่เป็นประโยชน์ของตน ประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสอง และไม่สามารถทำให้แจ้งในญาณทัสสนะอันประเสริฐได้ อกุศลธรรมเหล่านี้เรียกว่า นิวรณ์ คือ อกุศลธรรมทั้งหลายที่คอยเป็นอุปสรรคกีดกันจิตให้เศร้าหมอง และทอนปัญญาไม่ให้มีกำลัง

^{๑๒๔} อ.น.ก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘-๕๑๓.

^{๑๒๕} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

^{๑๒๖} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖-๓๗/๓๗-๓๘. คำว่า “เปลี่ยนแปลงได้ง่าย” หมายความว่า จิตเกิดดับเร็วมาก, คำว่า “ท่องเที่ยวไปได้ไกล” หมายความว่า จิตรับอารมณ์ที่อยู่ไกลได้

^{๑๒๗} อ.ป.ญก. (ไทย) ๒๒/๗๕/๑๓๐., อ.น.ก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๕๐๖-๕๐๗.

นิรณ มี ๕ อย่างได้แก่ กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณอารมณ์, พยาบาท ความคิดร้าย, ถีนมิทธะ ความหดหู่และความเชื่องซึม, อุทธัจจะกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ, วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยใส่ในกุศลธรรม^{๑๒๘}

ดังนั้น เมื่อบุคคลปรารถนาจะกระทำความเพียร เพื่ออบรม คัมภีร รักษาคิด โดยสำรวม ระวังไว้ดีแล้ว เป็นเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่หลวง และนำความสุขมาให้^{๑๒๙} ด้วยการอบรมจิตด้วยสมาธิที่เรียกว่า สมถภาวนา หมายถึง การอบรมจิตให้มีความสงบ ระวัง ตั้งมั่น และไม่หวั่นไหวในอารมณ์ทั้งหลาย^{๑๓๐} ให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง จะทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน และชัดส่ายไปในอารมณ์ทั้งหลาย^{๑๓๑} ควรปฏิบัติตามลำดับดังนี้

๓.๔.๑ ขำระศีลให้บริสุทธิ์

ผู้ปฏิบัติผู้ปรารถนามรรค ผล นิพพาน จะต้องชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ต้องน้อมใจว่า “ขอให้ศีลนี้จึงเป็นเหตุ เป็นปัจจัยแก่มรรค ผลด้วยเถิด” หากสงสัยว่า เคยล่วงเกิน อริยุปวาทกรรม หมายความว่าเคยล่วงเกินผู้เคยผ่านการปฏิบัติมาก่อน ก็ให้ขอขมากับบุคคลนั้นเสีย หากไปหาบุคคลนั้นโดยตรงไม่ได้ก็ให้ขอขมากับพระกรรมฐานอาจารย์ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ให้มอบตัวกับพระพุทธเจ้าจะทำให้ไม่กลัวต่ออารมณ์ที่น่ากลัวซึ่งอาจมีมาปรากฏหรือไม่ก็กับพระอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เพื่อพระอาจารย์จะได้ว่ากล่าวตักเตือนโดยไม่ต้องเกรงใจจุดประสงค์ เพื่อศีลของผู้ปฏิบัติจะได้มีความบริสุทธิ์วิปัสสนาญาณจะมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ยิ่งถ้าเป็นญาณระดับสูงศีลที่ต่างพร้อยหรืออาบัติเล็กน้อยจะเป็นเครื่องขวางกั้นการปฏิบัติวิปัสสนาจากนั้นจึงชำระจิตให้บริสุทธิ์ (จิตตวิสุทธิ) เพื่อให้จิตควรแก่การงานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อจิตบริสุทธิ์ปัญหาย่อมเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อมาทำให้เห็นสังขารตามความเป็นจริงถอนจิตออกจากกองทุกข์ทั้งปวงได้^{๑๓๒} และพระพุทธทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุสำรวมด้วยดีในศีล เป็นผู้ไม่ทุศีลถึงพร้อมด้วยการไม่ล่วงละเมิดในศีล เห็นโทษภัยในอกุศลธรรมแม้มีเพียงเล็กน้อย และสมทานสิกขาบททั้งหลาย เป็นผู้คุ้มครองในอินทรีย์

^{๑๒๘} สรุปลงจาก อง.ปญจ. (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๙-๙๑.

^{๑๒๙} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๐-๔๐/๖-๗.

^{๑๓๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^{๑๓๑} พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),

หน้า ๑๓๔.

^{๑๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๑/๘๘.

ทั้งหลายของตน รู้จักประมาณในการบริโภค^{๑๓๓} หมั่นประกอบความเพียรอย่างต่อเนื่องทั้งในปฐมยามและปัจฉิมยาม เจริญอยู่ในโพธิปักขิยธรรม และมีปัญญา^{๑๓๔} เป็นอุบายในกิจทั้งหลาย"

๓.๔.๒ แสวงหาสัปปายะ

คำว่า สัปปายะ แปลว่า ความสะดวกสบาย ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่สะดวกสบาย เกื้อกูลแก่การปฏิบัติวิปัสสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสถึง แนวทางการอบรมจิตด้วยสมาธิว่า ผู้ปฏิบัติควรแสวงหาสถานที่สัปปายะ ควรแก่การหลีกเลี่ยงต่อการภาวนา อาทิ ป่า, โคนไม้, ภูเขา, ถ้ำ, ป่าช้า, ที่แจ้ง, เรือนร้าง ซึ่งเป็นสถานที่ ที่ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน^{๑๓๕} สงัดจากการเห็นรูป เสียงที่ไม่สบายหรือสงัดจากกามคุณ ๕ ทั้งหลายที่ไม่สบาย และเป็นอุปสรรคต่อการอบรมจิตด้วยสมาธิ^{๑๓๖} เมื่อ ผู้ปฏิบัติแสวงหาสถานที่ ที่สัปปายะ ควรแก่การหลีกเลี่ยงสำหรับภาวนาเรียบร้อยแล้ว ผู้ปฏิบัติพึง เริ่มต้นการอบรมจิตด้วยสมาธิดังที่ตั้งใจ ตามแสดงไว้ดังนี้

๓.๔.๒.๑ โคจรสัปปายะ หมายถึง ที่สัญจรไปมาสะดวกสบาย

๓.๔.๒.๒ ภัตตสัปปายะ หมายถึง การฟังการพูดที่เกื้อกูลแก่การปฏิบัติ

๓.๔.๒.๓ บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลรอบข้างเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ

๓.๔.๒.๔ โภชนสัปปายะ หมายถึง อาหารที่สะดวกสบาย

๓.๔.๒.๕ อุตุสัปปายะ หมายถึง ฤดูกาลหรือระยะเวลาซึ่งเป็นช่วงที่สะดวกสบาย

๓.๔.๒.๖ อิริยาปถสัปปายะ หมายถึง อิริยาปถที่สะดวกสบาย^{๑๓๗}

๓.๔.๓ ตตฺถปฺปลิโพ คำว่า ปลิโพ แปลว่า เครื่องกังวล ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรตตฺถปฺปลิโพ ทั้งหมด เพื่อความไม่กังวล ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงปลิโพ ๑๐ อย่าง ได้แก่

๓.๔.๓.๑ อาวาสปลิโพ หมายถึง กังวลเรื่องที่อยู่

๓.๔.๓.๒ กุลปลิโพ หมายถึง กังวลเรื่องตระกูล

๓.๔.๓.๓ ลาภปลิโพ หมายถึง กังวลเรื่องลาภสักการะ

๓.๔.๓.๔ คณปลิโพ หมายถึง กังวลเรื่องหมู่คณะ

๓.๔.๓.๕ กัมมปลิโพ หมายถึง กังวลเรื่องก่อสร้าง

๓.๔.๓.๖ อัฏธานปลิโพ หมายถึง กังวลเรื่องการเดินทาง

๓.๔.๓.๗ ญาติปลิโพ หมายถึง กังวลเรื่องญาติ

^{๑๓๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๙๑.

^{๑๓๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๙๒.

^{๑๓๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๙๔.

^{๑๓๖} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๔/๕๖๔.

^{๑๓๗} ที.ม. (ไทย) หน้า ๒๒๐.

๓.๔.๓.๘ อาพาธปัลลิว หมายถึง กังวลเรื่องความเจ็บ

๓.๔.๓.๙ ฝ่ายคันถปัลลิว หมายถึง กังวลเรื่องการเล่าเรียน

๓.๔.๓.๑๐ อธิปัลลิว หมายถึง กังวลเรื่องอิทธิฤทธิ์^{๑๓๘}

ผู้ปฏิบัติควรงดเว้นวัดหรือสถานที่ที่ไม่สมควรแก่การเจริญสมณธรรมฐาน ๑๘ ประการ คือ มีขนาดใหญ่, เพิ่งก่อสร้างใหม่, มีความชำรุด, อยู่ริมทางหลวง, อยู่ริมสระน้ำ, อยู่ใกล้ป่าไม้ที่ใช้เป็นผัก, มีไม้ดอก, มีไม้ผล, มีคนมาก, ใกล้ตัวเมือง, ใกล้ป่าไม้, ใกล้ไร่นา, มีคนทะเลาะกัน, ใกล้ทำน้ำ, ใกล้ชุมชนติดกับชายแดน, อยู่ติดชายแดน, สถานที่ที่ไม่สบาย และสถานที่ที่หาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรไม่ได้

๓.๔.๔ ตัดเครื่องกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ

ก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ควรตัดเครื่องกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ประกอบด้วยการชำระร่างกายให้สะอาด การซักเสื้อผ้าให้สะอาด ทำความสะอาดเครื่องใช้อื่น ๆ และจัดให้เป็นระเบียบ ตัดผม โกนหนวด และตัดเล็บ เตรียมเครื่องใช้ให้พร้อมที่จะใช้สอยตลอดเวลา^{๑๓๙}

