

บทที่ ๓

การเจริญวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

คำสอนของพระพุทธเจ้าในหลักวิปัสสนาที่พระองค์ทรงค้นพบด้วยพระปรีชาแห่งปัญญาญาณของพระองค์เองที่รู้ชัดเป็นวิธีการเดียวที่สามารถจัดความทุกข์ทั้งมวลออกจากชีวิตของผู้ที่ได้ปฏิบัติตามและเป็นสิ่งที่ถือได้ว่าทุก ๆ ขณะเป็นการกำหนดรู้อย่างเท่าทัน และมีสติเพื่อการเห็นและรู้อย่างแจ่มแจ้งแห่งตลอดในรูปธรรมและนามธรรมที่มีการเกิดและการดับอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในความประมาทของชีวิตหลักธรรมทั้งหมดนั้นต้องอาศัยพื้นฐานโดยปฏิบัติตามดูตามรู้ใน กาย เวทนา จิต และธรรม ทั้ง ๔ ประการซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติตามหลักแห่งสติปัฏฐาน ๔ สู่หนทางเพื่อการหยั่งรู้วิมุตติธรรม

เมื่อสติดำเนินถูกทางจึงนำสุขมาให้ ความสุขคือความทุกข์ที่น้อยลงถ้าผู้ใดได้ศึกษาและน้อมนำสู่การปฏิบัติย่อมเข้าใจชัดว่าหัวใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนาคือเรื่องทุกข์และการดับสิ้นไปแห่งทุกข์ ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท จึงสามารถบรรลุธรรมได้ตามมรรค ๘ ประการ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงกำหนดประเด็นในการศึกษาในบทที่ ๓ ไว้ดังนี้

๓.๑ ความหมายของสมถกรรมฐาน

๓.๑.๑ ความหมายของสมถะ

๓.๑.๒ การอบรมจิตโดยสมถภาวนา

๓.๒ ความหมายวิปัสสนาภาวนา

๓.๒.๑. ความหมายโดยสัททนต์

๓.๒.๒. ความหมายโดยอรรถกถา

๓.๓ โพธิปักขิยธรรม ๓๗

๓.๓.๑. สติปัฏฐาน ๔

๓.๓.๒. สัมมปปธาน ๔

๓.๓.๓. อธิธิบาท ๔

๓.๓.๔. อินทรีย์ ๕

๓.๓.๕. พละ ๕

๓.๓.๖. โพชฌงค์ ๗

๓.๓.๗. มรรคมีองค์ ๘

๓.๔ อาหาร ๙ ของ วิชา วิมุตติ

๓.๕ องค์คุณของวิปัสสนาภาวนา

๓.๖ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของสมถกรรมฐาน

สมถะ มีการให้นิยามความหมายหลายอย่าง เช่น สมถะในเบื้องต้น หมายถึงความสงบกายและความสงบจิตที่เป็นสมาธิ จนถึงที่สูงสุด ได้แก่ เจโตวิมุตติอันเป็นโลกุตระ^๑

ในคัมภีร์ธัมมสังคณี ได้ให้ความหมายสมถกรรมฐาน ไว้ว่า ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความที่จิตไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน สมถะ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสมถะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น ดังนั้น สมถภาวนา จึงหมายถึงอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ

๓.๑.๑ ความหมายของสมถะ

สมถะ หมายถึง ความสงบที่เกิดจากการฝึกรวมจิตให้เป็นสมาธิ จนจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ^๒ เพราะหลักการของสมถะได้เน้นที่การกำหนดอารมณ์ไว้ในใจอย่างแน่วแน่มั่นคงอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว เมื่อจิตเข้าสู่สภาวะแห่งสมาธิที่แนบสนิทเต็มที่แล้วจนเกิดเป็น “ฌาน” ประกอบด้วยรูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔ รวมเรียกว่า สมาบัติ ๘

มีคำอธิบายเรื่องฌานโดยการอุปมาด้วยลูกไก่ว่า “พราหมณ์ ไข่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟอง ที่แม่ไก่กกหรือฟักดีแล้ว ลูกไก่ตัวที่ใช้เล็บหรือจะงอยปากทำลายกระเปาะ^๓ ไข่ออกมาได้ก่อนควรเรียกมันว่าเป็นตัวฟักหรือตัวน้อง” “ควรเรียกว่าฟักเพราะมันแก่กว่าเขา” “เช่นเดียวกันนั้นแหละพราหมณ์ ในขณะที่หมูสัตว์ถูกกระเปาะไข่ คือ อวิชชาห่อหุ้มอยู่เราได้ทำลายกระเปาะไข่

^๑ ดูรายละเอียดใน อภ.เอกก (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๔๑๖.

^๓ วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

คือ อวิชา ผู้เดียวเท่านั้นสำเร็จอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยม จึงเป็นพืใหญ่ผู้ประเสริฐที่สุดของโลก”

คำว่า กระเปาะ คือ เปลือกไข่ส่วนที่มีสัณฐานนูนกลม คำว่า “กระเปาะคือ รูปนูนกลมสิ่งต่าง ๆ ที่มี สัณฐานคล้ายคลึงเช่นนั้น เรียกว่า กระเปาะ เช่น กระเปาะไข่ กระเปาะดอกไม้

๓.๑.๒ การอบรมจิตโดยสมถภาวนา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่องจิตไว้ว่า จิตนี้เป็นธรรมชาติปราศจากอภิขณา^๔ (ความกำหนัด)จึงมีลักษณะผุดผ่องคือประภัสสร แต่จิตที่เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส^๕ คือเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามา แต่ว่าจิตนี้เมื่อปฏิบัติด้วยการฝึกหัดทำจิตตภาวนา จิตก็หลุดพ้นจากความเศร้าหมองที่จรเข้ามาได้

ภาวนา^๖ แปลว่า ธรรมที่ควรเจริญ คือ ให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในสันดานของตน ชื่อว่า ภาวนา “ภาเวตพุทฺธิ = ภาวนา” ธรรมที่บังเกิดขึ้นทั้งหลายพึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกและครั้งหลัง ๆ ให้ติดต่อกันเป็นนิจ จนถึงเจริญขึ้น ฉะนั้น จึงชื่อว่า ภาวนา

๑) ความหมายโดยหลักสัททนต์

ภาวนา ศัพท์ เป็นศัพท์สำเร็จรูป แยกศัพท์ได้ดังนี้ ภาวนามาจาก ภู ธาตุ ในความหมายว่า มี ภา เป็น ลง ยุ ปัจจัย ลง อา อิตถิลิงค์ พุทธิ อุ เป็น โอ แปลง โอ เป็น อาว แปลง ยุ เป็น อน สำเร็จรูปเป็น ภาวนา^๗

๒) ความหมายโดยหลักอรรถนัย

ภาวนา หมายถึง การทำจิตให้สงบ ด้วยการฝึกอบรมจิตตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่าง ๆ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ปุณณาสกนิบาต พระสารีบุตรเถระ ให้ความหมายภาวนาไว้ ๔ อย่างคือ

^๔ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/-/๓๙๖.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๑/๖๓.

^๖ พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, สมถกรรมฐานที่ปณิ, หน้า ๒๓.

^๗ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๔๘๗.

๑ ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมายว่า ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนนั้นไม่ล่วงเลยกัน และกัน เช่น เมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั้นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

๒ ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมายว่า อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓ ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมายว่า นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป คือ พระโยคาวจรเมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไป เป็นต้น

๔ ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมายว่า ปฏิบัติเนื่อง ๆ คือ พระโยคาวจรเมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งเนกขัมมะ^๘

พระอรรถกถาจารย์ ได้วิเคราะห์คำว่า ภาวนา ในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ว่า ภาวียติ วทณียตติ ภาวนา ธรรมชาติใดอันพระโยคีบุคคลอบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน^๙

คัมภีร์ปรมัตถทีปนีให้ความหมายไว้ ๒ ประการ คือ

๑ ภาวตพพาติ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ

๒ ภาวเนติ จิตตสนตานํ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรม กระแสจิต^{๑๐} และให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่า ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญขึ้น^{๑๑}

ภาวนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ พัฒนาจิต หรือจิตภาวนา เพราะคำว่ากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ หมายความว่า ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหกรรมที่เรียกว่า การปรารภความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์ คือ วง

^๘ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑ – ๔๕.

^๙ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒/๑๙, อภิ.วิ.อ.(บาลี) ๑/๓๐๐/๒๑๕.

^{๑๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ปรมัตถทีปนี**, แปลโดย, พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖๐.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๘.

กลืน เป็นต้น และนามธรรมมีการเจริญกลืน เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กรรมฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขในมาน และมรรคผล

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจรรย์) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ” พบว่า กรรมฐาน คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุใกล้ของการกระทำ เพราะเป็นเหตุใกล้ของการบำเพ็ญเพียร ยิ่ง ๆ ขึ้นไป นอกจากคำว่า กรรมฐาน และภาวนาแล้ว ในที่บางแห่งยังเรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจัดการ การพัฒนาจิต หรือ จิตตภาวนา มีความหมายให้รู้จักการคุ้มครองรักษาจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอยู่เนื่อง ๆ ลดความกระวนกระวาย และให้มีความเข้มแข็ง ก่อให้เกิดสุภาพจิตที่ดี^{๑๒}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนานัย เล่ม ๑ ว่า จิตที่อบรมดีแล้วด้วยภาวนาจะมีความละเอียดอ่อน และอยู่ในอารมณ์ที่ตั้งใจไว้^{๑๓}

นอกจากคำว่า กรรมฐาน และภาวนาแล้ว ในที่บางแห่งยังเรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจัดการ การพัฒนาจิต หรือ จิตตภาวนา มีความหมายให้รู้จักการคุ้มครองรักษาจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอยู่เนื่อง ๆ เพื่อลดความกระวนกระวาย และให้มีความเข้มแข็ง ก่อให้เกิดสุภาพจิตที่ดี^{๑๔}

ภาวนา จึงเป็นการอบรมจิต การทำจิตให้สงบ ด้วยการฝึกอบรมจิตทางด้านจิตใจ เป็นเจตนาที่ทำกุศลให้เจริญขึ้น หมายความว่า ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น

๓) ประเภทของภาวนา

^{๑๒} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจรรย์), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๒๒.

^{๑๔} วิริยา ชินวรรณ และคณะ, วิชาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย, (คณะสังคมศาสตร์และ มนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗), หน้า ๑๘.

การอบรมจิตคือ การเจริญภาวนา ภาวนาในพระพุทธศาสนาจัดประเภทตามเป้าหมายที่ต้องพัฒนามี ๔^{๑๕} ประการคือ

๑ กายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกว้างขวางกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒ สีลภาวนา การเจริญศีลพัฒนาความประพฤติ การฝึกการอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓ จิตภาวนา การเจริญจิตพัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น

๔ ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญาพัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ในบาลีที่มา ท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคลจึงเป็น ภาวิต ๔ คือ ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิตและปัญญาแล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์

ภาวนานี้เมื่อแบ่งประเภทตามเป้าหมายของการปฏิบัติมี ๒ ประเภท^{๑๖} คือสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา สองอย่างนี้ ในบาลีที่มาท่านเรียกว่า ภาเวตัพพธรรม และวิชชาภาคยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลัง บางทีเรียกว่า กรรมฐาน (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา , ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต)

การเจริญภาวนาทั้ง ๒ อย่าง^{๑๗} นี้ เป็นการอบรมจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงโดยการอบรมจิตตามหลักธรรม ๕ ประการ^{๑๘} คือ

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่บริษัท สหธรรมมิก จำกัด , ๒๕๔๕), หน้า ๗๐.

^{๑๖} อ่างแล้ว

^{๑๗} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อารยวังสปฏิปทา, หน้า ๑๙.

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๑๘.

๑) ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความมั่นใจ เพราะได้พิจารณาไตร่ตรองมองเห็นเหตุผล ด้วยปัญญาแล้ว

๒) ศีล คือ ระเบียบความประพฤติ ระเบียบความเป็นอยู่ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้อง กับสภาพแวดล้อมทางกายวาจา การทำมาหาเลี้ยงชีพ โดยฝึกคนให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ด้านกาย วาจา ที่ดีงามกับสภาพแวดล้อม

๓) สุตะ หมายถึง ความรู้ที่ได้จากการได้ยินได้ ได้ฟัง การอ่าน การเล่าเรียน ความรู้ที่ได้ศึกษาศิลปวิทยาต่าง ๆ เกี่ยวกับการทำมาหาเลี้ยงชีพ

๔) จาคะ การสละให้ หมายถึง การให้ที่แท้จริงซึ่งเป็นการสละออก สละทั้งข้างใน และข้างนอก ข้างนอกสละวัตถุ ข้างในสละกิเลสความโลภ ไม่มีความรู้สึกตระหนี่หวงแหน ไม่ปรารถนาผลตอบแทน

๕) ปัญญา ความรู้ทั่ว รู้ชัด ได้แก่ ความหยั่งรู้เหตุผล รู้จักแยกแยะวินิจฉัยได้ว่า จริง เท็จ ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น

สรุปว่า ภาวนาที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ ประเภท คือ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา

๔) ความหมายของสมถภาวนา

สมถะ คือ ความสงบของจิต หมายถึง สมาธิที่ทำให้จิตสงบ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว และสงบจากกิเลสนิวรณ์ เป็นการอบรมจิตให้เข้มแข็ง^{๑๙}

ชื่อว่า สมถะ^{๒๐} “กิลเส สมตติ = สมโถ” เพราะทำให้กิเลสนิวรณ์ มีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น สงบลงจึงชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตา ที่ในมหากุศลจิต ๘ รูปาวจรปัญจมณาน กุศลจิต ๑

อธิบายว่า ปุณฺชนผู้กำลังเจริญสมถกรรมฐานอยู่นั้น เมื่อมีความเพียรอย่างแรงกล้าก็จะ สามารถสำเร็จเป็นฌานลาภบุคคลได้

ชื่อว่า สมถะ^{๒๑} “จิตตํ สมตติ = สมโถ” เพราะทำให้จิตสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ได้แก่สมาธิ คือ เอกัคคตา ที่ปรากฏใน มหากริยาจิต ๘ รูปาวจรปฐมฌานกริยาจิต ๑

^{๑๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อารยวังสปฏิปทา, หน้า ๓๓.