๓.๔.๕ เข้าหากัลยาณมิตร

การที่บุคคลมีมิตรที่มีคุณธรรม มีศีลมีเพื่อนร่วมปฏิบัติวิปัสสนาที่ดี มีเพื่อนที่ซื่อสัตย์เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด หมายความว่าสามารถที่จะเจริญวิปัสสนา (มรรคมีองค์ ๘) ได้อย่างเต็มที่ วิปัสสนาย่อมมีความเจริญก้าวหน้า สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง โดยไม่หลงผิด และเพราะอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรทำให้สามารถพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรที่สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุกประการหรือเพราะอาศัยกัลยาณมิตร คือ ตถาคตของสัตว์ทั้งหลาย จึงพ้นจากความเกิดได้^{๑๔๐} กัลยาณมิตรต้องเป็นผู้สมบูรณ์ด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ วิริยะ สติ และปัญญา จึงได้ชื่อว่ากัลยาณมิตรที่แท้จริง คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่เรียนจากสำนักของพระพุทธองค์ถือว่าได้เรียนอย่างสมบูรณ์ เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานควรเรียนจากพระอรหันต์สาวก ๘๐ รูป เมื่อท่านทั้งหลายนิพพานแล้วควรเรียนจากผู้เชี่ยวชาญปิฎก ๓ ปิฎก ๒ ปิฎก ๑ หรือหาผู้เชี่ยวชาญในปิฎกไม่ได้ อย่างน้อยควรเรียนจากสำนักผู้เป็นพหูสูต ความเป็นกัลยาณมิตรแล้วเจริญวิปัสสนาจนสิ้นอาสวะกิเลส^{๑๔๑}

^{๑๓๘} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๔., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๙๖.

^{๑๓๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๓.

^{๑๔๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๒.

^{๑๔๑} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),

๓.๔.๖.ปฏิบัติภาวนาที่เหมาะสมกับจริต

คำว่า “จริต”^{๑๔๒} คือ ความประพฤติของคนที่ทำเป็นอาจิม อันเป็นลักษณะเฉพาะตัวในบุคคล, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคนนั้นจริตในคำทั่วไปจะใช้หมายถึงกิริยาอาการที่ไม่ดี เช่น เสียจริต วิกลจริต ดัดจริต ลักษณะของจริต ในลักษณะของจริตในบุคคล หมายถึง บุคคลที่มีจริตที่หนักไปในด้านใดด้านหนึ่ง เช่นผู้ที่หนักไปในทางมักโกรธ เกลียด ถือว่าเป็นผู้มีโทสจริต จึงทำให้คนมีความแตกต่างกัน การปฏิบัติธรรมก็เช่นกันต่างก็มีจริตที่แตกต่างกัน ฉะนั้นก่อนที่จะให้ปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์จึงได้ตรวจดูก่อนว่าใครอยู่ในเกณฑ์ที่จะไปโปรด และครูบาอาจารย์ก็เช่นกันก่อนที่จะทำการสอนให้ผู้ปฏิบัติจะต้องตรวจดูจริตบุคคลนั้น ๆ เสียก่อน ว่าเหมาะสมกับกรรมฐานประเภทใด และตัวของผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องทราบเช่นกันว่าตัวเองนั้นเป็นคนหนักในทางจริตประเภทไหน เพราะตัวเราย่อมรู้ดีกว่าคนอื่น แล้วจึงให้ลงมือปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับจริตของคนนั้น หรือของตน การศึกษาจริตจึงเป็นวิธีการที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกทั้งหลายทรงใช้ในการสอนกรรมฐานทั่วไป และยังกล่าวถึงความแตกต่างของจริตบุคคลที่มีลักษณะต่างกัน

ในการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของบุคคลที่ปฏิบัติเพราะบางประเภทเหมาะสมสำหรับคนที่มีจริตบางประเภทเท่านั้น ไม่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไป เหมือนกับยาสำหรับรักษาโรคเหมาะสมสำหรับโรคบางชนิดเท่านั้น แต่จะนำไปใช้กับโรคทั่วไปไม่ได้ ในพระพุทธศาสนาจึงมีอุบายฝึกจิต คือ กรรมฐานหลายอย่างสำหรับเป็นอุบายในการฝึกจิตใจมีถึง ๔๐ อย่าง^{๑๔๓} เพื่อให้เหมาะสมกับคนที่มีจิตนั้น ๆ เนื่องจากคนทั้งหลายมีจริตต่างกัน เหมือนกันบ้าง และไม่เหมือนกันบ้าง เช่นเดียวกับทางการแพทย์ที่มียาไว้หลายขนาน เพื่อให้เหมาะสมสำหรับคนใช้นั้น ๆ เพราะคนทั้งหลายเป็นโรคต่าง ๆ กันเหมือนกันบ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง ก็เนื่องจากมีจริตต่างกัน ดังนี้

๓.๔.๖.๑ ราคะจริต ประพฤติหนักไปในทางรักสวรั้งงาม กรรมฐานที่เหมาะสมคือ อสุภะ และกายคตาสติ

๓.๔.๖.๒ โทสะจริต ประพฤติหนักไปในทางโทสะ มักโกรธง่าย กรรมฐานที่เหมาะสมคือ เมตตาในพรหมวิหาร และกสิณโดยเฉพาะวรรณกสิณ

๓.๔.๖.๓ โมหะจริต ประพฤติหนักไปในทางโมหะ มักหลงมกมาย กรรมฐานที่เหมาะสมคือ อานาปานสติ

^{๑๔๒} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๒๗/๔๓๕.

^{๑๔๓} พระพุทธโสมณะ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า

๓.๔.๖.๔ สัทธาจริต ประพฤติหนักไปในทางความเชื่อ มักเชื่อง่าย ธรรมเนียมที่เหมาะสม คือ อนุสติ ๖ ข้อแรก ได้ทั้งหมด (ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และศีลของตน เป็นต้น)

๓.๔.๖.๕ พุทธาจริต ประพฤติหนักไปในทางความรู้ การใช้ความคิดพิจารณา มักเชื่อแต่ความรู้ของตนเป็นหลัก ธรรมเนียมที่เหมาะสม คือ มรณสติ อุปमानุสติ จตุธาตุววัฏฐาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา

๓.๓.๖.๖ วิตกจริต ประพฤติหนักไปในทางวิตกกังวล มักฟุ้งซ่าน ธรรมเนียมที่เหมาะสม คือ เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกลืน เป็นต้น

สรุปว่า การปฏิบัติธรรมของบุคคลเกิดมรรคผลต่างกันไป ก็เนื่องจากมีความต้องการต่างกัน มีความสามารถไม่เท่ากัน บุคคลที่ปฏิบัติธรรมย่อมมีความแตกต่างกันในเรื่องต่างๆ ก็เนื่องด้วยเหตุผลหลายอย่าง เช่น ผลของกรรมเก่า กรรมใหม่ สิ่งแวดล้อม เชื้อชาติ ตลอดจนการศึกษา ในทางพระพุทธศาสนาจึงได้มีการกล่าวถึงจริตของบุคคลในลักษณะต่างกัน คนที่มีจริตเหมือนกันหรือต่างกันนั้น ก็เนื่องจากยังเป็นผู้มีกิเลสอยู่ เติบโตด้วยความโลภความโกรธ และความหลง ฉะนั้น จึงทำให้มีความแตกต่างกันบ้างเหมือนกันบ้าง การที่ก้าวไปถึงจุดมุ่งหมายในทางปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์แล้วจะต้องคำนึงถึงสถานที่ที่จะใช้ทำการปฏิบัติ

๓.๔.๗ อารมณ์สมถกรรมฐาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้รวบรวมอารมณ์สมถภาวนา จากคัมภีร์พระไตรปิฎกมา แสดงไว้มี ๔๐ อย่างได้แก่ (๑) กลีณ ๑๐ (๒) อสุภะ ๑๐ (๓) อนุสสติ ๑๐ (๔) อัปปมัญญา ๔ (๕) อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ ดังนี้^{๑๔๔}

๓.๔.๗.๑. กลีณ ๑๐ หมายถึง วัตถุอันจูงใจ เป็นชื่อของกรรมฐานที่ใช้วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อผูกจิตให้เป็นสมาธิมี ๑๐ ประการ คือ

(๑) ปฐวีกลีณ กลีณคือการใช้ดินเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

(๒) อาโปกลีณ กลีณคือการใช้น้ำเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

(๓) เตโชกลีณ กลีณคือการใช้ไฟเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

^{๑๔๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๒๕๖.

- (๔) วาโยกสณ กสณคือการใช้ลมเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๕) นีลกสณ กสณคือการใช้ สีเขียวเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๖) ปีตกสณ กสณคือการใช้ สีเหลืองเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๗) โลหิตกสณ กสณคือการใช้สีแดงเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๘) โอทาทกสณ กสณคือการใช้สีขาวเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๙) อาโลกกสณ กสณคือการใช้แสงสว่างเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๑๐) อากาสกสณ กสณคือการใช้ช่องว่างเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ^{๑๔๕}

๓.๔.๗.๒.อสุภะ ๑๐ หมายถึง พิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่งามในที่นี้หมายถึงซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์ภาวนา รวม ๑๐ อย่างคือ

- (๑) อุทฐมาตกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด
- (๒) วินีลกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ
- (๓) วิปุพพะกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกอยู่
- (๔) วิจฉิทกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่ขาดกลางตัว
- (๕) วิกขยิตกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่สัตว์กัดกินแล้ว
- (๖) วิกขิตตกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีมือเท้า และศีรษะขาด
- (๗) หตวิกขิตตกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่คนมีเวรเป็นข้าศึกกันสับฟันเป็นท่อน
- (๘) โลหิตกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่ถูกประหารด้วยศาสตรามีโลหิตไหลอาบอยู่
- (๙) ปุพฺพกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีตัวหนอนคลาคล่ำไปอยู่
- (๑๐) อัญญิกะอสุภะการพิจารณาซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่กระดูก^{๑๔๖}

^{๑๔๕} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๔๖/๒๓๗-๒๓๘., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑-๓๖๒.

๓.๔.๗.๓. อนุสสติ ๑๐ อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ ๑๐ อย่าง คือ

- (๑) พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- (๒) ธรรมานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระธรรม
- (๓) สังฆานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์
- (๔) สីลานุสสติ การระลึกถึงศีลของตน
- (๕) จาคานุสสติ การระลึกถึงทานที่ตนบริจาแล้ว
- (๖) เทวदानุสสติ การระลึกถึงเทวดา คือ พิจารณาคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา
- (๗) มรณานุสสติ การระลึกถึงความตายที่เหล่าสัตว์ทุกชนิดจะต้องตายเป็นธรรมดา
- (๘) กายคตาสติ การกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีอยู่ในกายนี้
- (๙) อานาปานสติ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- (๑๐) อุปสมานุสสติ การระลึกถึงธรรมคือพระนิพพานอันเป็นที่สงบกิเลสและทุกข์^{๑๔๗}

๓.๔.๗.๔. อัปปมัญญา ๔ หรือ พรหมวิหาร ๔ หมายถึง การแผ่คุณธรรม ๔ ประการไปยังสรรพสัตว์ คือ

- (๑) เมตตาความมีจิตเมตตาคิดให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุข
- (๒) กรุณาความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์
- (๓) มุทิตาความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- (๔) อุเบกขาความวางใจเป็นกลาง^{๑๔๘}

๓.๔.๗.๕. อรูปกรรมฐาน ๔ หมายถึง กรรมฐานที่กำหนดเอาสิ่งไม่มีรูปเป็นอารมณ์มี ๔ อย่าง คือ

- (๑) อากาสัญญายตนะกำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
- (๒) วิญญาณัญญายตนะกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
- (๓) อากิญจัญญายตนะกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์

^{๑๔๖} พระพุทธโฆสะเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมโน), พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๓๑๕-๓๑๗.

^{๑๔๗} ดูรายละเอียดใน อัง.เอก. (บาลี) ๒๐/๔๗๓-๔๘๒/๔๓., อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๔๗๓-๔๘๒/๕๐.

^{๑๔๘} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๘/๒๐๐., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

(๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ กำหนดภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์^{๑๔๙}

๓.๔.๗.๖.สัญญา ๑ หรือ อาหารเรปฏิกูลสัญญา หมายถึง การพิจารณาความสำคัญในอาหารให้เห็นความเป็นปฏิกุล เป็นของไม่สวยงาม ไม่สะอาด เป็นของโสโครก เพื่อลดละตัณหา,ความติดเพลินหรือความหลงใหลในรสชาติในอาหาร ให้เป็นเพียงสิ่งเพื่อยังอัตภาพให้คงอยู่ ไม่เป็นไปเพื่อค้นหาความมัวเมาในรสชาติ เพราะเมื่อติดเพลินหรือทานมากเกินไป ย่อมเนื่องถึงจิตกล่าวคือ จิตย่อมฟุ้งซ่าน ตลอดจนยังเนื่องไปถึงกายทางกามารมณ์ พึงพิจารณาเนื่อง ๆ ด้วยว่าเมื่อเข้าไปอยู่ในท้องแล้วก็ผสมปนเปเป็นปฏิกุลด้วยการบดเคี้ยวคลุกเคล้าด้วยน้ำย่อยน้ำดี เป็นดังสุสานใหญ่ที่มีการฝังเติมเต็มไปด้วยซากพืช ซากอสุภะของสัตว์นา ๆ ประการ ที่เริ่มเน่าเปื่อยผุพังเมื่อสำรอกออกมา ย่อมยืนยันว่า ทั้งไม่น่าดู ไม่น่าดม แล้วก็ยังเก็บหมักหมมไว้ในกาย ซึ่งหมักหมมเน่าเหม็นยิ่ง ๆ ขึ้นไป รอการขับถ่าย อาหารที่เห็นว่าสวย ที่ชิมว่าอร่อย เป็นเพียงมายาหรือมวลรวมของเหตุที่มาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกันขึ้น เมื่อทานเข้าไปแล้วย่อมแปรปรวนดับไป แปรสภาพหรือคืนสู่สภาวะเดิม ไม่สวยไม่หอมอีกต่อไป โกล่เคียงสภาวะเดิมแท้ ที่มีแต่ความเป็นปฏิกุล ไม่งาม เน่าเหม็นเป็นธรรมดา ย่อมเห็นและสัมผัสได้จากสิ่งที่ขับถ่ายออกมา^{๑๕๐}

๓.๔.๗.๗.จตุธาตววัตถถาน หมายถึง การกำหนดธาตุ ๔ คือพิจารณาร่างกายนี้ แยกแยะออกไปมองเห็นแต่ส่วนประกอบต่าง ๆ ว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ประชุมกันเท่านั้น คือ

(๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งแข็งในร่างกายนี่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

(๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ คือ ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ ดูดซึมในร่างกายนี่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น ดี เสลด หนอง เป็นต้น

(๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ความร้อนในร่างกายนี่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ไฟที่ยังกาย ให้อบอุ่น ไฟที่ยังกาย ให้ทรุด เป็นต้น

(๔) วาโยธาตุ ธาตุลม คือ ธาตุที่มีลักษณะพัดไปมา ภาวะหวั่นไหวในร่างกายนี่ ส่วนที่ใช้เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมหายใจเข้าออกเป็นต้น^{๑๕๑}

^{๑๔๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๘.

^{๑๕๐} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๐/๑๙๕.

^{๑๕๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๙.

ดังนั้น การเจริญสมณภวานาจึงมีอารมณ์อยู่ ๔๐ อย่าง ดังที่ได้แสดงให้เห็นแล้วในเบื้องต้น แต่อย่างไรก็ตาม สมณภวานานี้เป็นเพียงอุบายสงบใจ ไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิงได้ แต่ก็สามารถใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภวานาได้

๓.๔.๘ จุดมุ่งหมายของสมณภวานา

ถ้าหากพิจารณาถึงผู้ปฏิบัติที่มุ่งสมณภวานา เพียงอย่างเดียวโดยไม่มีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของวิปัสสนาภวานาใด ๆ เลย ก็พบว่า มีลักษณะเด่นเฉพาะอยู่อย่างหนึ่งคือการบริกรรมเบื้องต้น ในการผูกจิตไว้กับอารมณ์ภวานาเพียงอารมณ์เดียวในขั้นนี้ จะไม่มีการขบคิดหาเหตุผลความเป็นมาเป็นไปของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์นั้น แต่จะเป็นเพียงการเพ่งจิตเข้าไปจนเกิดเป็นนิมิต ที่ชัดเจนจนถึงขั้นอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) ซึ่งสภาพจิตที่สงบตั้งมั่นแบบนั้นย่อมนำผลดีต่าง ๆ มาให้แก่ผู้ปฏิบัติมากมาย ดังนั้นผลที่จะได้รับหรือประโยชน์อันน่าพึงพอใจจากการมีสมาธิจึงเป็นจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงจุดมุ่งหมายของสมาธิ^{๑๕๒} ดังต่อไปนี้

๓.๔.๘.๑ เพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นจุดมุ่งหมายที่เป็นจริงได้ในปัจจุบันถ้าหากผู้ปฏิบัติได้สำเร็จสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ขั้นอัปนาสมาธิขึ้นไป ซึ่งจะทำให้บังเกิดความสงบสุขได้โดยอาศัยจิตล้วน ๆ โดยไม่ต้องอิงอาศัยอารมณ์ใด ๆ เลย

๓.๔.๘.๒ เพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติที่สามารถทำให้จิตตั้งมั่นดีแล้วย่อมสามารถที่จะน้อมจิตของตนนั้นไปเพื่อการพิจารณาสังขารให้เห็นตามความเป็นจริงได้ด้วย ปัญญาอันนี้เรียกว่าเป็นการอาศัยสมาธิเพื่อการเจริญวิปัสสนา

๓.๔.๘.๓ เพื่อเป็นปทัฏฐานหรือบาทแห่งอภิญญา ผู้ที่ปฏิบัติสมถะจนได้สมาธิในระดับสูง ก็จะสามารถน้อมนำจิตที่สมาธิอบรมดีแล้วนั้นไปเพื่ออภิญญาก็อบรมทำได้โดยง่าย

๓.๔.๘.๔ เพื่อเป็นเหตุให้เกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น ในข้อนี้ยังผู้ปฏิบัติสามารถอบรมจิตของตนได้ถึงขั้นสูงมากเท่าใด เมื่อละสังขารจากภพนี้ไปแล้วก็จะได้ไปเกิดในภพภูมิที่สูงตามไปด้วยเช่นผู้ที่ได้รูปฌานก็จะได้ไปเกิดเป็นรูปพรหม เป็นต้น

๓.๔.๘.๕ เพื่อเข้านิโรธสมบัติ ข้อนี้เป็นจุดมุ่งหมายของผู้ที่ฝึกสมาธิขั้นสูงถึงระดับสมบัติ ๘ แล้วจึงจะสามารถเข้านิโรธสมบัติได้ กล่าวกันว่าผู้ที่ทำให้จะต้องเป็นพระอนาคามีขึ้นไป และต้องไปสมบัติ ๘ ด้วย ซึ่งจะสามารถเสวยความสุขในนิโรธสมบัติตลอด ๗ วัน

^{๑๕๒} พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรค (แปล), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๙๕-๑๙๖.