^{๒๐} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานทีปนี, หน้า ๑๖.

^{๒๑} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานทีปนี, หน้า ๑๖

อธิบายว่า พระอรหันต์เจริญสมถกรรมฐาน เพื่อให้ได้โลภียฌาน เวลานั้นมหากริยา จิตตูปาทาย่อมเกิดขึ้นเรื่อย ๆ จนสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล คือ รูปาวจรปฐมฌานกิริยาจิตตูปาทาย่อมเกิดขึ้น โดยไม่ได้ละกิเลสนิวรณ์แต่ประการใด เพียงแต่ข่มไว้ มีแต่เอกัคคตาเจตสิกเท่านั้นเกิดขึ้น คือ จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว.

ชื่อว่า สมถะ^{๒๒} “วิตกกาติ โภฬาริกมเม สมเทติติ = สมโถ” เพราะทำให้องค์ฌานชนิดหยาบมีวิตก เป็นต้น สงบลง ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตา ที่ในหุตยฌานกุศล กิริยา จนถึงปัญจฌานกุศล กิริยา เป็นต้น

อธิบายว่า ปฐมฌานลาภีบุคคลที่เป็นปุถุชน และ พระเสกขบุคคล อเสกขบุคคล เมื่อเจริญสมถกรรมฐานต่อไป ฌานเบื้องบนมีหุตยฌานเป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ ไม่ต้องทำการละกิเลสนิวรณ์ให้สงบอีกแต่ประการใด หากแต่ทำให้จิตมีสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้นไปตามลำดับ พร้อมกับละองค์ฌานอย่างหยาบคือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เหลือแต่เอกัคคตา จึงชื่อว่า “วิตกกาติ โภฬาริกมเม สมเทติติ = สมโถ”

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า สมถะ แปล ง่าย ๆ ว่า ความสงบ วิธีทำใจให้สงบ หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ^{๒๓}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) กล่าวไว้ในหนังสือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า ฌานคือการเพ่งจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว เช่น ลมหายใจเข้า – ออกอย่างแน่วแน่ จัดเป็น สมถฌาน ส่วนการเจริญวิปัสสนาตามรู้สภาวธรรมปัจจุบันในแต่ละขณะโดยยังเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีแก่นสารนั้น จัดเป็นวิปัสสนาญาณ ขณิกสมาธิ คือ ความสงบของจิตก่อนที่จะเข้าถึงอุปจารสมาธิ ในขณะที่เริ่มเจริญสมถภาวนา หรือเป็นความสงบของจิตในขณะที่เจริญวิปัสสนาซึ่งมีกำลังพอจะกำจัดนิวรณ์ได้ เช่นเดียวกับอุปจารสมาธิของสมถภาวนา เมื่อขณิกสมาธินี้มีกำลังแก่กล้าขึ้นก็สามารถยังจิตให้สงบได้ เช่นเดียวกับอัปปนาสมาธิ^{๒๔}

วสิน อินทสระ กล่าวไว้ในหนังสืออริยสัจ ๔ วิธีทำใจให้เป็นสมาธิ ไม่ว่าสมาธิอย่างสามัญ หรือสมาธิอย่างสูง วิธีเหมือนกัน คือ การจ่อใจไว้กับอารมณ์ (Object) อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวถ้าใจมันดิ้นรนฟุ้งซ่านผ่านไป ท่านสอนให้ดึงกลับมาใหม่ เมื่อมันไปอีกก็ดึงกลับมาอีก ดึงบ่อย ๆ ในที่สุดจิตก็จะอยู่เอง

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖ – ๑๗.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๐๖.

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลโดย, พระคันธสาราภิกขุ, หน้า ๑๒๙.

สมณมี ๒ ประการคือ^{๒๕}

๑) ปริตตสมณะ คือ การเจริญสมณกรรมฐานของบุคคลผู้ยังไม่เข้าถึง อปัณณากาวนา คือ ยังไม่เข้าถึงฌาน

๒) มหัคคตสมณะ คือ การเจริญสมณกรรมฐานของบุคคลผู้เข้าถึงอปัณณากาวนา องค์ฌานที่เกิดขึ้นก็มีกำลังมากสามารถเข้าไปเพ่งสมถอารมณ์อย่างแน่วแน่ และละนิวรณ์ธรรมได้โดย วิกัมภณประหาน

สรุปว่า การเจริญสมณะคือการอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิด้วยการเอาจิตไปเพ่งไว้ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพื่อให้จิตเกิดความสงบและปราศจากนิวรณ์ มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วจึงเกิดฌานจากนั้นสามารถนำมาเป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาได้

๓.๑.๒ ฌาน ๙ (สมณกรรมฐาน)

ฌาน^{๒๖} ประกอบสภาวะลักษณะเฉพาะตัวที่เรียกว่าองค์ธรรม ได้แก่ สภาววิตก ได้แก่ ๑. อกุศลวิตก ได้แก่ กามวิตก ความตริกเกี่ยวข้องกับกาม, พยาบาทวิตก ความตริกเกี่ยวข้องกับ ความปองร้าย, วิหิงสาวิตก ความตริกเกี่ยวข้องกับ ความเบียดเบียนผู้อื่น, ๒. กุศลวิตก ได้แก่ เนกขัมมวิตก ความตริกเกี่ยวข้องกับการออกจากกิเลส, อัพยาบาทวิตก ความตริกเกี่ยวข้องกับการ ไม่ปองร้ายผู้อื่น, อวิหิงสาวิตก ความตริกเกี่ยวข้องกับการไม่เบียดเบียนอื่น,^{๒๗} สภาววิจารณ์ได้แก่ ประคองจิตไว้กับอารมณ์อย่างยิ่ง,^{๒๘} สภาวปีติ เพราะทำให้เอิบอím ซึ่งมีความปลาบปลื้มเป็น ลักษณะ, มีความอímกายและจิตเป็นรส, มีความแผ่ไปเป็นรส, มีความเบิกบานใจเป็นปัจจุปัฏฐาน ,สภาวสุข(อุเบกขา)ความสบาย หรือ ความสุข เพราะยอมเคี้ยวกิน และขุดเสียดด้วยดีที่ปรากฏด้วย อาพาธทางกายและจิต ซึ่งมีความสำราญเป็นลักษณะ, มีอันเข้าไปพอกพูนซึ่งธรรมที่สัมปยุตด้วย ความสุขนั้นเป็นรส, มีความอนุเคราะห์เป็นเครื่องปรากฏ^{๒๙} สภาวเอกัคคตา ได้แก่ สมาธิที่จิตเป็น เอกัคคตารมณ์ (มีอารมณ์เดียว) ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งพุทธานุสสติ^{๓๐} ที่เรียกว่า อนุปปพวิหาร สมาบัติ^{๓๑} ๙ ประการ คือ

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

^{๒๖} ดุราลละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๖๑-๖๐๑/๔๐๒-๔๐๙.

^{๒๗} ดุราลละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๐-๒๖๑.

^{๒๘} ดุราลละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๕/๑/๖๙/๓๐๗.

^{๒๙} ดุราลละเอียดใน วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๙/๒๕๓.

^{๓๐} ดุราลละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๓/๖๖.

^{๓๑} ดุราลละเอียดใน อง. สุตตก. (ไทย) ๒๓/๓๒/๔๙๕.

๑) ปฐมฌาน (สมาบัติที่ ๑) เพราะกามทั้งหลายย่อมดับในที่ใด และท่านเหล่าใดดับกามทั้งหลายได้สนิทอยู่ ท่านเหล่านั้นไม่มีความอยาก ดับสนิทแล้วข้ามได้แล้ว ถึงฝั่งแล้วด้วยองค์ฌานนั้น ด้วยอำนาจแห่งการบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ และท่านเหล่านั้นเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมาयाครอบครองอวิชชาสันนิสการเข้าไปนั่งใกล้

๒) ทุติยฌาน (สมาบัติที่ ๒) เมื่อวิตกและวิจารณ์ย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ได้เพียรระงับวิตกวิจารณ์ให้สงบไป ด้วยอำนาจแห่งการบรรลุทุติยฌานที่มีปิติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ และท่านเหล่านั้นเป็นผู้ไม่โอ้อวดควรประกอบอวิชชาสันนิสการเข้าไปนั่งใกล้

๓) ตติยฌาน (สมาบัติที่ ๓) เมื่อปิตีย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ได้เพียรระงับปิติจางคลายไป ด้วยอำนาจแห่งการบรรลุตติยฌานที่มีเพียงสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ และท่านเหล่านั้นเป็นผู้ไม่โอ้อวดควรประกอบอวิชชาสันนิสการเข้าไปนั่งใกล้

๔) จตุตถฌาน (สมาบัติที่ ๔) เมื่ออุเบกขาและสุขย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ได้เพียรละสุขและทุกข์ได้ ด้วยอำนาจแห่งการบรรลุจตุตถฌานที่มีเพียงเอกัคคตา อันเกิดจากวิเวกอยู่ และท่านเหล่านั้นเป็นผู้ไม่โอ้อวดควรประกอบอวิชชาสันนิสการเข้าไปนั่งใกล้

๕) อากาสนัญญายตนฌาน (สมาบัติที่ ๕) เมื่อรูปสัญญาย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้บรรลุอากาสนัญญายตนฌานโดยการกำหนดว่า “อาการหาที่สุดมิได้” อยู่ เพราะล่วงรูปสัญญาและดับปฏิสนธิสัญญา แต่ไม่กำหนดอนัตตสัญญาด้วยประการทั้งปวง

๖) วิญญูญายตนฌาน (สมาบัติที่ ๖) เมื่ออากาสนัญญายตนสัญญาย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ ล่วงอากาสนัญญายตนฌานด้วยประการทั้งปวง และบรรลุวิญญูญายตนฌานด้วยการกำหนดว่า “วิญญูญายตนหาที่สุดมิได้” อยู่ เพราะอากาสนัญญายตนสัญญาย่อมดับในวิญญูญายตนฌานนี้

๗) อาภิญญายตนฌาน (สมาบัติที่ ๗) เมื่อวิญญูญายตนสัญญาย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ ล่วงวิญญูญายตนฌานด้วยประการทั้งปวง และบรรลุอาภิญญายตนฌานด้วยการกำหนดว่า “ไม่มีอะไร” อยู่ ซึ่งวิญญูญายตนสัญญาย่อมดับในอาภิญญายตนฌานนี้

๘) เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (สมาบัติที่ ๘) เมื่ออาภิญญายตนสัญญาย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ ล่วงอาภิญญายตนฌานด้วยประการทั้งปวง และบรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌานอยู่ ซึ่งอาภิญญายตนสัญญาย่อมดับในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนี้

๙) สัญญาเวทิตนโรธ (สมาบัติที่ ๙) เมื่อเนวสัญญานาสัญญายตนสัญญายอมดับในที่ใดเพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานด้วยประการทั้งปวง และบรรลุนิโรธสัญญาเวทิตนโรธอยู่ ซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนสัญญายอมดับในสัญญาเวทิตนโรธนี้ และท่านเหล่านั้นดับเนวสัญญานาสัญญายตนสัญญาได้สนิทอันเกิดจากวิเวกอยู่ และท่านเหล่านั้นเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายาครอบครองอัญชลินมัสการเข้าไปนั่งใกล้^{๓๒}

จากการศึกษาการบรรลุนิโรธ ๙ ของอนุปปพวิหารสมาบัติ (สมถกรรมฐาน) พบว่า การมีสติมั่นคง ไม่เลอะเลือน ไม่กระสับกระส่ายมีกายสงบ มีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว สงัดจากกามคุณและอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วจึงบรรลุปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขที่เกิดจากวิเวกเพราะมีการกำหนดจดจ่อมีลักษณะความตั้งมั่นในอารมณ์เดียวและมีความไม่หวั่นไหวเป็นสำคัญและสามารถเข้าถึงสมถสมาธิ^{๓๓} ที่กล่าวได้ว่าเป็นโลกุตตรสมาธิ อันสามารถตัดกิเลสได้เด็ดขาดด้วยเหตุแห่งอำนาจสมถกรรมฐาน

๓.๑.๓ หลักการศึกษาสมถกรรมฐาน^{๓๔}

สมถกรรมฐานมีหลักการศึกษาเพื่อการรู้รอบที่ต้องประกอบด้วยอาการ ๑๐ ลักษณะ ได้แก่ ๑. โดยการแสดงจำนวนกรรมฐาน ๒. โดยการนำมาซึ่งอุปจารฌานและอัปปนาฌาน ๓. โดยความต่างกันแห่งฌาน ๔. โดยผ่านองค์ฌานและอารมณ์ ๕. โดยควรขยายและไม่ควรขยาย ๖. โดยอารมณ์ของฌาน ๗. โดยภูมิเป็นที่บังเกิด ๘. โดยการถือเอา ๙. โดยความเป็นปัจจัยเกี่ยวพัน ๑๐. โดยเหมาะสมแก่จริยา คือ

(๑) โดยการแสดงจำนวนกรรมฐาน

สมถกรรมฐานมีการจำแนกโดยความเป็นสถานที่กำหนดเพ่งได้ ๗ หมวด จำนวน ๔๐ ฐาน ได้แก่ ๑. กสิณกรรมฐาน ๑๐, ๒. อสุภกรรมฐาน ๑๐, ๓. อนุสสติกรรมฐาน ๑๐, ๔. พรหมวิหารกรรมฐาน ๔, ๕. อารูปกรรมฐาน ๔, ๖. สัญญากรรมฐาน ๑, ๗. วัตถุกรรมฐาน ๑ คือ

๑) กสิณกรรมฐาน ๑๐ ฐานคือ

๑.๑ กสิณเพ่งธาตุดิน “ปฐวีกสิณ”

๑.๒ กสิณเพ่งธาตุน้ำ “อาโปกสิณ”

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๒/๔๙๕.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๔๖/๒๗๑.