๓.๔.๘.๖ เพื่อเข้าสู่วิมุตติ เมื่อสมาธิแนบแน่นจนถึงระดับรูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ เหล่านี้รวมเรียกว่า สมาบัติ ๘ อันเป็นผลโดยตรงของการเจริญสมถภาวนามีผลทำให้ จิตแน่วแน่ปลอดจากนิเวรณจัดว่าเป็นวิมุตติอย่างหนึ่งเรียกว่า วิกขัมภณวิมุตติ กล่าวคือการหลุด พ้นด้วย ขมกิเลสไว้ได้ตราบเท่าที่จิตยังอยู่ในฌาน

จุดมุ่งหมายจากการฝึกอบรมสมาธิอันเป็นสมณะข้างต้นเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญ ที่พระอรรถกถาจารย์ท่านได้ชี้แจงเอาไว้ แต่ถ้าหากจะพิจารณาในรายละเอียดแล้ว ในแต่ละ จุดมุ่งหมายนั้นอาจแยกย่อยออกไปได้อีกมากมาย ทั้งนี้เนื่องจากจิตของมนุษย์ที่ได้รับการฝึกให้ เป็นสมาธิดีแล้วย่อมจะสามารถน้อมนำไปใช้ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ได้มากมายซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความ จำเป็นและการรับรู้จักนำไปประยุกต์ใช้ของแต่ละบุคคลด้วย อย่างไรก็ตามจุดมุ่งหมายที่น่าจะ สำคัญและตรงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามากที่สุดที่นี่ได้แก่ เพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนาอัน จะทำให้เกิดปัญญาสามารถละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ส่วนในจุดมุ่งหมายอื่นก็ถือว่า เป็นประโยชน์มาก แต่ยังไม่ใช่ว่าสิ่งที่สำคัญสูงสุด ซึ่งจะเห็นได้ว่าในสมถภาวนา มีหลักการทำคือกำหนดจิตไว้กับสิ่งใด สิ่ง หนึ่งจนกระทั่งจิตแน่วแน่นตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน่นตั้งมั่นแห่งจิตนี้เรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิแน่ว แน่นแนบแน่นอย่างเต็มที่แล้วก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน สมาธิจิตระดับฌานจะทำหน้าที่เข้าไป สงบระงับอกุศลธรรมที่เป็นนิเวรณซึ่งเป็น ปริยฐานกิเลสหมายถึง กิเลสที่กลุ่มรุมรบกวนอยู่ภายใน จิตยังไม่แสดงออกภายนอก จัดเป็นกิเลสอย่างกลาง ๕ อย่าง คือ

- (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม
- (๒) พยาบาท ความคิดร้ายขัดเคืองใจ
- (๓) ถีนมิทธะ ความท้อแท้หดหู่
- (๔) อุทธัจจกุกกุจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
- (๕) วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย ^{๑๕๓}

จุดมุ่งหมายขั้นสุดท้ายของการเจริญสมถกรรมฐาน ก็เพื่อทำจิตให้เข้าถึงฌานนี้ เองสมาธิ ที่เกิดในฌานจะมีระดับที่ต่าง ๆ กันโดยถือเอาความละเอียดประณีตของจิตที่เกิดในฌาน นั้นเป็นข้อแบ่งแยกดังนี้

สมถภาวนาที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึง ฌานที่เรียกว่ารูปฌานชั้นต่าง ๆ ๔ ระดับ กำหนดตามลำดับความละเอียดของจิต คือ

- (๑) ปฐมฌาน มีธรรมที่เป็นองค์ประกอบ ๕ อย่าง คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

^{๑๕๓} วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๑.

- (๒) ทุติยฌาน มีธรรมที่เป็นองค์ประกอบ ๓ อย่างคือ ปิติ สุข เอกัคคตา
- (๓) ตติยฌาน มีธรรมที่เป็นองค์ประกอบ ๒ อย่างคือ สุข เอกัคคตา
- (๔) จตุตถฌาน มีธรรมที่เป็นองค์ประกอบ ๒ อย่างคือ อุเบกขา เอกัคคตา^{๑๕๔}

สมถภาวนา ที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึงฌานที่เรียกว่าอรุพฌานชั้นต่าง ๆ ๔ ระดับ กำหนดตามลำดับความละเอียดของจิต และอารมณ์ที่ใช้กำหนด คือ

- (๑) อากาสนัญญาตนะ ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สูดมิได้เป็นอารมณ์
- (๒) วิญญานัญญาตนะ ฌานอันกำหนดวิญญานหาที่สูดมิได้เป็นอารมณ์
- (๓) อากิญจัญญาตนะ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์
- (๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ ฌานที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่มีสัญญาที่ไม่ใช่^{๑๕๕}

รูปฌาน ๔ และอรุพฌาน ๔ เหล่านี้รวมเรียกว่าสมาบัติ ๘ อันเป็นผลโดยตรงของการเจริญสมถภาวนา มีผลทำให้จิตแน่วแน่ปลอดจากนิวรณ์จัดว่าเป็นวิมุตติอย่างหนึ่งเรียกว่า วิกขัมภณวิมุตติ กล่าว คือ การหลุดพ้นด้วยขมกิเลสไว้ได้ตราบเท่าที่จิตยังอยู่ในฌาน เมื่อออกจากฌานแล้วกิเลสก็ครอบงำได้อีกจึงยังไม่ใช่ความหลุดพ้นอย่างถาวร นอกจากนี้ผู้เจริญ สมถภาวนาจนสามารถทำฌานให้เกิดขึ้นแล้วยังจะได้รับผลพลอยได้คือความสามารถพิเศษซึ่งเรียกว่า อภิญญา ๕ อย่างได้แก่

- (๑) แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้
- (๒) มีหูทิพย์
- (๓) กำหนดรู้ใจคนอื่นได้
- (๔) ระลึกชาติได้
- (๕) มีตาทิพย์^{๑๕๖}

๓.๕ วิปัสสนาญาณิก

^{๑๕๔} ม.มู. (ไทย) ๑๗/๑๐๒/๔๗๐.

^{๑๕๕} ส.สพ. (ไทย) ๒๙/๕๑๙/๑๑๒.

^{๑๕๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๙๗.

วิปัสสนาภาวนา เป็นการอบรมจิต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ มีเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา อยู่ที่ มรรค ผล นิพพาน หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย อันเป็นความดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อาสวะพึงละได้ด้วยการอบรม คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดย แยกกายแล้วย่อมอบรมสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้) มีสติ (ความระลึกได้) ธัมมวิจยะ (การเลือกเฟ้นธรรม) สมาธิ (ความพากเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจในธรรม) ปัสสัทธิ (ความสงบใจ) สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) และอุเบกขา (ความวางเฉยในธรรม) อันอิงอาศัยความสด ความคลาย กำหนด ความดับทุกข์ อันน้อมไปเพื่อความสละกิเลส เมื่อไม่อบรมจิต อาสวกิเลสก็จะพึงเกิดขึ้น ด้วยความสำรวมระวัง ด้วยการเสพ ด้วยความอดทน ด้วยการงดเว้น ด้วยการบรรเทา และด้วยการ อบรม จึงจะชื่อว่าปิดกั้นอาสวะ ตัดขาดซึ่งกิเลสต้นหาคลายเครื่องผูกมัดในภพ ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ โดยชอบ^{๑๕๗}

จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติภาวนาเป็นการเดินทางของจิตก็เหมือนกับการเดินทางข้าม มหาสมุทรอันกว้างใหญ่ที่น้อยคนนักจะข้ามไปได้ ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ได้เปรียบเทียบการฝึก ปฏิบัติหรือการอบรมจิตให้หมดจดจากกิเลสเป็นเหมือนกับการเดินทางข้ามห้วงน้ำใหญ่ (โอชะ) ซึ่ง โอชะที่ท่านใช้เปรียบเทียบนั้นมีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ กาโมชะ (โอชะคือกาม) ภโวชะ (โอชะคือภพ) ทิฏฐิชะ (โอชะคือทิฏฐิ) อวิชชะ (โอชะคืออวิชชา)^{๑๕๘} ห้วงน้ำเหล่านี้ เป็นการเปรียบเทียบกิเลส ที่เป็นเหมือนกับโอชะจนทำให้มองเห็นภาพ ได้อย่างชัดเจน ดังนั้นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติภาวนา จึงมีความกระจ่างชัดอยู่แล้วว่า คือ การพ้นทุกข์ที่บีบคั้นมนุษย์อยู่ในปัจจุบัน

๓.๕.๑ หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวเนื่องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธผู้มีพระภาคเจ้ามีมากมาย แต่ที่จัดว่าเป็น หลักธรรมที่สำคัญ เพื่อนำไปสู่มรรคผลนั้น ได้แก่

๓.๕.๑.๑ โปธิปักขิยธรรม

โปธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายของการตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่ การตรัสรู้ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด ดังนี้^{๑๕๙}

(๑) สติปัฏฐาน ฐานเป็นที่กำหนดของสติ

^{๑๕๗} อก.เอก. (ไทย) ๒๐/๔๐/๗.

^{๑๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๘/๑๘๘.

^{๑๕๙} ม.อุ.อ. (ไทย) ๒๒/๑๐๒

๑. การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (กายานุปัสสนา)
๒. การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสนา)
๓. การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา)
๔. การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (ธรรมานุปัสสนา)

(๒) สัมมปธาน หลักในการรักษากุศลธรรมไม่ให้เสื่อม

๑. การเพียรระวัง ไม่ให้บาปเกิดขึ้นในตน (สังวรปธาน)
๒. การเพียรละบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว (ปหานปธาน)
๓. การเพียรสร้างกุศล ให้เกิดขึ้นในตน (ภาวนापธาน)
๔. การเพียรรักษากุศล ที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมไป (อนุรักษปธาน)

(๓) อิทธิบาท เป้าหมายของความเจริญ

๑. ความขบใจทำ พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น (ฉันทะ)
๒. ความแข็งใจทำ เพียรหมั่นประกอบในสิ่งนั้น (วิริยะ)
๓. ความตั้งใจทำ เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้นไม่ทอดทิ้งธุระ (จิตตะ)
๔. ความเข้าใจทำ การใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลในสิ่ง

นั้น (วิมังสา)

(๔) อินทรีย์ ความเป็นใหญ่

๑. สัทธินทรีย์ คือ ความศรัทธา เปรียบเสมือนการหาภาชนะดี ๆ

มาใส่น้ำ

๒. วิริยินทรีย์ คือ ความเพียร เปรียบเสมือนการเติมน้ำสะอาดแทน

น้ำสกปรกเสมอ

๓. สตินทรีย์ คือ ความระลึกได้ เปรียบเสมือนการระวังไม่ให้สิ่งใด

หล่นใส่ในน้ำ

๔. สมาธินทรีย์ คือ ความตั้งมั่น เปรียบเสมือนการถือภาชนะใส่น้ำ

ไว้นิ่ง ๆ และไม่ให้สิ่งใดมากระทบกระเทือนให้หวั่นไหวในญาณ

๕. ปัญญินทรีย์ คือ ความเข้าใจ เปรียบเสมือนการเห็นนำสิ่ง

สกปรกออกจากน้ำในอริยสัจ

(๕) พละ กำลัง

๑. ศรัทธาพละ ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย
๒. วิริยะพละ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน

๓. สติพละ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่
ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ

๔. สมาธิพละ ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมการวอกแวกไขว่
พุงซ่าน

๕. ปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจ หลง
งมงาย

เป็นหลักธรรมที่คู่กับอินทรีย์ ๕ คือศรัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิ
นทรีย์ ปัญญินทรีย์ โดยมีความเหมือนความแตกต่างและความเกี่ยวเนื่องคือ พละ5เป็นธรรมที่
กำจัดแก่อกุศลนิวรณ์ อินทรีย์เป็นธรรมเสริมสร้างกุศลอิทธิบาท

(๖) โปชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้

๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิต
อยู่กับเรื่อง

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเพียรธรรม สอดส่องสืบค้นธรรม

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจ

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายใจ

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง

(๗) มรรค หนทางดับทุกข์ ใช้เพื่อเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง หมายถึง ความรู้-ปัญญาหรือ
มุมมองที่ถูกต้องตรงกับความจริง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือการรู้แจ้งในอริยสัจสี่

๒. สัมมาสังกัปปะ ความคิดที่ถูกต้อง หมายถึง ความคิดที่ต้องละ
เว้นจากความพอใจ,ความพยาบาทและการเบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา เจรจาที่ถูกต้อง หมายถึง การพูดที่ต้องละเว้นจาก
การพูดเท็จ,หยาดคาย,ส่อเสียดและเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ การปฏิบัติที่ถูกต้อง หมายถึง การกระทำที่ต้อง
ละเว้นจากการฆ่าสัตว์,ลักทรัพย์และประพฤติดีในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง หมายถึง การทำมาหา
กินอย่างสุจริต,ไม่คดโกง,ไม่เอาเปรียบผู้อื่น

๖. สัมมาวายามะ ความเพียรที่ถูกต้อง หมายถึง ความอุตสาหะ หรือความพยายามที่อยู่ในวิถีทางที่เที่ยง คือ การละบาปอกุศลทางใจ และเจริญกุศลให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๗. สัมมาสติ การมีสติที่ถูกต้อง หมายถึง การระลึกจำตัวอยู่ตลอดเวลา โดยกำจัดความฟุ้งซ่าน รำคาญ หตุนุ่ม ง่วงซึม สงสัย ลังเล คือการพิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรม เช่นการเจริญอานาปานสติสมาธิ

๘. สัมมาสมาธิ การมีสมาธิที่ถูกต้อง หมายถึง การฝึกกายและ อารมณ์ให้สงบโดยกำจัดความคิด,ความจำและอารมณ์ออกไปชั่วขณะหนึ่ง คือการเจริญฌานทั้งสี่^{๑๖๐}

ธรรมในแต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในตัวอยู่แล้ว การปฏิบัติตามธรรม หมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรมหมวดอื่น ๆ ด้วย สาเหตุที่ท่านแบ่งไว้ถึง ๗ ประการอย่างนี้ เป็นเพียงการจำแนกตามเกณฑ์ที่เอามาเป็นกรอบในการพิจารณา เช่น เอาสติเป็นเกณฑ์ ก็เป็น สติปัฏฐาน ๔ ถ้าเอากำลังในการปฏิบัติเป็นเกณฑ์ก็เป็น พละ ๕ ถ้าเอาองค์แห่งความรู้เป็นเกณฑ์ก็ เป็นโพชฌงค์ ๗ ถ้าเอาหนทางในการปฏิบัติเป็นเกณฑ์ก็เป็น มรรคมิ้องค์ ๘ ดังนี้ เปรียบเสมือน มนุษย์ ถ้าเราจะแบ่งความเป็นมนุษย์ก็สามารถแบ่งได้หลายอย่าง เช่น ถ้าเอาเพศเป็นเกณฑ์ก็มี ๒ เพศ คือ ชายกับหญิง ถ้าเอาอายุวะเป็นเกณฑ์มี ๓๒ ประการ มี เนื้อ หนัง กระดูก หัวใจ ตับ อาหารเก่า เสลด น้ำเลือด เป็นต้น

การบรรลุธรรมนั้น สิ่งสำคัญประการแรก คือ การศึกษาหลักธรรมที่พระผู้มี พระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ โดยเฉพาะโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อันประกอบ ด้วยสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมิ้องค์ ๘ ธรรมแต่ละหมวด มีความสมบูรณ์อยู่ในตัว ผู้ปฏิบัติจะถือธรรมหมวดไหนในการปฏิบัติ ก็สามารถบรรลุธรรมได้ เช่นเดียวกัน ส่วนระยะเวลาที่สั้นหรือยาวแห่งการปฏิบัติธรรม และมูลเหตุให้บรรลุธรรมของพระ อริยสาวกแต่ละรูปแตกต่างกันขึ้นอยู่กับอุปนิสัยวาสนาบารมีธรรมของแต่ละรูปแต่ละองค์ที่สั่ง สมอบรมมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบันไว้มากน้อยเพียงใด^{๑๖๑}

๓.๕.๑.๒ องค์ธรรมที่สำคัญอีก ๓ ประการ

(๑) อาตาปี (มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง)

(๒) สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่เสมอ)

^{๑๖๐} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๖๑๑/๓๓๖., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๑๑/๒๘๖.

^{๑๖๑} พระมหาอานวย อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ก.

(๓) สติมา (มีสติทุกขั้นตอน)^{๑๖๒} โดยมีสิ่งที่ต้องกำจัดการอยู่เสมอ ๒ ประการคือ

๓.๑. อภิขิมา (ความยินดี ความพอใจ)

๓.๒. โทมนัส (ความยินร้าย ความไม่พอใจ)

๓.๕.๒ อารมณ์ของวิปัสสนา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านรวบรวมอารมณ์ของวิปัสสนาหรือวิปัสสนาภูมิ ซึ่งหมายถึง พื้นที่กระทำวิปัสสนาหรืออารมณ์ของวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้ที่วิปัสสนาภูมิ สภาวะที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ ต้องเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง ไม่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะของตน คือ เป็นปรมาัตถธรรม จากพระไตรปิฎกมาจัดไว้เป็น ๖ หมวด^{๑๖๓} หรือเรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ๖ คือ

๓.๕.๒.๑ หมวดขั้นที่ ๕ กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม ๕ หมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น ได้แก่

(๑) รูปขั้นที่ กองรูป ได้แก่ ธรรมชาติทั้งปวงที่มีปรากฏขึ้นมาแล้วก็ต้องสลายไปเสื่อมไป ด้วยปัจจัยที่ไม่ถูกกัน ได้แก่ ความร้อน ความเย็น เป็นต้น องค์ธรรม ได้แก่ รูป ๒๘ (มหาภูตรูป ๔^{๑๖๔}, อุปาทายรูป ๒๔^{๑๖๕}) รูปขั้นที่ เป็นรูปคือร่างกายพฤติกรรมและคุณสมบัติต่าง ๆ ของร่างกาย

(๒) เวทนาขั้นที่ ได้แก่ ส่วนที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ กองแห่งเวทนามีหน้าที่เสวยอารมณ์ มี ๓ คือ สุข ทุกข์ อเบกขา องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

(๓) สัญญาขั้นที่ กองแห่งสัญญา มีหน้าที่จำอารมณ์ต่าง ๆ องค์ธรรม ได้แก่ สัญญาเจตสิก ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง ส่วนที่ทำหน้าที่กำหนดหมายรู้ในอารมณ์ ๖ มี รูปารมณ์ เป็นต้น

(๔) สังขารขั้นที่ กองแห่งสังขาร มีหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้คิดทำกุศล หรือให้ทำอกุศล และให้บำเพ็ญอุปปาณ มี ปุณฺณาสังขาร ให้ทำบุญซึ่งเป็นความดี อุปุณฺณาสังขารปรุงแต่งจิตให้ทำอกุศล อนเณฺยาสังขาร ปรุงแต่งจิตให้คิดบำเพ็ญอุปปาณ องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนาสัญญา) ที่ประกอบในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ตามสมควรเป็นส่วนที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ

^{๑๖๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๔.

^{๑๖๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๕.