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๒.

- ๑.๓ กลืนเพ่งธาตุไฟ “เตโชกลืน”
- ๑.๔ กลืนเพ่งธาตุลม “วาโยกลืน”
- ๑.๕ กลืนเพ่งด้วยสีเขียว “นิลกลืน”
- ๑.๖ กลืนเพ่งด้วยสีเหลือง “ปิตกกลืน”
- ๑.๗ กลืนเพ่งด้วยสีแดง “โลหิตกกลืน”
- ๑.๘ กลืนเพ่งด้วยสีขาว “โอทาทกกลืน”
- ๑.๙ กลืนเพ่งด้วยแสงสว่าง “อาโลกกลืน”
- ๑.๑๐ กลืนเพ่งด้วยช่องว่าง “ปริจฉินนากาสกลืน”

๒) อสุภกรรมฐาน ๑๐ฐาน คือ

- ๒.๑ ซากศพที่ขึ้นพองน่าเกลียด คือร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตายเป็นต้นไป มีร่างกายบวมขึ้น พองไปด้วยลม ขึ้นอืด “อุทฐมาตกอสุภะ”
- ๒.๒ ซากศพเป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่ มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก มีสีเขียวในที่ มีผ้าคลุมไว้ ฉะนั้นตามร่างกายของผู้ตาย จึงมีสีเขียวมาก “วินิลกอสุภะ”
- ๒.๓ ซากศพที่มีเป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ “วิพุพพกอสุภะ”
- ๒.๔ ซากศพที่น่าเกลียดคือซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลางกาย ถูกตัดเป็นท่อน ๆ “วิจฉิทกอสุภะ”
- ๒.๕ ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายน่าเกลียดเป็นร่างกายของซากศพที่ถูกยื้อแย่งกัดกิน “วิกขาติตกอสุภะ”
- ๒.๖ ซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่าง ๆ กระจายกระจาย มีมือ แขน ขา ศีรษะ กระจายพลัดพรากออกไปคนละทาง “วิกขิตตกอสุภะ”
- ๒.๗ ซากศพที่น่าเกลียดซากศพถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ “หตวิกขิตตกอสุภะ”
- ๒.๘ ซากศพที่มีโลหิตไหลออกเป็นปกติดูน่าเกลียด “โลหิตกอสุภะ”
- ๒.๙ ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอนคลานกินอยู่ดูน่าเกลียด “บุพุวกอสุภะ”
- ๒.๑๐ ซากศพที่เป็นกระดูกดูน่าเกลียด “อัฐกอสุภะ”

๓) อนุสสติกรรมฐาน ๑๐ ฐาน

- ๓.๑ ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า “พุทธานุสสติ” กรรมฐาน
- ๓.๒ ระลึกถึงพระคุณของพระธรรม “ธัมมานุสสติ” กรรมฐาน
- ๓.๓ ระลึกถึงพระคุณของพระอริยสงฆ์ “สังฆานุสสติ” กรรมฐาน

- ๓.๔ ระลึกถึงศีลของตนเป็นอารมณ์ “สีลานุสสติ” ธรรมฐาน
- ๓.๕ ระลึกถึงการบริจาคที่ตนได้บริจาคแล้ว “จาคานุสสติ” ธรรมฐาน
- ๓.๖ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา “เทวตานุสสติ” ธรรมฐาน
- ๓.๗ ระลึกถึงความตาย (ว่าเป็นเรื่องธรรมดา) “มรณานุสสติ” ธรรมฐาน
- ๓.๘ ระลึกถึงร่างกายซึ่งล้วนแต่ไม่สะอาด “กายคตาสติ” ธรรมฐาน
- ๓.๙ ระลึกกำหนดลมหายใจเข้าออก “อานาปานสติ” ธรรมฐาน
- ๓.๑๐ ระลึกถึงนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง “อุปสมานุสสติ” ธรรมฐาน

๔) พรหมวิหารธรรมฐาน ๔ ฐาน คือ

๔.๑ “เมตตา” ธรรมฐานคือความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์ คุณอารมณ์ไว้ตลอดวัน ให้มีความรัก อันเนื่องด้วยความปรารถนาดีต่อกัน สัตว์ที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันทั่วทั้งโลก ไม่มีอารมณ์เนื่องด้วยกามารมณ์ สงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีจิตรัก หรือ เมตตา ไม่หวังผลตอบแทน

๔.๒ “กรุณา” ธรรมฐานคือความสงสารปรานี มีประสงค์จะสงเคราะห์แก่ทั้งคน และสัตว์ที่มุ่งช่วยบำบัดทุกข์ มีจิตคิดช่วยเหลือ สงเคราะห์ให้พ้นจากความทุกข์ยาก ลำบากกาย ใจ ช่วยตามที่จะช่วยเหลือได้

๔.๓ “มุทิตา” ธรรมฐานความพลอยยินดีต่อสมบัติคือมีจิตชื่นบาน พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่มีจิตริษยาเจือปนและมีความอ่อนโยน

๔.๔ “อุpekขา” ธรรมฐาน คือความเป็นกลางไม่เข้าฝ่ายใดหรือมีอารมณ์เป็นกลางวางเฉยเมื่อช่วยเหลือใครไม่ได้ ไม่ดีใจเมื่อได้ลาภยศสรรเสริญเจริญสุข ไม่เสียใจเมื่อเสื่อมลาภยศสรรเสริญเจริญสุข

๕) อรูปกรรมฐาน ๔ ฐาน คือ

๕.๑ อากาสนิมมีที่สุต คือ อากาสเป็นอารมณ์ จนวนวอากาศเกิดเป็นนิมิตย่อใหญ่ เล็กได้ ทรงจิตรักษาอากาศไว้ กำหนดใจว่าอากาศหาที่สุดมิได้ จนนจิตเป็นอุเบกขารมณ์ “อากาสนัญญาตนะ”

๕.๒ วิญญาณไม่มีที่สุต คือกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ ทั้งอากาศและรูปทั้งหมด ต้องการจิตเท่านั้น จนนจิตเป็นอุเบกขารมณ์ “วิญญาณัญญาตนะ”

๕.๓ ความไม่มีอะไร คือกำหนดความไม่มีอะไรเลย อากาสนิมมี วิญญาณก็ไม่มี ถ้ามีอะไรสักหน่อยหนึ่งก็เป็นเหตุของภยันตราย ไม่ยึดถืออะไรจนนจิตตั้งเป็นอุเบกขารมณ์ “อากิญจัญญาตนะ”

๕.๔ สัญญาละเอียดย่อมว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีก็ไม่ใช่คือทำความรู้สึกตัวเสมอว่า ทั้งที่มีสัญญาอยู่ก็ทำเหมือนไม่มี ไม่รับอารมณ์ใด ๆ จะหนาว ร้อนก็รู้แต่ไม่ตื่นรณกระวนกระวาย ปล่อยตามเรื่อง เปลื้องความสนใจใด ๆ ออกจนสิ้น จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์ “เนวสัญญานา สัญญาตนะ”

๖) สัญญากรรมฐาน ๑ ฐาน คือ รู้พิจารณาอาหารโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด “อาหารเร ปฏิกุศลสัญญา” คือความเป็นปฏิกุศลในอาหาร ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกุศล

๗) วัตถถานกรรมฐาน ๑ ฐาน คือ กำหนดจำแนกแยกส่วนของร่างกายออกเป็น ธาตุ ๔ (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ) หรือเรียกว่าจตุธาตุวัตถถานร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุทั้ง ๔

(๒) โดยนำมาซึ่งอุปจารณและอัปนาณ

ในกรรมฐาน ๔๐ ลักษณะนั้น มีอารมณ์ที่แนบแน่นกับกรรมฐานในระดับอุปจารณมี ๑๐ ฐาน ได้แก่อนุสสติกรรมฐาน ๘ (ยกเว้นกายคตาสติและอานาปานสติ), อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ และจตุธาตุวัตถถาน ๑ ส่วนที่เหลือ ๓๐ ฐาน ที่ยกมากล่าวแล้วนั้น สามารถเข้าถึงอารมณ์ที่แนบแน่นกับกรรมฐานในระดับอัปนาณได้

(๓) โดยความต่างกันแห่งฌาน

ในอัปนาณกรรมฐาน ๓๐ ฐานนั้น ที่สามารถกำหนดอารมณ์ให้เจริญได้เป็นฌานต่าง ๆ ได้แก่ กสิณ ๑๐ กับอานาปานสติ ๑ สามารถเจริญให้สำเร็จได้ฌานทั้ง ๔ ฌาน พรหมวิหาร ๓ (เมตตา กรุณา มุทิตา) สามารถเจริญให้สำเร็จได้ฌาน ๓ ฌานเบื้องต้น พรหมวิหารที่ ๔ (อุpekขา) และอรูปกรรมฐานสามารถเจริญให้สำเร็จได้เฉพาะฌานที่ ๔ อสุภะ ๑๐ กับกายคตาสติ ๑ สามารถเจริญให้สำเร็จได้เพียงปฐมฌานอย่างเดียว

(๔) โดยผ่านองค์ฌานและอารมณ์

การผ่านองค์ฌานและอารมณ์ หมายถึง การจำแนกประสบการณ์ของฌานลาภีบุคคล^{๓๕} ที่จะต้องผ่านองค์ฌาน ได้แก่ วิตก วิจาร์ และอารมณ์ ได้แก่ กสิณอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากสิณ ๙ ข้างต้น คือ

ฌานลาภีบุคคลที่ได้ทุติยฌานขึ้นไปจนถึงจตุตถฌาน เพราะผ่านอารมณ์ชนิดเดียวกัน กล่าวคือ ผ่านองค์ฌานมีวิตกและวิจาร์ขึ้นไป แต่สำหรับในพรหมวิหาร ๔ นั้น มีเพียงพรหมวิหารที่ ๔ (อุpekขาเวทนา) เท่านั้นที่ผ่านอารมณ์ที่เป็นโสมนัสเวทนาในอารมณ์ของพรหมวิหาร ๓ ซึ่งมีเมตตา กรุณา มุทิตา เป็นประเภทเดียวกัน ได้แก่ โสมนัสเวทนา

ส่วนฌานลาภีบุคคลที่ผ่านองค์ฌาน และผ่านอารมณ์ประเภทเดียวกัน ได้แก่ อรูปกรรมฐาน (อรูปพรหม) ทั้ง ๔ เพราะการได้เป็นอากาสนัญญายตนฌานนั้น จะต้องผ่านกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากสิณ ๙ ข้างต้น และวิญญูญายตนฌานก็ต้องผ่านอารมณ์ที่เป็นอาการเป็นต้นขึ้นไป

(๕) ธรรมเนียมโดยควรขยายและไม่ควรขยาย

เมื่อบุคคลผู้หวังที่จะเจริญสมถกรรมฐาน ก็ควรระมัดระวังในการจดจ่อนิมิตอารมณ์สมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง ซึ่งมีอารมณ์นิมิตบางอย่างที่มีคุณสมบัติอำนาจเฉพาะขอบเขตของอารมณ์นั้น ๆ กล่าวคือ เมื่อขยายแล้วจะเกิดประโยชน์ก็ควรขยายและอารมณ์นิมิตบางอย่าง เมื่อขยายแล้วจะเกิดโทษก็ไม่ควรขยาย เช่น

กรรมฐานที่ควรขยายในที่นี้ ได้แก่ กสิณกรรมฐาน ๑๐ เพราะการขยายอารมณ์นิมิตจนถึงที่สุดแห่งขอบเขตอารมณ์นิมิตก็จะทำให้บุคคลนั้น สามารถได้ยินเสียงด้วยทิพโสตะ เห็นรูปได้ด้วยทิพจักขุ และรู้จักของสัตว์อื่นด้วยจิต

กรรมฐานที่ไม่ควรขยายในที่นี้ ได้แก่ อสุภกรรมฐาน ๑๐ เพราะเป็นการกำหนดเอาลักษณะเฉพาะซากศพอันน่าเกลียด ที่จะปรากฏในขณะภาวนาอารมณ์ปัจจุบันที่ตั้งอยู่เฉพาะหน้า ถ้าบุคคลนั้นขยายอารมณ์นิมิตของกรรมฐานออกไป ก็จะเป็นกายขยายกองซากศพที่น่าเกลียดออกไปเป็นจำนวนมากขึ้น ๆ เพราะรูปสัญญา (ภาพในความทรงจำ) ปรากฏชัดด้วยอำนาจที่ได้ขยายอารมณ์นิมิต แต่อวัจจสัญญา (ความจำในสภาวะการปรากฏขึ้นมีอยู่) ไม่ปรากฏชัดด้วยอำนาจที่ไม่ได้ขยายอารมณ์นิมิต

กายคตาสติ เป็นการกำหนดเอาอารมณ์นิมิต ที่จะต้องอาศัยนิมิตจากอานาปานสติ เฉพาะอารมณ์นิมิตที่ปลายจมูกและริมฝีปากนั้น แต่อานาปานสติดังกล่าวยังมีส่วนประกอบไปด้วยกองลม

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๕๒/๓๐๘.