^{๑๖๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗/๒๑๖

^{๑๖๕} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๙

(๕) วิญญาณชั้น ส่วนที่ทำหน้าที่รู้แจ้งอารมณ์ทางทวาร ๖^{๑๖๖} กองแห่ง
วิญญาณมีหน้าที่รู้อารมณ์

คำว่า วิญญาณ จิต มโน มนัส (มานส์) คือ ใจ หมายถึงธรรมชาติที่มีความรู้
แจ้งเป็นลักษณะองค์ธรรมได้แก่ จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง

ชั้น ๕ นี้เป็นปรมัตถธรรม ๓ คือ จิต เจตสิกและรูป เช่น อาการหายใจเข้า
– หายใจออกของมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายเป็นต้น ตั้งแต่เกิดมาเคยหายใจเข้าออกอย่างไร เวลานี้ก็
ยังเป็นเช่นนั้น และจะต้องเป็นเช่นนี้ต่อไปจนตลอดชีวิตทุกคน การปฏิบัติวิปัสสนาจึงให้กำหนดลม
หายใจให้เป็นไปตามรู้สภาวะ ครั้งแรกเริ่มรู้สึกเย็นที่จมูกซึ่งเป็นต้นลม กำหนดรู้ว่าโยธาตุลม คือรู้
อาการเคลื่อนไปถึงทรวงอกซึ่งเป็นฐานที่สองเป็นการกำหนดว่าโยธาตุ ลมจะเลื่อนลงไปถึงท้อง ซึ่ง
เป็นฐานที่สาม ว่าโยธาตุนั้นจะกระทบท้องจนพองเห็นคือรู้ได้ด้วยใจแล้วก็กำหนดรูปพองที่ท้องก็ได้
เมื่อรู้สึกที่ท้องพองเพราะลมกระทบก็รู้ผัสสะการกระทบถูกต้องของรูป เมื่อลมกลับออกจากท้อง
ๆ ก็ยุบลง การรู้เพียงอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของพอง-ยุบ จึงจะเป็นวิปัสสนา เพราะอาการ
พอง-ยุบ เป็นปรมัตถสภาวะเหมือนลมหายใจ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของชั้น แต่ถ้านั่งจ้องดูท้อง
ว่าเมื่อไรจะพองจะยุบ หรือภาวนาว่าพอง ว่ายุบ อยู่เรื่อยไป โดยไม่จับปัจจัยของรูปนาม และไม่ได้
ปัจจุบัน ว่าไปเรื่อย ๆ พังท้องเป็นนิมิตก็เป็นสมณะเท่านั้น^{๑๖๗}

๓.๕.๒.๒. หมวดอายตนะ ๑๒

แดนเชื่อมต่อระหว่างตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก คืออายตนะภายใน ๖
ประการ ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสวิธีกำหนดอายตนะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก
มัชฌิมนิกาย ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖
ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ อย่างไรเล่า ภิกษุ ในธรรม
วินัยนี้ ย่อมรู้จักตา รู้จักรูป และรู้จักสังโยชนที่อาศัยตา และรูปทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่
เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้
ชัดประการนั้นด้วยภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง ย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส ย่อมรู้

^{๑๖๖} อภ.วิ. (ไทย) ๗๗/๓๑/๑๙

^{๑๖๗} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, “ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนใน
คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, **หลักสูตรประกาศนียบัตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (ป.ว.ภ.)**, (ภาควิชา
พระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๙), หน้า ๘๑.

จักกาย รู้จักโณภูัพพะ ภิกษุยอมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ และรู้จักสังโยชน์ที่อาศัยใจ และธรรมารมณทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย^{๑๖๘}

สรุปจากพุทธพจน์นี้ได้ว่า

(๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตา และรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

(๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหู และเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

(๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชน์ใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้น เกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่ เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

(๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชน์ใดอาศัยลิ้น และรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

(๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูัพพะ สังโยชน์ใดอาศัยกายและโณภูัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

(๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ สังโยชน์ใดอาศัยใจ และธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ

^{๑๖๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๓/๘๐.

นั่น การละสังโยชน์ที่ เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่ เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

อายตนะทั้ง ๑๒ นี้ ก็เป็นรูป ๕ คู่ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด ภายนอก คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ ภายใน ได้แก่ มนายนะเป็นนามทั้งหมด ส่วนอายตนะภายนอก ธัมมายนะนั้นเป็นรูปก็มี นามก็มี เจตสิก นั้นเป็นนามธรรม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรมซึ่งปรากฏความในที่ฌณิกาย มหาวรรคว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรม ใน ธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ ในธรรมทั้งหลาย อยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุ นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ว่าธรรมมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๑๖๙}

สรุปว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะภายใน ๖ และ ภายนอกคือ ๑.จักขุ ๒.โสต ๓.ฆานะ จมูก ๔.ชีวนา ลิ้น ๕.กายร่างกาย ๖.มโน ใจ และ อายตนะภายนอก ๖ ประการ ได้แก่ ๑.รูปะ รูป ๒.สัททะ เสียง ๓.คันธะ กลิ่น ๔.รส รส ๕.โผฏฐัพพะ สิ่งถูกต้องกาย ๖. ธรรมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดกับใจ ย่อมรู้ชัดในการป้องกัน การละสังโยชน์ไม่ยึดมั่น ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

๓.๕.๒.๓ หมวดธาตุ ๑๘ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุง แต่งขึ้นเป็นไปตามธรรมนิยามคือกำหนดแห่งธรรมตา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาลและมีรูปลักษณะกิจ อาการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง ได้แก่

(๑) จักขุธาตุ จักขุ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณ์มากระทบ ได้ องค์ธรรมได้แก่ จักขุประสาท

(๒) โสตธาตุ โสตะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัทธารมณ์มา กระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ โสตประสาท

(๓) ฆานธาตุ ฆานะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณ์มากระทบ ได้ องค์ธรรมได้แก่ ฆานประสาท

^{๑๖๙} ที.มหา (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๑.

(๔) ชิวหาธาตุ ชิวหา ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่ รสารมณ์มากกระทบ
ได้ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท

(๕) กายธาตุ กายะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่โณภูมัพพารมณ์มา
กระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท

(๖) รูปธาตุ รูปารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุปสาท
ได้แก่ องค์ธรรมได้แก่ สีต่าง ๆ

(๗) สัทธาธาตุ สัทธารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตปสาท
ได้ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่าง ๆ

(๘) คันธธาตุ คันธารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานปสาท
ได้ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ

(๙) รสธาตุ รสารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชิวหาปสาท
ได้ องค์ธรรมได้แก่ รสต่าง ๆ

(๑๐) โณภูมัพพธาตุ โณภูมัพพารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับ
กายปสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ

(๑๑) จักขุวิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น
องค์ธรรมได้แก่ จักขุวิญญาณจิต ๒

(๑๒) โสตวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการได้ยิน
องค์ธรรมได้แก่ โสตวิญญาณจิต ๒

(๑๓) ฆานวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้จัก
องค์ธรรมได้แก่ ฆานวิญญาณจิต ๒

(๑๔) ชิวหาวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส
องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาวิญญาณจิต ๒

(๑๕) กายวิญญาณธาตุ กายวิญญาณ ชื่อว่าธาตุเพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัส
องค์ธรรมได้แก่ กายวิญญาณจิต ๒

(๑๖) มโนธาตุ จิต ๓ ดวง ชื่อว่ามโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้ปัญจารมณ์
อย่างสามัญ องค์ธรรมได้แก่ ปัญจทวาราวชชนจิต ๑ สัมปฏิจฉันจิต ๒

(๑๗) มโนวิญญาณธาตุ จิต ๗๖ ดวง ชื่อว่ามโนวิญญาณธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้
อารมณ์เป็นพิเศษ องค์ธรรมได้แก่ จิต ๗๖ (เวทนาปัญจวิญญาณจิต ๑๐ มโนธาตุ ๓)

(๑๘) ฌัมมธาตุ สภาวธรรม ๖๙ ชื่อว่าฌัมมธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะ
ของตน องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

ธาตุ มี ๑๘ ก็ด้วยการเกิดขึ้นของวิญญาณโดยอำนาจหรือความสามารถแห่ง ทวาร ๖ และอารมณ์ ๖ หมายความว่า ด้วยอำนาจแห่งอายตนะภายใน คือ ทวาร ๖ รับกระทบกับ อายตนะภายนอก คือ อารมณ์ ๖ จึงทำให้เกิด วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ กายวิญญาณธาตุ และ มโนวิญญาณธาตุ^{๑๗๐}

๓.๕.๒.๔ หมวดอินทรีย์ ๒๒ คือ สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน ทำให้ธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นไปตามตนในกิจนั้น ๆ ในขณะที่เป็นอยู่นั้น ได้แก่

- (๑) จักขุนทรีย์ อินทรีย์คือ จักขุปสาท
- (๒) โสตินทรีย์ อินทรีย์คือ โสตปสาท
- (๓) ฆานินทรีย์ อินทรีย์คือ ฆานปสาท
- (๔) ชิวหินทรีย์ อินทรีย์คือ วหาปสาท
- (๕) กายินทรีย์ อินทรีย์คือ กายปสาท
- (๖) มนินทรีย์ อินทรีย์คือ ใจ
- (๗) อิตถินทรีย์ อินทรีย์คือ อิตถิภาวะ
- (๘) ปุริสินทรีย์ อินทรีย์คือ ปุริสภาวะ
- (๙) ซีวิตินทรีย์ อินทรีย์คือ ซีวิต
- (๑๐) สุขินทรีย์ อินทรีย์คือ สุขเวทนา
- (๑๑) ทุกชินทรีย์ อินทรีย์คือ ทุกขเวทนา
- (๑๒) โสมนัสสินทรี อินทรีย์คือ โสมนัสเวทนา
- (๑๓) โทมนัสสินทรี อินทรีย์คือ โทมนัสเวทนา
- (๑๔) อุเปกชินทรีย์ อินทรีย์คือ อุเบกขาเวทนา
- (๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์คือ ศรัทธา
- (๑๖) วิริยินทรีย์ อินทรีย์คือ วิริยะ
- (๑๗) สตินทรีย์ อินทรีย์คือ สติ
- (๑๘) สมาธินทรีย์ อินทรีย์คือ สมาธิ,เอกัคคตา
- (๑๙) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือ ปัญญา
- (๒๐) อนัญญุตัญญูสสามิตินทรีย์ อินทรีย์แห่งผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งว่าเราจักรู้สัจ

จธรรมที่ยังมิได้รู้ ได้แก่ โสตาปัตติมัคคญาณ

^{๑๗๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๕.