หายใจเข้า-ออก และนิมิตทั้งหลายซึ่งปรากฏอยู่ ดันนั้น อาจเป็นการขยายแต่กองแห่งลมเท่านั้น จึงไม่ควรขยายกายคตาสติกรรมฐานกับอสุภกรรมฐาน

พรหมวิหาร ๔ มีสัตว์เป็นอารมณ์ เมื่อขยายอารมณ์ของพรหมวิหาร ก็จะขยายแต่กองแห่งสภาพของหมู่สัตว์เท่านั้น ส่วนที่กล่าวว่า “ภิกษุมีจิตประกอบด้วยเมตตา แผ่เมตตาจิตไปทางทิศหนึ่งอยู่” ท่านหมายถึงการถือกำหนดเอาด้วยอำนาจแห่งบัญญัติสัตว์เท่านั้น ที่อยู่ในทิศใดทิศหนึ่งแล้วจึงเจริญเมตตาไปตามลำดับว่า สัตว์ที่อยู่ในอวาสนั้น หรืออยู่ในอวาสโน้นคงอยู่เป็นสุข ดังนี้ จึงไม่ได้ขยายอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งนิมิต

อรุณมาน ๔ นั้น เป็นสภาวะอากาศที่ต้องเพ่งกสิณออก เพราะเป็นกสิณคุณาภิมาภาส ในอากาศอันญายตนะ เป็นต้น

อนุสสติกรรมฐาน ๑๐ นั้น ไม่มีปฏิภาคนิมิต จึงไม่ควรขยายอารมณ์ ถ้าเป็นกรรมฐานที่มีปฏิภาคนิมิตเท่านั้น จึงควรขยายอารมณ์นิมิตได้

(๖) โดยอารมณ์ของฌาน

ในสมถกรรมฐาน ๔๐ ซึ่งมีอารมณ์ของฌานที่แตกต่างกันโดยอารมณ์เป็นสภาวะธรรม อารมณ์เป็นนิมิต อารมณ์เป็นปฏิภาคนิมิต และอารมณ์ที่ไม่แน่นอนเคลื่อนไหวได้ คือ

ก) อารมณ์เป็นสภาวะธรรม ได้แก่ อนุสสติ ๘ (เวทนา ปานสติกับกายคตาสติ) อาหารูปกุศลสัญญา จตุธาตวัตถาน วิญญูญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ

ข) อารมณ์เป็นนิมิต ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ กายคตาสติ (สำหรับพรหมวิหาร ๔ อากาสันญายตนะ อากิญจัญญายตนะมีอารมณ์เป็นสภาวะธรรมและไม่เป็นนิมิต)

ค) อารมณ์เป็นปฏิภาคนิมิต กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อานาปานสติ กายคตาสติ (เว้นอนุสสติ ๘ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ สัญญา “อาหารูปกุศลสัญญา” และวัตถาน มีอารมณ์ไม่เป็นปฏิภาคนิมิต)

ง) อารมณ์ที่ไม่แน่นอน หมายถึง วิพัสสโกสุภะ โลหิตโกสุภะ ปุพฺพโกสุภะ อานาปานสติ อาโปกสิณ วาโยกสิณ อาโลกกสิณ รวม ๘ กรรมฐานที่มีอารมณ์เคลื่อนไหวได้ในเบื้องต้น ก่อน พอปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นแล้ว จึงสงบนิ่งเหมือนมีอารมณ์ไม่เคลื่อนไหว ดังนั้นจึงเรียกว่ามีอารมณ์ของฌานไม่แน่นอน

(๗) โดยภูมิเป็นที่บังเกิด

สมถกรรมฐานอันมีภูมิเป็นที่บังเกิดและสามารถเจริญกรรมฐานได้ในภูมิต่าง ๆ คือ

๑) มนุษย์ภูมิเป็นที่เกิดและสามารถเจริญสมถกรรมฐานได้ทั้ง ๔๐ กรรมฐาน

๒) เทวภูมิชั้นกามาวจร เป็นที่เกิดและสามารถเจริญ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๙ (เว้น กายคตาสติ) พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ วัตถสถานสมถกรรมฐานได้ ส่วนอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ สัญญา (อาหาเรปฏิกูลสัญญา) ไม่เป็นที่เกิดและไม่สามารถเจริญสมถกรรมฐานนี้ เพราะในเทวภูมิไม่มี ซากศพและอาหารอันน่าเกลียดนั้น

๓) รูปพรหมภูมิ เป็นที่เกิดและสามารถเจริญกสิณ ๑๐ อนุสสติ ๘ (เว้น กายคตาสติ อานาปานสติ) พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ วัตถสถานสมถกรรมฐานได้ ส่วนที่เหลือ ๑๓ ไม่เป็นที่เกิดและไม่สามารถเจริญกรรมฐานนี้ เพราะในพรหมภูมิไม่มีลมอัสสาสะปัสสาสะ ที่เพิ่มมากกว่าเทวภูมิ

๔) อรูปพรหมภูมิ เป็นที่เกิดและสามารถเจริญได้เพียงอรูป ๔ เท่านั้น

(๘) โดยการถือเอา

การถือเอานิมิตกรรมฐานทั้งหลาย มีหลักการพิจารณาในการเลือกถือเอาด้วยความเป็น วัตถุที่เห็นได้ สัมผัสถูกต้องได้ และได้ยินเสียง คือ

๑) วัตถุที่มีนิมิตเห็นได้ด้วยสี ได้แก่ กสิณ ๙ (เว้นวาโย) อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ ในส่วนที่เป็นอาการ ๕ ได้แก่ ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง (เว้นอาการที่เหลือ ๒๗)

๒) วัตถุที่มีนิมิตได้ยินได้ด้วยเสียง ได้แก่อนุสสติ ๘ (เว้นกายคตาสติในส่วนที่เป็น อาการ ๕, อานาปานสติ), พรหมวิหาร ๔, อรูป ๔, สัญญา, วัตถสถาน, กายคตาสติในส่วนที่เป็น อาการ ๒๗ ได้แก่ เนื้อ, กระดูก, เยื่อในกระดูก, ไต...มันสมอง

๓) วัตถุที่มีนิมิตเห็นและยินได้ด้วยสีและเสียง ได้แก่กายคตาสติทั้งหมด ในส่วนที่ ใช้สีและเสียงเป็นอารมณ์ของกายคตาสติกรรมฐาน

๔) วัตถุที่มีนิมิตสัมผัสได้ด้วยถูกต้อง ได้แก่อานาปานสติ

๕) วัตถุที่มีนิมิตเห็นและสัมผัสได้ด้วยสีและถูกต้อง ได้แก่วาโยกสิณ

หมายเหตุ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติสมถกรรมฐานใหม่ควรถือเอา กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๓ (เว้นอุpekขา), สัญญา, วัตถสถานไปเจริญ ก่อนนำอรูป ๔ และอุpekขา พรหมวิหารในลำดับต่อไป

(๙) โดยความเป็นปัจจัยเกื้อหนุน

จำนวนกรรมฐานที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่กรรมฐานอื่นได้ มีหลายระดับ คือ

๑) กสิณ ๙ (เว้นอากาศกสิณ) เป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่อรูปฌาน ๔

๒) กสิณ ๑๐ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่อภิญญา

๓) พรหมวิหาร ๓ เบื้องต้น เป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่พรหมวิหารที่ ๔

- ๔) อรูปกรรมฐานระดับต่ำๆเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่รูปกรรมฐานที่สูงขึ้นไป ๆ
- ๕) เนวสัญญานาสัญญายตนกรรมฐานเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่นิโรธสมาบัติ
- ๖) สมถกรรมฐาน ๔๐ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่วิปัสสนากรรมฐาน

(๑๐) โดยเหมาะสมแก่จริต

บุคคลทั้งหลายในวิภูฏสงสารนี้ ที่ได้เกิดมาพร้อมกับจริต อันมีความแตกต่างกันอย่างน้อย ๖ จริต ขึ้นไป ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติสมถกรรมฐาน ๔๐ ที่มีคุณลักษณะไม่เหมือนกันด้วย เพื่อการก้าวสู่นิโรธสังขารนั้น ก็ควรเลือกให้ได้กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ๆ จึงจะเป็นเหตุให้สามารถปฏิบัติถึงความสำเร็จได้ดังต่อไปนี้ คือ

- ๑) รากจริต เหมาะกับอสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ
- ๒) โทสจริต เหมาะกับพรหมวิหาร ๔ และวรรณกสิณ ^{๓๖}
- ๓) โมหจริต เหมาะกับอานาปานสติและกสิณ ๑๐ ที่มีขนาด “จวนข้าว”
- ๔) วิตกจริต เหมาะกับอานาปานสติ และกสิณ ๑๐ ที่มีขนาด “ขันโอ”
- ๕) ศรัทธาจริต เหมาะกับอนุสสติ ๖ ได้แก่ พุทธานุสสติ, ธัมมานุสสติ, สังฆานุสสติ, สีลานุสสติ, จาคานุสสติ, เทวตานุสสติ
- ๖) พุทธิจริต เหมาะกับ มรณสติ, อุปमानุสสติ, จตุธาตุวัตถุสถาน, อาหารปฏิกุศลสัญญา

ส่วนกสิณ ๖ (เว้นวรรณกสิณ ๔) อรูป ๔ เหมาะกับทุกจริต และสามารถเจริญกรรมฐานได้ทุกกาล เมื่อผู้ปฏิบัติเลือกแล้วตามความเหมาะสมแก่จริตของตน ได้แก่ กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอสุภะ ๑๐ กสิณ ๑๐ และอนุสสติ ๑๐ หรือเฉพาะจตุธาตุวัตถุสถานการกำหนดธาตุ ๔ เท่านั้น ^{๓๗}

จากบทความที่ได้ยกมาข้างต้นนี้แสดงว่า “อาตมาปี สัมปชาโน สติมา” นั้น เป็นการแสดงเพื่อความไพเราะทางภาษามครหรือบาลี เป็นการกล่าวด้วยวาจาที่สละสลวย ความจริงแล้วในขณะที่จิตแนบสนิทไปกับอารมณ์ที่กำลังกำหนดอยู่นั้นผลที่ตามมา คือ สมาธิ หมายความว่า จิตจะสงบ ตั้งมั่น และควรแก่การงาน ดังที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า “ในคำว่าสติมานี้ ท่านถือเอาสมาธิพร้อมด้วยสติ” เมื่อสมาธิมีพลังพอจนเท่ากับอุปจารสมาธิ นิรณ ๕ ก็จะค่อย ๆ สงบลงจนถูกระงับไปในที่สุด หลังจากนั้นปัญญา คือ ความรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้น

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน อภ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/๑/๑๙๐/๕๒๖.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.อป.อ. (ไทย) ๗๐/๘/๑/๒/๒๗๖.

ด้วยเหตุที่ภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน ไม่ว่าจะได้อสมาธิในระดับใดก็ตามก็ถือว่าได้อสมาธิแล้ว เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะว่าโดยธรรมชาติ ปุถุชนมักจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ พระพุทธศาสนาวินัยบัญญัติว่า การที่จิตไม่สงบนั้น เป็นเพราะจิตถูกนิรณัน ๕ ชนิด เข้าครอบงำ นิรณัน ๕ ชนิดนั้น คือ

(๑) กามฉันทะ คือ ภาวะที่จิตมีความอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ผัสสะ) อัมมารมณีน่าใคร่ น่าพอใจ

(๒) พยาบาท คือ ภาวะที่จิตมีความขัดเคืองใจ มองคนในแง่ร้าย

(๓) ถีนมิทธะ คือ ภาวะที่จิตมีอาการหดหู่ เชื่องซึม ไม่เข้มแข็ง

(๔) อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ภาวะที่จิตฟุ้งซ่าน เตือนตรึงใจ จิตไม่หยุดนิ่ง

(๕) วิจิกิจฉา ภาวะที่จิตมีความสงสัย ลังเล มีความคิดแยกเป็น ๒ ทาง เลือกลงไม่ถูกว่าจะไปทางไหน

เมื่อผู้ปฏิบัติถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้วจิตก็จะแกว่งไปตามอำนาจกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความนิ่งสงบได้ จิตจึงจะปั่นป่วน ทุติยจิตจะไม่ไหลเวียนไปตามอำนาจของกิเลสเป็นสิ่งที่กระทำได้อย่างยิ่ง พระพุทธศาสนาสอนว่าการที่จะเอาชนะกิเลสเหล่านี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิ จึงจะสามารถระงับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงโดยลำดับได้

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นการที่จิตถูกนิรณันตัวใดตัวหนึ่งในนิรณัน ๕ เข้าครอบงำถือว่าจิตถูกรบกวนไม่เป็นสมาธิแล้ว ในความรู้สึกของคนทั่วไป การฝึกสมาธิต้องให้มีสมาธิมาก ๆ (ขั้นอุปนาสมาธิ) จึงจะถือว่าประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิหากฝึกสมาธิได้เพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ แต่ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน จิตที่เป็นขณิกสมาธิ ก็เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาวิปัสสนากรรมฐาน อย่างไรก็ตามการที่จะใช้หลักสมถกรรมฐาน เป็นเครื่องมือฝึกจิตให้ระงับนิรณันตัวใดตัวหนึ่งให้หมดในทันทีทันใดนั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

๓.๒ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

คำว่า วิปัสสนา มีความหมายตามนัยแห่งสหัตถ์ และอรรถนัยดังต่อไปนี้

๓.๒.๑ สหัตถ์แห่งวิปัสสนา

ความหมายโดยหลักสหัตถ์เป็นความหมายตามรูปศัพท์ที่ปรากฏ ดังนี้

วิปัสสนา มาจาก วิ กับ ปสสนา ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในเฉพาะส่วนตามหลักคัมภีร์ทางไวยากรณ์ดังนี้

วิ เป็นคำอุปสัคปรากฏในความหมายว่า วิวิธะ แปลว่า ประการต่างๆ ในคาถาที่ ๑๑๗๑ - ๑๑๗๒ แห่งคัมภีร์อิทธิฐานวรรณนา^{๓๘} ใช้นำหน้า นาม ในงานวิจัยนี้นำหน้า คำนาม คือ ปัสสนา ซึ่งจะได้อธิบายเป็นลำดับต่อไป

๓.๒.๒ อรรถนัยแห่งวิปัสสนา

ศัพท์ที่เกี่ยวข้องในทิสกล่าวไว้ในคัมภีร์สัททนีติธาตุมาล เป็นคัมภีร์หลักบาลี มหาไวยากรณ์ ดังนี้^{๓๙}

ศัพท์ไวพจน์ที่ ๑ อตฺถุทธาระของ ญาณทสสน ศัพท์

มีคำอธิบายว่า ญาณที่เห็นแจ้งซึ่งขั้นทั้งหลายโดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ชื่อว่า วิปัสสนา ทิพยจักขุญาณก็ดี วิปัสสนาญาณก็ดี มรรคก็ดี ผลก็ดี ปัจจเวกขณญาณก็ดี สัพพัญญุตญาณก็ดี ชื่อว่า ญาณทสสน หมายความว่า ญาณรู้เห็น^{๔๐}

ศัพท์ไวพจน์ที่ ๒ ทิพฺพจกฺขุ หมายความว่า ทิพยจักขุญาณ

ตัวอย่างที่ ๑ เรื่อง ทิพพจักขุญาณ

“อุปมตฺโต สมนโน ญาณทสสนํ อาราธติ” หมายความว่า บุคคลเป็นผู้ไม่ประมาทแล้วยังทิพยจักขุญาณย่อมให้สำเร็จ

อรรถนัยวิปัสสนาได้แก่ตัววิปัสสนาญาณ นั่นเอง ดังเหตุนี้เมื่อพบคำว่า วิปัสสนาญาณที่ใด จึงทราบว่ามี ความหมายตรงกับคำว่า วิปัสสนาแน่นอน

คำไวพจน์ที่ ๓ วิปสสนา หมายถึง วิปัสสนาญาณ

ตัวอย่างที่ ๒ เรื่อง วิปัสสนาญาณ

“ญาณทสสนาย จิตฺตํ อภินิหฺรติ อภินินฺนาเมติ” หมายความว่า ย่อมโน้มจิตไปเพื่อวิปัสสนาญาณ

คำไวพจน์ที่ ๔ มคฺค หมายความว่า มรรค

ตัวอย่างที่ ๓ เรื่อง มรรค

“อกพฺพา เต ญาณมตฺถายา อนุตฺตราย สมฺโพธาย” หมายความว่า สมณะพราหมณ์เหล่านั้น เป็นผู้ไม่สมควรเพื่อมรรค เพื่อการหยั่งรู้อันยอดเยี่ยม

คำไวพจน์ที่ ๕ ผล หมายความว่า ผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา

ตัวอย่างที่ ๔ เรื่อง ผล

^{๓๘} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อิทธิฐานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๕๐.

^{๓๙} พระอัครวงศ์สเถระ, สัททนีติธาตุมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์, หน้า ๔๗๕-๗๖.

^{๔๐} เดียวกัน, หน้า ๔๗๕.

“อยมณโณ อุตตริมนุสฺสธมโม อลฺมรียณทสฺสน วิเสโส อธิคโต ผาสฺวิหาโร”
หมายความว่า คุณวิเศษนี้คือผลอันประเสริฐสามารถทำความเป็นพระอริยบุคคลอันยิ่งกว่าธรรม
ของมนุษย์ ซึ่งเป็นเครื่องอยู่สำราญอื่นจากปุพฺเพนิวาสานุสฺติญาณและทิพยจักษุญาณได้บรรลุ

คำไวพจน์ที่ ๖ ปัจจเวกฺขณญาณ หมายความว่า ปัจจเวกฺขณญาณ
ตัวอย่างที่ ๕ เรื่อง ปัจจเวกฺขณญาณ

“ญาณญจ ปน เม ทสฺสนํ อุทฺปาที อุกุปฺปา เม เจโตวิมุตติ อยมนฺติมา ชาตี นตฺถิ ทานี
ปุนพฺภโว” หมายความว่า อนึ่งญาณรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า อรหัตตผลของเรา ไม่วิบัติ ชาตินี้
เป็นชาติสุดท้าย ภพใหม่ไม่มีอีกต่อไป

คำไวพจน์ที่ ๗ สัพฺพญุตญาณ หมายความว่า สัพฺพญุตญาณ
ตัวอย่างที่ ๖ สัพฺพญุตญาณ

“ญาณญจ ปน เม ทสฺสนํ อุทฺปาที สุตตาหกาลงฺกโต^{๔๑} อาพาโร กาลาโม
หมายความว่า อนึ่งญาณรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า อาพารดาบสการามโคตรสิ้นชีพ
ได้ ๗ วันแล้ว ในเรื่องนี้มีคาถาสรุปรความ ของคำไวพจน์ ดังนี้

ทิพฺพจกฺขุปี มคฺโคปี	ผลญจาปี วิปสฺสนา
ปัจจเวกฺขณญาณมปี	ญาณํ สัพฺพญุตตาปี จ
ญาณทสฺสนสทฺเทน	อิเม อตฺถา ปวฺจฺจเร
สรุปรหมายความว่า ญาณทสฺสน ศัพท์มีอรรถดังนี้	

ทิพฺพจกฺขุ มรรค ผล วิปสฺสนาญาณ ปัจจเวกฺขณญาณ สัพฺพญุตญาณ^{๔๒}

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ทราบความหมายของวิปสฺสนา มาจาก ทิส ธาตุ ในความหมายว่า
เห็น ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่ง ปัสส ที่ลง ยุ ปัจจัยในนามกิตก์ เมื่อ สำเร็จรูปเป็นวิปสฺสนา ซึ่งเป็น
ความหมายโดยสัทนัย แต่เมื่อมองในความหมายแห่งอรรถนั้นวิปสฺสนาคือ ญาณทสฺสนะ นั่นเอง
ตัวอย่างที่พบคือ ในวิสุทธิ ๗ เห็นชัดเจนที่สุดในธรรมหมวดนี้ ซึ่งมีแสดงรายละเอียดในคัมภีร์
ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค แต่แสดงโดยพระพุทธองค์ในพระสัตตันตปิฎกปฏิสัมภิทามรรค เมื่อกล่าว
โดยสรุปแล้ว วิปสฺสนา คือ วิปสฺสนาญาณ หรือ ญาณทสฺสนวิสุทธิ ในวิสุทธิ ๗ ประการ^{๔๓} ซึ่งใน

^{๔๑} อ้างถึง ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๙. อ้างใน พระอัครกวีสงเคราะห์, สัททนีติธาดุมาลา คัมภีร์หลัก
บาลีมหาไวยากรณ์, แปลโดย พระมหานมิตร ธรรมสาโร ป.๖.๙ และ จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๔๗๖.

^{๔๒} พระอัครกวีสงเคราะห์, สัททนีติธาดุมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์, อ้างแล้ว, หน้า ๔๗๖.

^{๔๓} คัมภีร์วิสุทธิมรรคทั้งหมด ก็คือ วิสุทธิ ๗ เป็นคัมภีร์ที่มีความละเอียดพิสดารครบบริบูรณ์ใน
เนื้อหาแห่งพุทธธรรมพุทธศาสนาเถรวาท.

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ กล่าวถึงว่า วิสุทธิ ๗ ประการนี้ เป็นปัจจัยส่งต่อกันขึ้นไปเพื่อบรรลุนิพพาน อุปมาดุจรถ ๗ ผลัดส่งต่อกันให้บุคคลถึงที่หมาย

ดังนั้นการจะอบรมวิปัสสนาก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติให้จิตเป็นสมาธิก่อน^{๔๔} เริ่มความรู้ที่แจ้งเห็นชัด ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย มีรูปนาม เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นการเห็นถูกด้วยตนเองด้วย อัตตปัจจักษญาณ คือรู้ประจักษ์ตามความเป็นจริงจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐาน^{๔๕} ของตนเอง เชื่อว่า วิปัสสนา

๓.๒.๓ ความหมายของคำว่าภาวนาในฐานะที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา

พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน)^{๔๖} ได้แสดงความหมายของคำว่า “ภาวนา” ตามหลักสัททนต์และอรรถนัยไว้ดังนี้

คำว่า “ภาวนา” ตามหลักสัททนต์ มีความหมายตามรูปศัพท์ คือ คำว่า “ภาวนา” มาจาก ภู ธาตุ ลง ยุ ปัจจัย พฤทธิ อุ ที่ ภู ธาตุ เป็น โอ แปลง โอ เป็น อว แปลง ยุ เป็น อน ลง อา อิตถีโชตกปัจจัย

อีกนัยหนึ่งคำว่า “ภาวนา” มีวิเคราะห์ว่า “ภาเวติ กุศลธมเม อาเสวติ วฑฺฒติ เอตยาติ ภาวนา” แปลว่า “ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมีคือ เสพคุ้น ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลาย ให้เจริญแห่งชน”^{๔๗}

อีกนัยหนึ่งคำว่า “ภาวนา” มีวิเคราะห์ว่า ภาวียติ วฑฺฒียตีติ ภาวนา ธรรมชาติไดอัน พระโยคีบุคคลอบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ธรรมควรเจริญ

อีกนัยหนึ่งคำว่า “ภาวนา” มีวิเคราะห์ว่า ภาเวตพพาติ ภาวนา แปลว่า คุณชาติ (อันบุคคล) ควรเจริญ ชื่อว่า ภาวนา

^{๔๔} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕, หน้า ๖๓.

^{๔๕} ดุราละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖-๓๘/๕๙๖-๖๐๕.

^{๔๖} พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน), “ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐-๒๑.

^{๔๗} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน, ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี : ม.ป.ท, ๒๕๕๐), หน้า ๙๘.

อีกนัยหนึ่งคำว่า “ภาวนา” มีวิเคราะห์ว่า ภาเวติ จิตตสนฺตานํ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า คุณชาติที่เป็นเครื่องอบรมกระเสจติ^{๔๘}

อีกนัยหนึ่งคำว่า ภาวนา มีวิเคราะห์ว่า ภาเวติ ภาวนา แปลว่า คุณชาติโดยอ้อมยังกุศลให้มีขึ้น เหตุฉะนั้นคุณชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา (ภู ธาตุในความหมายว่ามี, เป็น, ลง ยุ ปัจจัย อาการันต์ ในอิติลึงค์ พฤทธิ อุ เป็น โอ เป็น อาว, ยุ เป็น อน)^{๔๙}

คำว่า “ภาวนา” ตามหลักอรรถนัย

คำว่า “ภาวนา” หรือ เจริญ ในยุคนัทธกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่ามีอยู่ ๔ อย่าง “ภาเวติ จตฺสโส ภาวนา ฯ”

๑) ตตถ ชาตาน ฌมมาน อนตฺวตฺตณฺเณน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วหันที่นั่นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน

๒) อินทริยาน เภรสมฺมูเณน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละกามฉันทะแล้ว อินทรีทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม

๓) ตพฺพคฺวิริยาหณฺเณน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยายามแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจความไม่พยายามเข้าไป

๔) อาเสวนฺเณน ภาวนา แปลว่า การปฏิบัติเนื่อง ๆ อธิบายว่า พระโยคาวจรเมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เมื่อละพยายามแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยายาม

อีกนัยหนึ่ง คำว่า “ภาวนา” เป็นคำภาษาไทยที่ยกมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึงการทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นทางจิตใจ เป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ^{๕๐}

สรุปความว่า ภาวนา คือ การฝึกอบรมทางด้านจิตใจให้มีความตั้งมั่น คือให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น ให้เจริญขึ้น

^{๔๘} พระญาณธชะ, **ปรมัตถทิปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖๐.

^{๔๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **ศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๔๘๗.

^{๕๐} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๒๑.

เมื่อรวมคำว่า วิปัสสนา และ ภาวนา เข้าเป็น วิปัสสนาภาวนา จึงหมายความว่า การเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น วิปัสสนาคือการกำหนดดูอย่างพินิจพิจารณาจะนำไปสู่การรู้แจ้งสภาพความเป็นจริงของชีวิตอย่างเป็นระบบ และละเอียดประณีต(ปรมาตม์) เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ใจมีอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส และความทุกข์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังข้อความในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต^{๕๑} พบว่า แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ในมหาสติปัฏฐานสูตร แสดงถึงการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้นประทับที่นิคมของชาวกรุง ในแคว้นกรุง ว่าเป็นทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิล่วงพ้นความโศกและความรำไรรำพันได้ ดับความทุกข์และโศกนั้นได้ บรรลุนิพพาน และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔^{๕๒} จากข้อความข้างบนทำให้ทราบว่า สติปัฏฐาน กับ วิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้นเป็นอันเดียวกัน เพราะมีรูปนามเป็นอารมณ์เหมือนกัน มีวัตถุประสงค์เป้าหมายเดียวกันและมีเหตุมีผลอยู่ในหลักของตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงรู้ว่า สติปัฏฐานคือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดุจในอรรถกถาที่ขนิทายว่า

“ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ” ซึ่งมีความหมายว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่า ภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือ สภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี^{๕๓}

๓.๓ โพธิปักขิยธรรม ๓๗

หลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่ปรากฏคำสอนของพระพุทธเจ้ามีเป็นจำนวนมากแต่ที่มีความสำคัญต่อการบรรลุนิพพานไปสู่มรรคผลเบื้องสูงทำให้รู้แจ้งอริยสัจ ๔ จัดว่าเป็นแนวปฏิบัติที่บริบูรณ์เพื่อความดับทุกข์ เรียกว่าโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการตรัสรู้บรรลุนิพพานพระอริยบุคคลนั้นเมื่อแยกแยะวิธีปฏิบัติออกให้เห็นชัดเจนเป็น

^{๕๑} นายอณิวัชร เพชรนรินทร์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๔๒.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๔/๓๐๑-๓๔๐, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๓/๘๖.

^{๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗.