(๒๑) อัญญินทรีย์ อินทรีย์คือ ปัญญาอันรู้ทั่วถึง ได้แก่ ญาณ ๖ ในท่ามกลางโสตาปัตติผลญาณถึงอรหัตตมัคคญาณ

(๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ อินทรีย์แห่งท่านผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ ปัญญาของพระอรหันต์ ได้แก่ อรหัตตผลญาณ^{๑๗๑}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงกิจแห่งอินทรีย์ ว่า คือ จักขายตนะเป็นปัจจัย คือเป็น อุปการธรรม โดยเป็นอินทรีย์ปัจจัยแห่งจักขุวิญญาณธาตุ และแห่งธรรมทั้งหลายอันสัมปยุตกับจักขุวิญญาณธาตุ

การที่ยังสหาตธรรมทั้งหลายมีจักขุวิญญาณเป็นอาทิให้เป็นไปตามอาการของตนที่ได้แก่ อาการกล้าและอ่อนเป็นต้น อันจะพึงให้สำเร็จด้วยความเป็นอินทรีย์ปัจจัย และด้วยความที่ตนมีอาการกล้าและอ่อนเป็นอาทิด้วย นั้นใด นี่เป็นกิจแห่งจักขุนทรีย์ เป็นอันดับแรกกิจแห่งโสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ และกายินทรีย์ ก็มีนัยอย่างนั้น

การยังสหาตธรรมทั้งหลายให้เป็นไปในอำนาจของตน เป็นกิจแห่งมนินทรีย์ เพราะธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า การที่คอยเลี้ยงสหาตธรรมไว้ เป็นกิจแห่งชีวิตินทรีย์

การที่คอยจัดแจงเครื่องหมายเพศและอาการแห่งจริต และการแต่งกายแห่งหญิงและชาย เป็นกิจแห่งอิตดินทรีย์ และปฐินทรีย์

การที่คอยครอบงำสหาตธรรมทั้งหลายไว้เสียมิให้ปรากฏ แล้วยังสหาตธรรมนั้นให้ถึงซึ่งอาการหายาบ คือปรากฏชัดออกมา ตามหน้าที่ของตน ๆ เป็นกิจแห่งสุชินทรีย์ ทุกชินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ และโทมนัสสินทรีย์

การที่คอยยังสหาตธรรมทั้งหลายให้ถึงซึ่งอาการเป็นกลาง ๆ อันเป็นอาการที่ละเอียดประณีต เป็นกิจแห่งอุเปกชินทรีย์

การที่ครอบงำเสียซึ่งปฏิบัติขธรรม ธรรมฝ่ายตรงข้าม มีอัสทธิยะเป็นต้น และ ยังสัมปยุตธรรมทั้งหลายให้ถึงซึ่งความมีอาการเลื่อมใสเป็นอาทิ เป็นกิจแห่งอินทรีย์ ๕ มีอัสทธินิทรีย์เป็นต้น การละสังโยชน์ ๓ ข้างต้น และการทำสัมปยุตธรรมทั้งหลายให้มีความมุ่งหน้าต่อการละสังโยชน์ ๓ นั้นด้วย เป็นกิจแห่งอนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์

การละโดยทำสังโยชน์ที่เหลือ มีกามราคะและพยาบาทเป็นต้น ให้เบาบางลงไป และการยังสหาตธรรมทั้งหลาย ให้เป็นไปในอำนาจของตน ด้วยเป็นกิจแห่งอัญญินทรีย์^{๑๗๒}

^{๑๗๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๓๖.

^{๑๗๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑๕๕.

๓.๕.๒.๕.หมวดอริยสัจ ๔ คือความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ได้แก่

(๑) ทุกข์ ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก โดยสรุปได้แก่อุปาทานชั้น ๕

(๒) ทุกขสมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิวาทตัณหา

(๓) ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไปคือพระนิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ^{๑๗๓}

๓.๕.๒.๖.หมวดปัจจสมุปบาท ๑๒

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระพุทธองค์จะอุบัติหรือไม่ หลักระบวนเหล่านี้ก็มีอยู่แล้ว ความเชื่อมโยงของธรรมหมวดนี้ เป็นกระบวนการที่อิงอาศัยกันว่า เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เรียกว่า ปัจจสมุปบาท การพบสังขารธรรมหมวดนี้เท่ากับได้พบพระพุทธองค์ สมดังภาษิตที่ว่า “ผู้ใดเห็นปัจจสมุปบาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปัจจสมุปบาท” ^{๑๗๔} การแสดงปัจจสมุปบาทก็เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมว่าเป็นไปเพราะเหตุปัจจัยจะได้มีใครมาดลบันดาลให้เป็นไปก็หาไม่ ทั้งนี้เพื่อจะได้ละความเห็นผิดว่ามีอดีต สักกายทิฏฐิ เป็นต้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ปัจจสมุปบาท เป็นอย่างไร คือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัยสฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัยอุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย).โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และ อุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงมี ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ มิได้ด้วยประการฉะนี้ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ปัจจสมุปบาท อนึ่ง เพราะอวิชชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะสังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ

^{๑๗๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๗๗/๑๔๔-๑๗๐/๑๘๑-๑๙๒.

^{๑๗๔} ม.มู. (บาลี) ๑๒/๓๐๖/๒๗๐., ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๘.

เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการอย่างนี้”^{๑๗๕}

ปฏิจจนุปบาทธรรม ๑๒ องค์นี้ บางทีก็เรียกว่า ภวจักร มีความหมายว่า หมุนเวียนไปยังภพต่าง ๆ อันได้แก่ ภูมิทั้ง ๓๑ ภูมิ ซึ่งเรียกว่าวิภูฏสงสาร สังสาร วิภูฏ วิภูฏทุกข์ สังสารทุกข์ เป็นต้น การอุปการะของปัจจัยธรรมต่อปัจจุบันธรรมตามนัยแห่งปฏิจจนุปบาท มี ๑๒ องค์ได้แก่^{๑๗๖}

(๑) อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา คือ การไม่รู้ตามความเป็นจริงที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหเจตสิก

(๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนาที่ในอกุศลและโลกียกุศล

(๓) วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ คือ ปฏิสนธิจิต ๑๙ และปวัตติวิญญาณ คือ โลภียวิปากจิต ๓๒

(๔) นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ชื่อนามได้แก่ เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับ โลภียวิปากจิต ๓๒ ธรรมชาติที่สลายไปเพราะปัจจัยเป็นปฏิปักษ์ ชื่อว่า รูป ได้แก่ ปฏิสนธิกัมมชรูป ปวัตติกัมมชรูป, จิตตชรูป

(๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิภูฏสงสารที่ยืนยาวได้แก่ อัชฌัตติกายตนะ ๖

(๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบอารมณ์ได้แก่ ผัสสะเจตสิกที่ประกอบกับโลภียวิปากจิต ๓๒

(๗) เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ได้แก่ เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสผัสสะ มีจักขุสัมผัสสชาเวทนา เป็นต้น

(๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุตามได้แก่ โลกเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘

(๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่นได้แก่ ตัณหาและทิฐิ ที่มีกำลังมาก

(๑๐) ภาวะ (กัมมภาวะ, อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น ชื่อว่า กัมมภาวะได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ โลภียกุศลเจตนา ๑๗ ธรรมชาติที่เข้าไปเกิดในภพใหม่ด้วยได้เกิดขึ้น เพราะอาศัยกรรมด้วยชื่อว่าอุปัตติภาวะได้แก่ โลภียวิปากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕ กัมมชรูป ๒๐

^{๑๗๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๔/๑-๘.

^{๑๗๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๔/๒.

(๑๑) ขาดิ ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรม ได้แก่ ปฏิสันธิชาติ (การเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่)

(๑๒) ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะทุกขะ โทมนัส อุปายาส ชราความเก่าแก่ของวิภากนามขันธ ๔ และนิปผันนรูป ชื่อว่า ชรา มรณะ คืออาการที่กำลังดับของโลกียวิภาก และกัมมชรูป โสกะ ความเศร้าโศก ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบกับ โทสมูลจิต ๒ ซึ่งเกิดจาก พยสนะ ๕ อย่าง ปริเทวะ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตขวิปลาสัททะที่เกิดขึ้น โดยมีการร้องไห้รำพัน เพราะอาศัยพยสนะ ๕^{๑๗๗} อย่าง ๆ ได้อย่างหนึ่งเป็นเหตุ ทุกขะ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนาโทมนัส สภาพที่เป็นเหตุให้เป็นผู้มีใจคอยไม่ได้ได้แก่ เจตสิกทุกข์คือ ทุกข์ใจ อุปายาส ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่าอุปายาสได้แก่ โทสเจตสิกที่เกิดขึ้น โดยอาศัยพยสนะอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๑๗๘}

ปฏิจจนสมุปบาทนี้ เป็นองค์ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในฐานะเป็นตัว ของสภาวะหรือกฎของธรรมชาติซึ่ง เป็นหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา พระองค์ทรงแสดงไว้ ๒ ประการคือ ประการแรก เรียกว่ากระบวนการเกิด คือสมุทยวาร ประการที่สอง เรียกว่า กระบวนการดับ คือนิโรธวาร ปฏิจจนสมุปบาทเป็นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นเหตุเป็นปัจจัย ซึ่งกันและกัน เกี่ยวโยงกันเป็นลูกโซ่ตลอดสาย ทั้งสายเกิด และสายดับดังปรากฏในสังยุตตนิกาย ว่า เพราะมอริชชาเป็นปัจจัยทำให้เกิดสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยทำให้เกิดวิญญาณ เพราะ วิญญาณเป็นปัจจัยทำให้เกิดนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยทำให้เกิดสฬายตนะ เพราะนามรูป เป็นปัจจัยทำให้เกิดผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยทำให้เกิดเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยทำให้เกิด ตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยทำให้เกิดอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยทำให้เกิดภพ เพราะ ภพเป็นปัจจัยทำให้เกิดชาติเพราะชาติเป็นปัจจัยทำให้เกิดชรา มรณะ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นครบถ้วนเรียกว่า สมุทยวาระ คือ สาย เกิดนั่นเอง ส่วนสายดับหรือนิโรธวารนั้น คือ เพราะอวิชชาดับสังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส ความคับแค้นใจจึงดับ ดังนั้นความเกิดขึ้นแห่งความทุกข์ และความดับทุกข์มีด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา อวิชชา แสงสว่างในสิ่ง