หมวด ๆ แล้วจะมีหมวดธรรมในการปฏิบัติทั้งหมด ๗ หมวด^{๕๔} เป็นธรรมอันนำไปสู่หนทางแห่งการตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ เกื้อหนุนแก่อริยมรรค มี ๓๗ ประการคือ สติปัฏฐาน ๔, สัมมปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, มรรคมืองค์ ๘ เป็นเหมือนเชือก ๗ เส้นมัดรวมกันเป็นกระเช้าสำหรับยกเราไปสู่ปัญญาตรัสรู้^{๕๕}

๓.๓.๑ สติปัฏฐาน ๔

(ก) ความหมายของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน เป็นคำรวม มาจาก ๒ คำ คือ สติ+ปัฏฐาน ทานแปลและอธิบายกันไว้หลายอย่าง ว่าตั้งสติไว้เป็นประธานบ้าง ตั้งสติไว้เป็นเบื้องหน้าบ้าง และในคัมภีร์อรรถกถาก็มีอธิบายเป็นหลายนัย เช่น อธิบาย “สติปัฏฐาน” ว่าเป็นที่ตั้งอยู่ของสติบ้าง ว่าที่ตั้งเป็นประธานของสติบ้าง ว่าการตั้งไว้ด้วยสติบ้าง ว่าสติตั้งไว้ก่อนบ้าง และว่าสติเข้าไปตั้งอยู่บ้าง

สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่าเข้าไปตั้งไว้ หรือ ตั้งไว้มั่นคง ยุ ปัจจยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะหว่า ปฏฐาติติ ปฏฐานํ, สติเยวปฏฐานํ สติปฏฐานํ (สติปัฏฐาน คือสติเข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่นคง) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า เข้าไป, แล่นไป, ยิง, มั่นคง^{๕๖}

ในคัมภีร์ฎีกา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้เบื้องหน้า การตั้งมั่นแห่งสติ สติที่เข้าไปตั้งมั่น หมายถึง การที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติเข้าจดจ้องกำกับทุกขณะ โดยถือว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่ใช่อัตน เพื่อให้อจิตจจ่ออยู่กับอารมณ์ ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดนิวรรณ โพชฌงค์ เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ อารมณ์นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนา^{๕๗}

ในปรมัตถทีปนี สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณ์มีกอรูป เป็นต้น มีรูปวิเคราะห เป็น อวธารณบุรพบท กรรมธารยสมาส ว่า สติ เอว ปฏฐานํ สติปฏฐานํ หมายถึงสติ

^{๕๔} ชุติมณฑน์ เพ็ญมณี, สติปัฏฐาน ๔ : ภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙)หน้า๑๘๙.

^{๕๕} พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต),ปลุกปลอบใจในยามวิฤต,พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๗.

^{๕๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, หน้า ๒๔.

^{๕๗} อภิธัมมัตถสังคหบาลี ๖ , หน้า ๔-๑๒.

โดยทั่วไป สติปัญฐาน ศัพท์ มักปรากฏในฐานะ ๒ ประการ คือธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึงสติ (สติ เอว ปญฺฐานํ สติปัญฺฐานํ) และที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ ๔ มีกองรูปเป็นต้น (สติยา ปญฺฐานํ สติปัญฺฐานํ) ^{๕๘}

ในปกรณ์วิเสส ให้ความหมายว่า สติเล่นไปตั้งอยู่ในอารมณ์กายเวทนาจิตธรรมโดยอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เพื่อทำกิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญว่างาม ว่าเที่ยง ว่าสุข ว่ามีตัวตน ^{๕๙}

ในทางอภิธรรมกล่าวถึงลักษณะที่ถูกต้องของสติเจตสิก ^{๖๐} ๔ ประการ คือ
 ประการที่ ๑ มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ คือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ
 ประการที่ ๒ มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ

ประการที่ ๓ มีการรักษาอารมณ์เป็นผล

และประการที่ ๔ มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้

เมื่อตรวจสอบหลักความหมายในทางไวยากรณ์บาลีจึงรู้ว่าสติปัญฐานมาจากธาตุ วิภัติ
 ปัจจัยอะไร และวิเคราะห์ว่า อย่างไรได้บ้าง มีความหมายว่า ดังนี้

คำว่า สติ มาจาก สร ธาตุในความหมายว่าคิด, ระลึก ลง อ ปัจจัยประจําหมวดธาตุลง
 ติ ปัจจัย ในนามกิตก์ ลง สி ปฐมวิภัติ

สำเร็จรูปเป็น สติ มีรูปวิเคราะห์และความหมาย ดังนี้

คำว่า สติ มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินฺเตตฺติ สติ (กิริยาที่ระลึกได้)

อีกวิเคราะห์ คือ สรติ เอตยาติ สติ (ธรรมชาติเป็นเหตุให้ระลึกได้) หรือ

อีกวิเคราะห์ คือ ปมาทํ สรติ หีสติติ สติ (ธรรมชาติผู้เบียดเบียนความประมาท) ^{๖๑}

คำว่า ปญฺฐาน มาจาก อุปสรรค ธาตุ วิภัติ ปัจจัย วิเคราะห์ และความหมายดังนี้

ป เป็นอุปสรรค คือ บทหน้าแปลว่า ทัว ข้างหน้า ก่อน ออก

จา ธาตุในความหมายว่า ตั้งอยู่ ลง ยุ ปัจจัย ลง สิ ปฐมวิภัติในปุงสกลิงค์

^{๕๘} พระญาณธชะ, **ปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ**, พระคันธสาราภิวังศ์ แปล, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

^{๕๙} พระพุทธโฆสเถระ รัตนนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภ มหาเถร), ข้อ ๘๑๙, หน้า ๑๑๐๙.

^{๖๐} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่ถูกต้อง**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คัลเลอร์ โฟร์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐.

^{๖๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**, ชุด ศัพท์วิเคราะห์, เล่ม ๒, (ม.ป.ท.), หน้า ๖๕๕.

สำเร็จรูปเป็น ปฏุชานัม มีรูปวิเคราะห์ว่า

ปติฏฐาติ เอตถาติ ปฏุชานัม แปลว่า ที่เป็นที่ตั้ง, การตั้ง, การตั้งมั่น^{๖๒}

คำว่า สติปฏุชานัม มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา กรณญตาย ปฏุชานัม ปฏุชเปตพพัม สติปฏุชานัม (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ) สติ + ปฏุชานัม แปลว่า สติปฏุชานัม, ที่ตั้งแห่งสติ, การตั้งสติ, อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ^{๖๓}

ด้วยเหตุนี้ สติปฏุชานัม จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ, อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ, การตั้งมั่นซึ่งสติ, การตั้งมั่นแห่งสติ, ความตั้งสติ ฯลฯ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติปรากฏ^{๖๔}

คำว่า สติปฏุชานัม มีความหมาย ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม ตามนัยนี้ ปฏุชานัม แปลว่าที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอภิสารณะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติฏฐาติ เอตถาติ ปฏุชานัม, สติยา ปฏุชานัม สติปฏุชานัม (สติปฏุชานัม คือที่ตั้งของสติ)

ประการที่ ๒ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึงการลวงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏุชานัม แปลว่าสภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏุชเปตพพณติ ปฏุชานัม, สติยา ปฏุชานัม สติปฏุชานัม (สติปฏุชานัม คือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

ประการที่ ๓ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปฏุชานัม แปลว่าเข้าไปตั้งไว้ หรือ ตั้งไว้มั่น ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏุชาสติติ ปฏุชานัม, สติเยว ปฏุชานัม สติปฏุชานัม (สติปฏุชานัม คือสติเข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า เข้าไป, แล่นไป, ยิ่ง, มั่นคง^{๖๕}

สรุปว่าในหลักสติปฏุชานัม^{๖๖} คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น โดยจำแนกตามอารมณ์ ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม^{๖๗} ซึ่งเป็นทางเดียว ที่มีเป้าประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อลวงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาตรธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๗.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๕.

^{๖๔} หลงบุญสม ประยุทธ์พันธุ์ ป., พจนานุกรมมคธ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : ร้านเรืองปัญญา, ๒๕๔๐), หน้า ๖๙๕.

^{๖๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปฏุชานัมสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๒๔.

^{๖๖} ดุราละเยียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๖๗} ธนิต อยู่โพธิ์ แปลและเรียบเรียง, สติปฏุชานัมสำหรับทุกคน, (มูลนิธิ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในวันมรณภาพครบ ๓ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาสภมหาเถร) , ๒๕๓๕), หน้า ๒๙.

(ข) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาจนเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของกาย เวทนา จิตและธรรม ทั้งภายในและ ภายนอก และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้หนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า^{๖๘} “ทางสายนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อล่วงความโศกเศร้า เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อปัญญาอันยิ่ง เพื่อบรรลุมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน ทางสายนี้ก็ไต่แก่ สติปัฏฐาน ๔ ”

สติปัฏฐาน ๔ ไต่แก่

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ก กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ^{๖๙} หรือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย^{๗๐} ในพระไตรปิฎกได้แบ่งออกเป็น ๖ หมวด ดังนี้ อานาปานปัพพะ ๑ อิริยาบถปัพพะ ๑ สัมปชัญญะปัพพะ ๑ ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ๑ ธาตุมนสิการปัพพะ ๑ นวสีวิภักปัพพะ ๑

๑. อิริยาบถปัพพะ หมวดอิริยาบถ

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ในอิริยาบถทั้ง ๔ ข้างต้นนี้ เมื่อกายอยู่ในอิริยาบถใดให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กายเคลื่อนไหว ประกอบด้วยองค์ธรรม

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน ที. มหา ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

^{๖๙} อ้างใน พระอินทวังสะเถระ, ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐาน สูตร, (พระนคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๑), หน้า ๗.

^{๗๐} อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

๓ คือ ความเพียร การมีสติกำหนดรู้ มีสัมปชัญญะได้แก่ปัญญารู้ตัวขณะกายดำรงอยู่ในอาการนั้นๆ จึงจะละ และเพิกถอนความสำคัญผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้^{๗๑}

๑) การกำหนดอิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกรู้การยืนก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นให้สติรับรู้ว่าการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’^{๗๒} เมื่อกำหนดรู้การยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในการเดินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ดังต่อไปนี้

๒) การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้การเดินจงกรมก็เช่นกันควรใส่ใจในขณะที่กำลังกำหนดกำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างให้ขาดตอน จากการมีสติกำหนดรู้ว่า เมื่อดำเนิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’^{๗๓} ในเดินจงกรม การกำหนดรู้การเดินจงกรมนี้ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปรูปนามได้อย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินของการเดินจงกรม

ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไปเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบาว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลม ว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ^{๗๔}

เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระบะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้วย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

๓) การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้การนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักจากที่เราเดินจงกรมจนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้วทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมี

^{๗๑} อ่างใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๒๙๘.

^{๗๒} ดุราละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๗๓} ดุราละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๗๔} ดุราละเอียดใน ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒, ม.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๔๔๖.

ผลต่อการนั่งกำหนดรู้ชัดเจนาของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ อยู่ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้^{๗๕} คำว่า การนั่งคือ “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๗๖} เมื่อมีการทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่องอย่างก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไม่ขาดตอนความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

๔) การกำหนดอิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตั้งอยู่เสมอกว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”^{๗๗} คำว่าการนอนคือ “เมื่อนอนอยู่ ก็รู้นอนอยู่”^{๗๘} หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป แน่นนอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ได้ดังที่พระพุทธรองค์ได้แสดงหลักการทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะดังต่อไปนี้

๒. สัมปชัญญะปัพพะ หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประจักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การและดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขาริ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การอึ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้^{๗๙} ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่ม

^{๗๕} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๗๖} ดุรายละเอียดใน (วิสุทธิ. ๑/๒๑๘/๒๕๕), อ้างในเชิงอรรถ (ก).ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๗๗} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๗๘} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๗๙} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕๕๕๔.

ความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอริยาบถต่าง ๆ^{๘๐} สัมปชัญญะมี ๔ อย่าง คือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ
๒. สัมปายะสัมปชัญญะ
๓. โคจรสัมปชัญญะ
๔. อสมัมโหสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้น เกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดไว้

ดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ใน เวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามา ฉะนั้น ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในบ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”^{๘๑}

จากการที่ใส่ใจกำหนดรู้ในอริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สติสัมปชัญญะเกิด กำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ที่ละเอียดยิ่งขึ้นที่เราเรียกว่าธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็น อารมณ์วิปัสสนาแท้ ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

๓. ธาตุมนสิการปัพพะ หมายถึงกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔

ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุ หรือ grunnฐานที่กำหนดธาตุ ดังข้อความในมหาสติ ปัญญาสูตร ทางสุตฺตปิฎก^{๘๒} ว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรง อยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

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

ข เวทนานุปัสสนาสติปัญญา

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

^{๘๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสุตฺตปิฎก, หน้า ๑๘๗.

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้เท่าทันอาการของเวทนา ทั้งทางกายและทางใจ คำว่า “เวทนา” ที่กล่าวในพระสูตรนี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์ เวทนามี ๓ อย่าง คือ

- ๑) สุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์สุขสบาย
- ๒) ทุกขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์ ทุกข์ ไม่สบาย
- ๓) อทุกขสุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ไม่สุขก็ไม่ทุกข์^{๘๓}

ส่วนเวทนาในสติปัฏฐานแบ่งออกเป็น ๙ หมวด ได้แก่ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อทุกขมสุขเวทนา (๔) สุขเวทนามีอามิส (๕) ทุกขเวทนามีอามิส (๖) อทุกขม สุขเวทนามีอามิส (๗) สุขเวทนา มีอามิสไม่อามิส (๘) ทุกขเวทนาไม่มีมีอามิส (๙) อทุกขม สุขเวทนา ไม่มีอามิส โดยวิธีพิจารณาว่าเมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนามีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”^{๘๔}

ฉะนั้น การพิจารณาเวทนาในเวทนา กล่าวคือ ต้องสังเกตความเป็นไปของเวทนานั้น ๆ อันได้แก่ความเกิดขึ้น ความเสื่อม ทั้งความเกิดและความเสื่อมของเวทนา มีอยู่เพียงสักแต่ารู้เพียงสักแต่ว่าอาศัยเท่านั้น เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติตามดู ตามพิจารณาเวทนาอยู่เช่นนี้ ทำให้ตัณหา มิจฉาทิฎฐิ และอุปาทานในสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาจักหมดไป

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่เวทนาเท่านั้น ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฎฐิ

ค จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๘๓} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

^{๘๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต^{๘๕} การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต คือ ให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น ในพระสูตรบทนี้ได้กล่าวถึง

วิธีการเจริญวิปัสสนาจิตตานุปัสสนา คือ ให้กำหนดรู้เท่าทันสภาพจิตในภุมิทั้ง ๓ คือ กามาวจรภุมิ รูปาวจรภุมิ อรูปาวจรภุมิ แบ่งเป็น ๑๖ ขั้นดังนี้ คือ รู้ชัดในสภาพจิตว่า ๑) จิตมีราคะ ๒) จิตปราศจากราคะ ๓) จิตมีโทสะ ๔) จิตปราศจากโทสะ ๕) จิตมีโมหะ ๖) จิตปราศจากโมหะ ๗) จิตหลุด ๘) จิตพุ่งช่าน ๙) จิตเป็นมหัคคตะ ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๓) จิตเป็นสมาธิ ๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ ๑๕) จิตหลุดพ้นแล้ว ๑๖) จิตไม่หลุดพ้น^{๘๖}

นี่เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน การพิจารณาเห็นจิตภายนอก หรือพิจารณาจนกระทั่งเห็นจิตในจิต ทั้งภายใน และจิตภายนอกอยู่

ส่วนการพิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุที่เกิดในจิต แม้กระทั่งพิจารณาเห็นธรรม อันเป็นเหตุที่ดับภายในจิตอยู่ หรือพิจารณาน้อมให้เห็นทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการเกิด ทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการดับในจิตอยู่ หรือว่า การมีสติที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” นั้นก็เพียงเพื่อที่จะอาศัยการเจริญฌาน เจริญสติอยู่เท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ มานะ) และไม่มีการยึดมั่น หรือจะถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลกนี้”

ดังนั้น ถ้าแม้ขณะใดที่จิตนั้นเกิดมีราคะขึ้นมาแล้วต้องกำหนด เพราะเมื่อทำการกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตที่มีราคะก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็เกิดขึ้น ให้กำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วย โดยที่จะรู้อาการอย่างเดียว กระทั่งถ้าจิตมีอารมณ์ที่เป็นโทสะเกิดขึ้นมา พึงทำการกำหนด และในขณะที่เมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงทำการกำหนดจิตที่ไม่มีโทสะนั้นต่อไป ถ้าจิตมีโมหะผุดเกิดขึ้นมาพร้อมกับความที่คิดผิด ๆ เช่น คิดว่า ทุกอย่างเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ดังนั้นเป็นต้นก็พึงกำหนด และโดยวิธีการอย่างเดียวกัน ถ้าในขณะที่จิตนั้นปรากฏอาการท่องเที่ยวไปในที่ใด ๆ ก็พึงกำหนดรู้ในอาการเช่นนั้น ถ้าจิตมีความเกียจคร้านปรากฏขึ้น ก็พึงกำหนดอาการที่ปรากฏเกิดขึ้นในจิตต่าง ๆ โดยรู้เท่าทันเข้าไว้ เพราะเมื่อไรที่สมาธิมีความแก่กล้าขึ้นจะพบว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดนั้น ๆ เกิดขึ้น และดับไป ๆ ไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียวเลย

นักปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการพุ่ง จะรู้สึกว่าการพุ่งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสัkkายทิฐิได้ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการพุ่งและจิตที่กำหนดรู้อยู่เท่านั้น ไม่มีอัตตาตัวตนใด ๆ หลังจากนั้นเขาจะยอมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการพุ่งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้หยั่งเห็นความไม่เที่ยงของอาการพุ่งช่าน

^{๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ , หน้า ๓๙๕.

^{๘๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพสร้างชาติ จึงบรรลुความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา^{๘๗}

ง อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๘๘}

อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ได้แก่การใช้สติตามกำหนดพิจารณาอัมมารมณ ๕ ประเภท คือ

๑) นิรวรณ ๕

นิรวรณ คือ ปฏิบัติโดยตรงกับสมาธิ เป็นสภาวะที่เป็นเครื่องกำกั้นกุศลธรรมทั้งหลาย มีฌาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด โดยเฉพาะโลกียฌาน ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแล้วถ้ามีนิรวรณเกิดขึ้นอีก โลกียฌานนั้นก็ย่อมจักเสื่อมลงได้ เว้นแต่โลกุตตรฌานเท่านั้น นิรวรณ มี ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา

(๑) กามฉันทนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกำกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ต่าง ๆ ในสันดานของเรา เมื่อมีกามฉันทนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่าไม่มีกามฉันทนิรวรณ เมื่อไม่มีกามฉันทนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่าไม่มีกามฉันทนิรวรณ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

(๒) พยาบาทนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกำกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความไม่พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ ในสันดานของเรา เมื่อมีพยาบาทนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่าไม่มีพยาบาทนิรวรณ เมื่อละพยาบาทนิรวรณที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น พยาบาทนิรวรณที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

(๓) ถีนมิทธนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกำกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความหดหู่และความท้อถอยในสันดานของเรา เมื่อมีถีนมิทธนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่าไม่มีถีนมิทธนิรวรณ เมื่อไม่มีถีนมิทธนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่าไม่มีถีนมิทธนิรวรณ ถีนมิทธนิรวรณอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

(๔) อุทธัจจกุกกุจจนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกำกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ในสันดานของเรา เมื่อมีอุทธัจจกุกกุจจนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่าไม่มีอุทธัจจกุกกุจจนิรวรณ เมื่อไม่มีอุทธัจจกุกกุจจนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่าไม่มีอุทธัจจกุกกุจจนิรวรณ

^{๘๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๗๕.

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๓๘๖/๓๑๖- ๓๒๔.

(๕) วิจิกิจจานิวรรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกันไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อมีคุณแห่งพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

๒) อุปาทานขันธ ๕

ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานในขันธ บรรพอุปาทานขันธ แปลว่ากองอันเป็นอารมณ์แห่งความยึดมั่นถือมั่นซึ่งอุปาทานขันธ ๕ กับ อริยสัจ ๔ ข้อที่ ๑ นั้นเป็นเรื่องเดียวกัน ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขอริยสัจ คือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ ก็เป็นทุกข์”^{๘๙}

การเจริญวิปัสสนานั้นต้องตั้งสติเอาไว้ที่ฐานคือ ขันธ ๕ โดย วิธีการกำหนดพิจารณาอุปาทานขันธเป็นต้นโดยลำดับเห็นว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า รูปเป็นอย่างนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้”^{๙๐}

อนึ่ง การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในขันธทั้ง ๕ นี้ ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรด้วยสติ และสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ความทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ความปราศจากตัวตน (อนัตตา) ว่าบุคคลคือองค์ประกอบของขันธ ๕ เท่านั้น

เมื่อกำหนดภาวนาอยู่ที่รูป ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือรูป รูปซึ่งไม่รู้อะไร รูปนั้นมักเกิดขึ้น เช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดเวทนา ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ เวทนานั้นมันเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดความจำได้หมายรู้ ก็รู้ด้วยตัวเองว่า “นี่คือสัญญา ความจำได้หมายรู้ ซึ่งสัญญานั้น จำสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน ได้ฟังมา เป็นต้น สิ่งนั้นมันเกิดขึ้น เช่นนี้ และดับไปเช่นนั้น” หรือเมื่อกำหนด ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือ จิตคือวิญญาณ มักเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้

๓) आयตนะ

หมวดว่าด้วยอายตนะ ๑๒ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือ อายตนะ ว่าด้วยการกำหนดรู้ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๙๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อหรือแดน^{๙๑} หมายถึง ที่ต่อให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาแห่งความรู้มี ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ภิกขุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

ดังมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรว่า

รู้ชัฏตา รู้ชัฏรูป สังโยชนิโตอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัฏสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏด้วยเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น รู้ชัฏหู รู้ชัฏเสียง..รู้ชัฏจมูก รู้ชัฏกลิ่น รู้ชัฏลิ้น รู้ชัฏรส..รู้ชัฏกาย รู้ชัฏโผฏฐัพพะ รู้ชัฏใจ รู้ชัฏธรรมารมณ์ก็รู้ชัฏสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏด้วยเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น สังโยชนิโตอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น^{๙๒}

ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็น ก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จะทำให้สมาธิมีความเข้มแข็งและไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็นด้วย รวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะคือดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะคือรูป ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะคือใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของวิญญาน (คือ ผัสสะ ความกระทบ ถูกต้อง เวทนา ความเสวยอารมณ์รู้สึก)

การไม่กำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้กำหนดมันอยู่แต่ไม่รู้ความเกิดขึ้นและความดับไป ไม่รู้ความไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสังโยชน เช่น ยินดี พอใจ ในอารมณ์ที่ท่านเห็น จะต้องรู้ความเกิดขึ้นของสังโยชนทั้งหลายด้วย ถ้าสังโยชนดับไปเพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดรู้มัน ท่านต้องรู้ความดับไปนั้น

ถ้าบรรลुพระอรียมรรคแล้ว สังโยชนเหล่านี้ก็หยุดเกิด และความหยุดเกิดนี้ก็ต้องรู้ด้วย ที่กล่าวมานี้เป็นวิธีกำหนดภาวนาและวิธีรู้เกี่ยวกับการเห็น

โดยแนวทางอย่างเดียวกันนี้ เมื่อได้ยิน กำหนดรู้รูปคือหู และรูปคือเสียงที่ได้ยินด้วย เมื่อได้กลิ่นก็ กำหนดรู้รูปคือจมูกและรูปคือกลิ่นด้วย เมื่อลิ้มรสอาหารก็กำหนดว่า กำหนดรู้รูป คือ ลิ้น และรูป คือรสด้วย เมื่อสัมผัสถูกต้อง ก็กำหนดว่า ดังนี้ เป็นต้นด้วย

^{๙๑} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖. ดูคำอธิบายในพระธรรมปิฎก (ประยุทธ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๓-๔๑.

^{๙๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๔-๓๑๑.

การกำหนดภาวนาที่การเดิน การยืน การนั่ง การยก การเหยียบ เป็นต้น นี่เป็นฝ่ายการติดตามดูการสัมผัสถูกต้อง เพราะฉะนั้น เราจึงต้องเจริญสติระลึกให้ต่อเนื่อง

เมื่อคิดอยู่ กำหนดรู้รูปซึ่งเป็นฐานที่ตั้งของวิญญานและธรรมายตนะ คืออารมณ์ของจิตใจ และวิญญาน คือ มนายตนะ ด้วย

ถ้าไม่รู้สิ่งเหล่านี้ตามที่มันเป็นอยู่ เพราะไม่กำหนดสิ่งเหล่านั้น นิรวณ เช่น กามฉันทะ ก็เกิดขึ้นในอายตนะทั้งหลาย การเกิดขึ้น (ของกามฉันทะ) นี้ก็เช่นกัน ต้องกำหนดด้วย ถ้าการกำหนดเหมาะสมกับเวลา สังโยชน์ทั้งหลายเหล่านั้นก็จะดับไป ต้องกำหนดความดับไปนี้ด้วย เมื่อบรรลุประอริยมรรคแล้ว สังโยชน์เหล่านี้ก็หยุดเกิดขึ้นเหมือนกัน ต้องกำหนดรู้ความหยุดเกิดขึ้นด้วย ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการติดตามดูอายตนะทั้งหลายโดยย่อ

สังโยชน์ในที่นี้ คือ กิเลสหรือธรรมชาติฝ่ายต่ำ ซึ่งผูกมัดเราไว้เหมือนเส้นเชือก ผูกไว้ทำให้เราเกิดแล้วเกิดเล่าอยู่ในสังสารวัฏ สังโยชน์ ๑๐ อย่างคือ ๑. กามราคะความกำหนัดยินดีในกามสุข ๒. ปฏิฆะ ความขัดเคืองโกรธแค้น ๓. มานะความถือตัว ๔. ทิฎฐิความเห็นผิด เช่น เห็นว่านามและรูปเป็น อัตตา เป็นต้น ๕. วิจิกิจฉาความสงสัยลังเลใจ ๖. สีลัพพตปรามาส ความหลงผิดว่า ระเบียบและพิธีกรรมอื่นจากอริยมรรคมีองค์ ๘ จะช่วยให้รอดพ้นไปจากสังสารวัฏได้ ๗. ภวราคะความกำหนัดยินดีในภพ ๘. อิสสา ความริษยา ๙. มัจฉริยะความตระหนี่ ๑๐. อวิชชาความไม่รู้ ซึ่งเป็นทางทำให้เข้าใจผิดไปยึดถือสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยงเป็นทุกข์ ไม่มีอัตตา ว่าเป็นสุขมีอัตตา

บรรดาสังโยชน์ ๑๐ นี้ ทิฎฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ สีลัพพตปรามาส ๑ อิสสา ๑ มัจฉริยะ ๑ กำจัดด้วยพระโสดาปัตติมรรค กามราคะ ๑ ปฏิฆะ ๑ กำจัดด้วยพระอนาคามีมรรค มานะ ๑ ภวราคะ ๑ อวิชชา ๑ กำจัดด้วยพระอรหันตมรรค^{๙๓}

อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ถ้าผู้ปฏิบัติหมั่นเจริญตลอด ๗ ปี...๗ เดือน หรือตลอด...๗ วัน บุคคลนั้นพึงหวังผล ๒ อย่าง คือบรรลอรหัตผลในปัจจุบันภพ หรือเมื่อยังมีอุปาทานขึ้นธ้อยู่ก็จะบรรลุนาคามีผล ถ้านักปฏิบัติยังบรรลุนาคามีบุคคลยังไม่ได้ ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ก็จะบรรลโสดาบันที่พ้นจากอบายภูมิได้^{๙๔}

๓.๓.๒ สัมมปปธาน ๔

“สัมมปปธาน”^{๙๕} คือ ความเพียรที่เป็นความเพียรชอบ ความเพียรใหญ่เป็นองค์ธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดญาณ เป็นเรื่องของความเพียร ๔ หรือสัมมาวายามะ ได้แก่ความพยายามในทาง

^{๙๓} พระสมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์), ธรรมะภาคปฏิบัติ, หน้า ๑๑๒.