^{๑๗๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๒/๕๙๖

^{๑๗๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๙

ที่เราไม่เคยฟังมาก่อนได้เกิดขึ้นแก่เราว่า นี่คือการเกิดขึ้นพร้อมแห่งความทุกข์ ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้ ปฏิจจสมุปบาทนี้ได้ปรากฏแก่พระพุทธองค์ในยามที่ ๓ แห่งวันเพ็ญเดือนวิสาขะ คือวันที่พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๑๗๙}

ปฏิจจสมุปบาท แสดงถึงสถานะของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ชีวิตทุกชีวิตเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ประกอบด้วยขั้น ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือนามรูป อันเป็นทุกข์ มีการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเข้าใจในปฏิจจสมุปบาทนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้หายสงสัย ในเรื่องโลกและชีวิต นรก สวรรค์ บุญ บาป ชาตินี้ ชาติหน้า และนิพพานว่าเป็นของจริง ดังนั้นการศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทจึงทำให้เข้าใจถึงตัวสภาวะธรรมชาติ ที่เป็นสังสารธรรมและประการสำคัญที่สุดก็คือ ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ อันเป็นคุณธรรมในการดำเนินชีวิตนำไปสู่ความสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงกล่าวคือไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เป็นการดับภพดับชาติสิ่งที่ปรากฏข้างหน้านั้นคือพระนิพพาน

๓.๕.๔ จุดมุ่งหมายของวิปัสสนาภาวนา

จุดมุ่งหมายของวิปัสสนาภาวนามีความแตกต่างจากจุดมุ่งหมายของสมถภาวนา โดยที่สมถะเป็นตัวยกให้จิตนิ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แต่วิปัสสนาจะเป็นตัวเข้าไปรู้ชัดหรือรู้แจ้งในอารมณ์นั้น เมื่อผู้ปฏิบัติยกจิตที่นิ่งนั้นขึ้นพิจารณาอารมณ์โดยวิธีของวิปัสสนาก็จะทำให้จิตได้รู้ได้เห็นสิ่งที่พิจารณานั้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งเกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จนถึงอาสวักขยญาณที่ยังรู้การทำให้กิเลสสิ้นไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“เรานั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส นุ่มนวล ควรแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้วได้น้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ เรานั้นได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่าทุกข์ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่าเหตุให้เกิดทุกข์ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่าความดับทุกข์ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่าข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่าเหล่านี้อาสวะ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่าข้อปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ เมื่อเรานั้นรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จิตได้หลุดพ้นแล้วแม้จากกามาสวะ ได้หลุดพ้นแล้วแม้จากภวาสวะ ได้หลุดพ้นแล้วแม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ได้มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ได้รู้ด้วยปัญญาอันยิ่งว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี วิชชาที่สามนี้แลเราได้บรรลุแล้วในปัจฉิมยามแห่งราตรี อวิชชาเรากำจัดได้แล้ว วิชชาเกิดแก่เราแล้ว ความมืดเรากำจัดได้แล้ว แสงสว่างเกิดแก่เราแล้ว เหมือนที่เกิดแก่บุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลสส่งจิตไปแล้วอยู่

^{๑๗๙} ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๔-๑๔๔/๓๓-๗๘.

ฉะนั้น ความชำแรกออกครั้งที่สามของเรานี้แล ได้เป็นเหมือนการทำลายออกจากกะเปาะฟองแห่งลูกไก่ฉะนั้น”^{๑๘๐}.

สรุปได้ว่า วิปัสสนาญาณมีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การหมดสิ้นกิเลสจนพ้นออกไปจากกองทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงเปรียบพระองค์เองดังลูกไก่ตัวแรกที่สมารถทำลายกะเปาะเพื่อออกไปจากฟองไขอันคับแคบ แล้ววิ่งออกสู่โลกอันกว้างใหญ่ที่มีอิสระเสรีในการเคลื่อนไหวหรือดำเนินชีวิตได้ เมื่อมนุษย์ทุกคนถูกกิเลสที่เป็นเหมือนเปลือกไขห่อหุ้มเอาไว้ก็ ย่อมตกอยู่ในขอบเขตหรืออำนาจของกิเลส การที่จะออกไปจากกรอบนี้ได้ต้องอาศัยวิปัสสนาเพื่อให้จิตของตนได้รับความเป็นอิสระ พ้นไปจากกองทุกข์ทั้งปวง

ความสำคัญของการปฏิบัติภาวนาหรือการฝึกจิต มีจุดมุ่งหมายเบื้องต้นก็เพื่อให้จิตสงบจากกิเลสนั่นเอง ย่อมทำจิตที่เคยเศร้าหมองหดหู่ให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้นเพราะจิตนี้ประภัสสร แต่จิตนี้เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมาที่เกิดขึ้นภายหลังและจิตนี้ประภัสสร แต่ว่าจิตนั้นพ้นวิเศษแล้วจากอุปกิเลสที่จรมา พระอริยสาวกผู้ได้สดับแล้วย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง พระอริยสาวกผู้ได้สดับย่อมมีการอบรมจิต บุคคลผู้ไม่ได้สดับย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง จิตที่ได้รับการอบรมฝึกฝนอบรมดีแล้วย่อมนำประโยชน์มาให้ หาประมาณมิได้ ดังพระพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า “เรายังไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นเพื่อประโยชน์อันมากเหมือนจิตนี้เลย จิตที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันมาก”^{๑๘๑}

คุณวิเศษของการภาวนาฝึกอบรมจิตนั้น ผู้ปฏิบัติแม้ไม่อาจได้บรรลุถึงนิพพาน การฝึกจิตในส่วนเบื้องต้น ก็เป็นการสร้างพื้นฐานจิตใจให้มีความสงบสุขในชีวิต ด้วยการเจริญสมถภาวนา และจะเป็นประโยชน์ในการเป็นบาทฐานการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งทำลายอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นได้

๓.๖ สรุปท้ายบท

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ โดยองค์ธรรมของวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก คือ ปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนามหรือขันธ์ ๕ ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน เป็นภาวนาปัญญาที่ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาพ้นจากทุกข์ทั้งปวง และมุ่งสู่ความสงบที่เป็นโลกุตระอันมีนิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดในพุทธศาสนา ซึ่ง

^{๑๘๐} วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๓/๖.

^{๑๘๑} อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๔๐/๗.

ปัญหานี้จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนาเท่านั้นจนทำให้เข้าใจถึงอริยสัจ ๔ จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามกำลังสติปัญญาญาณของแต่ละบุคคล

ในหลักการเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น สติจะพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้รูปนาม ในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง ด้วยการปริกรรมคำว่า หนอ ในทุกอิริยาบถ จนสามารถตามรู้รูปนาม ได้ชัดเจนจนรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรม ที่กำลังกำหนดอยู่ และมีเรื่องควรรู้ เบื้องต้น เช่นควรหาโอกาสเรียนรู้จากครู หรืออยู่ในความควบคุมของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดี มีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะมีคุณธรรมในการปฏิบัติตน ตลอดเวลาที่อยู่ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน สิ่งที่ควรคำนึงคือ อาหารที่เหมาะสม อากาศที่เหมาะสม อิริยาบถที่เหมาะสม ความเพียรที่พอดี เว้นจากคนพาล อยู่ใกล้ชิดกัลยาณมิตรและน้อมใจไปสู่ความสงบ นอกจากนั้นยังมีวิธี สมาทานพระกรรมฐาน วิธีปฏิบัติวิปัสสนา การฟังเทศน์

สติปฏิฐาน ๔ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มัน การเจริญสติ การเจริญญาณ การ พิจารณาธาตุ ๔ หรือกองอกุศล เป็นอเนกธรรม มาตรฐานแห่งการบรรลุธรรม เพื่อความบริสุทธิ์ บรรลุธรรม และแจ้งพระนิพพาน เพื่อละความเห็นผิด ละสมุทัย ละราคะ และการละอาสวะ ไม่ว่า พระใหม่ พระเสขะและพระอเสขะพึงสมาทาน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ และละความยินดี ยินร้ายในโลก และอาณิสสของการเจริญสติปฏิฐานมี ๖ ประการ คือ เพื่อทำให้บริสุทธิ์หมดจด จากกิเลส ทำให้ล่วงพ้นจากความโศกความร่ำไห้พิไรราพัน ทำให้ความทุกข์กายดับสิ้น ทำให้ความ ทุกข์ใจดับสิ้น ทำให้บรรลุญาณธรรม มรรคญาณ ผลญาณ และเพื่อทำให้รู้แจ้งพระนิพพาน

การปฏิบัติภาวนา มีอยู่ ๒ ประเภท คือสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาในวิสุทธิมรรค กล่าวถึงสัพพัตถกภาวนา กับ ปาริหาริยภาวนาการปฏิบัติภาวนาที่เหมาะสม กับจริต มีราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต หรือญาณจริต วิตกจริต การปฏิบัติภาวนา ตามประเภท ของบุคคล คือ สมถยานิก และวิปัสสนายานิก ในจุดมุ่งหมายของการภาวนา ผู้ปฏิบัติที่มุ่งสมถภาวนา เพียงอย่างเดียวจะมีสภาพจิตที่สงบตั้งมั่น ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้น หมายถึง การฝึกจิตให้เข้าไป เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติสัมปชัญญะ เป็นปัญญาที่รู้เห็น ไตรลักษณ์ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา มีวิธีปฏิบัติ ๔ วิธี คือ สมถปุพพังคมนัย วิปัสสนาปุพพังคมนัย ยุคณัทธนัย ธัมมุตัจจนัย หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวเนื่องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มี ๑. องค์ธรรมสำคัญ ๔ ประการ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ๒. สติปฏิฐาน ๔ ๓. โพธิปักขิยธรรม ๔. อานาปานสติสูตร