^{๙๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), สติปัฏฐานทางสายเดียว, หน้า ๓๘.

^{๙๕} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓.

ที่ชอบ ซึ่งเป็นการปฏิบัติในขั้นของจิตใจ คือในส่วนของจิตตสิกขา ในข้อธรรมนี้ได้แสดงไว้เป็น ๔ อย่างคือ ได้แก่

(๑) “สังวรปธาน” ได้แก่เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิตใจ ในขั้นของการปฏิบัตินั้น ทรงสอนให้ปลูกฝังความพอใจในการที่จะสำรวมระวัง เพื่อไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิตอันได้แก่การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวลาเห็นรูปฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง โภภะ ภูมิจิตใจ ธรรมารมณ์ด้วยใจ ไม่มีความยินดียินร้ายเกิดขึ้นครอบงำจิตได้ แต่การปฏิบัติเช่นนี้จะต้องอาศัยความพยายาม ประการความเพียร คือมีการกระทำที่ติดต่อกันไป สามารถสำรวจได้มากน้อยแค่ไหนเพียงใด ก็ประครองจิตไว้ คือรักษาคุณภาพจิตไว้ในฐานนั้น ๆ แล้วก็พยายามสำรวมระวังต่อไป เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้นได้

(๒) “ปหานปธาน” เพียรละหรือเพียรกำจัดคือเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นเพียรพยายามที่จะละบาป ละอกุศล ซึ่งมีอยู่แล้วภายในจิตใจ โดยอาศัยการพิจารณาเห็นโทษของบาปของอกุศลที่มีอยู่ภายในจิตแห่งตนแล้ว ปลูกฝังความพอใจในอันที่จะละบาปอกุศลเหล่านั้นไปจากจิต และใช้ความพยายาม ประการความเพียรมีการกระทำติดต่อกันสามารถละบาปอกุศลได้ จะมากหรือน้อยก็ตาม ก็พยายามรักษาคุณภาพจิตเอาไว้ในจุดนั้น อย่างที่พระพุทธองค์สอนไว้ว่า “ให้รักษาความดีไว้ เหมือนเกลือรักษาความเค็มฉะนั้น”

(๓) “ภาวนापธาน” เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น เพียรพยายามที่จะกระทำให้กุศลเกิด ได้แก่ความดีทั้งหลายที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นว่า กุศลความดีเหล่านั้นจะมากหรือน้อยก็ตาม ให้ปลูกฝังความพอใจในการที่จะเสริมสร้างกุศลคุณงามความดีให้บังเกิดขึ้น แล้วใช้ความพยายามในการสร้างกุศลโดยมีความเพียรที่ติดต่อกันไป ไม่ทำ ๆ หยุด ๆ เมื่อสามารถทำความดีได้มากน้อยแค่ไหนเพียงใดก็ตาม ก็พยายามรักษาคุณภาพจิตไว้สม่ำเสมอ

(๔) “อนุรักษนาปธาน” เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์การพยายามรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป ในขั้นนี้ก็มีนัยเช่นเดียวกัน คือต้องปลูกฝังความพอใจ ให้กุศลความดีมีอยู่ เป็นอยู่ภายในจิต และใช้ความพยายามที่จะรักษาไว้ โดยมีการกระทำสืบต่อกันไป และเมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องสมบูรณ์เช่นนี้แล้ว ปริมาณของบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็จะถูกลดลงไปตามลำดับ ปริมาณของกุศลที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะดำรงอยู่ตลอดไปดังที่มีคำกล่าวไว้ว่า

ลักษณะเหล่านี้เปรียบเหมือนกับน้ำในสระที่ขุ่น เมื่อเราพยายามป้องกันน้ำที่ขุ่นขึ้นไม่ให้เข้ามา แล้วก็เอาส่วนที่ขุ่นขึ้นออกไป นำส่วนที่เป็นน้ำใสเข้ามา ปริมาณความขุ่นขึ้นก็จะเจือ

จางไปโดยลำดับ ๆ ในที่สุดสระน้ำนั้นจะอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้สอยบริโภคดื่มกินได้ จิตใจของบุคคลที่จะใช้ความเพียรพยายามผ่านขั้นตอนมาดังที่กล่าวแล้วก็จะมีลักษณะเช่นเดียวกัน คือจะเป็นจิตที่สะอาดขึ้นสงบขึ้น

ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สัมมปธาน ๔ ซึ่งเป็นองค์แห่งอาตาปี ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ซึ่งสงเคราะห์เข้าในองค์แห่งอริยมรรค คือ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ เป็นเครื่องประกอบในการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม จึงจะสามารถนำออกเสียซึ่งอวิชชาและโทมนัสได้

๓.๓.๓. อธิธิบาท ๔

“อธิธิบาท ๔” ประกอบด้วยคำว่าอธิธิที่มีความหมายว่าฤทธิ์,ความสำเร็จและคำว่า บาทที่มีความหมายว่า หนทาง,การถึง มีรูปวิเคราะหว่า อธิธิเอว ปาโท อธิธิปาโท หรือ อธิธิยา ปาโท อธิธิภูต วา ปาหนตอิธิธิปาโท มีความหมายว่า หนทางแห่งความสำเร็จ หมายถึง คุณธรรมที่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จได้ตามที่ปรารถนา มี ๔ ประการคือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ได้แก่

(๑) “ฉันทะ” ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

(๒) “วิริยะ” ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดถอย

(๓) “จิตตะ” ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ

(๔) “วิมังสา” ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

อธิธิบาท ๔ ประการนี้เป็นคุณธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้กิจการงานที่ทำนั้นสำเร็จตามประสงค์ทุกประการ เพราะเมื่อคนเรามีฉันทะ ย่อมทำให้เกิดความต้องการ มนุษย์เมื่อมีการแนะนำย่อมทำให้เกิดความต้องการที่จะประกอบกิจการงาน มีใจรักที่จะประกอบกิจนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะให้ได้ผลที่ดียิ่งขึ้นไป วิริยะส่งผลให้คนเรามีความเข้มแข็งอดทน และลงมือปฏิบัติงานด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่องไม่ลดละไม่ทอดถอย จิตตะคือจิตของผู้ลงมือทำให้เกิดความมั่นคงมุ่งมั่นในงานที่ทำกิจการงานนั้นไม่เลื่อนลอยไม่ฟุ้งซ่าน วิมังสาช่วยส่งผลให้เกิดความรอบรู้คือรู้จัก

ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ไคร่ครวญ หาเหตุผลและวิธีการต่าง ๆ ในการทำงานเพื่อให้งานนั้นสำเร็จผลตามที่มุ่งหมาย^{๙๖}

๓.๓.๔.อินทรีย์ ๕

จุดเริ่มต้นของการศึกษาและเรียนรู้ที่แท้จริงซึ่งพัฒนาที่ถูกต้องคือการสำรวมอินทรีย์^{๙๗}

อินทรีย์ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ซึ่งธรรมที่ตรงกันข้ามแต่ละอย่าง จะเข้าครอบงำไม่ได้ ได้แก่

- (๑) “สัทธา” คือ ความเชื่อ
- (๒) “วิริยะ” คือ ความเพียร
- (๓) “สติ” คือ ความระลึกได้
- (๔) “สมาธิ” คือ ความตั้งจิตมั่น
- (๕) “ปัญญา” คือ ความรู้ทั่วชัด

อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เกี่ยวเนื่องกันด้วยความเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน กล่าวคือ ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ เพราะผู้มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม จึงเกิดความเพียรทางกายและใจได้ วิริยะก่อให้เกิดสติตามรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน สติที่ต่อเนื่องย่อมก่อให้เกิดสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน และความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุเกิดของปัญญาที่ยังรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง อนึ่ง ปัญญาดังกล่าวย่อมเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรม ซึ่งก่อให้เกิดวิริยะขึ้นมากกว่าเดิม ดังนี้ เป็นต้น^{๙๘}

๓.๓.๕.พละ ๕

“พละ ๕” หมายถึง ธรรมที่เป็นกำลังให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงกันข้ามแต่ละอย่าง จะเข้าครอบงำไม่ได้ ได้แก่

- (๑) “สัทธา” คือ ความเชื่อ
- (๒) “วิริยะ” คือ ความเพียร
- (๓) “สติ” คือ ความระลึกได้

^{๙๖} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๙๗} รายละเอียดใน สุภีร์ ทุมทอง, *การพัฒนาอินทรีย์สังวร*, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พรีน จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔) , หน้า ๓๑๙ .

^{๙๘} พระคันธसारากวศ์, *โพธิปักขิยธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๗.

(๔) “สมาธิ” คือ ความตั้งจิตมั่น

(๕) “ปัญญา” คือ ความรู้ทั่วชัด

องค์ธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติการใน ๕ หน้าที่ได้แก่ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ซึ่งองค์ธรรมทั้งหมดนี้จัดอยู่ในพละ ๕^{๙๙} คือธรรมอันเป็นกำลัง เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง ได้แก่ ส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นที่เรียกว่าสัทธาพละ คือความเชื่อที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงเป็นเครื่องต่อต้านความไร้ศรัทธา ส่วนสังขารชั้นที่เรียกว่า วิริยพละ คือความเพียรที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงเป็นเครื่องต่อต้านความเกียจคร้าน ส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นที่เรียกว่าสติพละ คือความระลึกได้ที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงเป็นเครื่องต่อต้านความประมาท ส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นที่เรียกว่าสมาธิพละ คือความตั้งจิตมั่นที่เป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคงเป็นเครื่องต่อต้านความฟุ้งซ่าน ส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นที่เรียกว่าปัญญาพละ คือความรู้ทั่วชัดที่เป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคงเป็นเครื่องต่อต้านความหลง^{๑๐๐}

ปัญญาพละ คือ ปัญญาที่มีกำลัง โดยปกติแล้วเรามักคิดว่าปัญญาหมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ซึ่งเป็นการศึกษาทางโลก ปัญญาเหล่านี้อยู่ในระดับสุดมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา ไม่จัดเป็นปัญญาที่มีกำลัง เพราะถูกครอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้าม คือ อวิชชาความหลงไม่รู้จริง^{๑๐๑}

๓.๓.๖. โพชฌงค์ ๗

“โพชฌงค์ ๗” หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่

- (๑) “สติ” คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง
- (๒) “ธัมมวิจยะ” คือ ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม
- (๓) “วิริยะ” คือ ความเพียร
- (๔) “ปีติ” คือ ความอิ่มใจ
- (๕) “ปัสสัทธิ” คือ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ
- (๖) “สมาธิ” คือ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์
- (๗) “อุเบกขา” คือ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง

ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม โพชฌงค์ ๗ มีหลักการดังนี้

^{๙๙} ดูรายละเอียดใน อภ.สง. (ไทย) ๓๖/๒/๓.

^{๑๐๐} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. ๓๕/๘๑๙/๕๒๗.

^{๑๐๑} พระคันธसारากิจ, โพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙), , หน้า ๑๑๘.

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุ ที่เรียกว่าโพชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้”^{๑๐๒}

ส่วนคำว่า “โพชฌงค์” แปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้ องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ และเป็นธรรมซึ่งอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับนิรวณ ๕ ดังพุทธพจน์ว่า^{๑๐๓}

“เมื่อเธอเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว” รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว” อยู่จนพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่น เพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้อีกต่อไป”^{๑๐๔}

ในการพิจารณาธรรมในธรรม ในโพชฌงค์นี้ ตามแนวทางปฏิบัติ ต้องพิจารณาให้รู้สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิดและการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้และพิจารณาได้ต้องมีความ پاکเพียร เป็นความ پاکเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศลธรรม ชื่อว่า การเจริญสัมมปปธาน เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา เป็นกรรมหรือการกระทำเพื่อความเจริญถ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลยดัง

พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีการเจริญวิปัสสนาไว้ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมี วิริยสัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่...ปิตติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...สมาธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่...อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น^{๑๐๕}

กล่าวว่าการพิจารณาธรรมในธรรมในโพชฌงค์บรรพนี้ ต้องพิจารณาให้รู้สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิด ของสภาวะธรรมทั้ง ๗ โดยมีความเพียรจึงละอกุศล และเจริญกุศลให้เกิดขึ้น เป็นการ

^{๑๐๒} ติรรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๙๙.

^{๑๐๓} ติรรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙, ๒๐๒/๑๓๕.

^{๑๐๔} ติรรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

^{๑๐๕} ติรรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/ ๓๒๑- ๓๒๓.

กระทำเพื่อความเจริญอย่างเดียว เพราะฉะนั้น คำว่าโพชฌงค์ หมายถึง องค์แห่งปัญญา เป็นทางตรัสรู้ โยคีจะรู้พระนิพพานได้โดยทางโพชฌงค์

จึงกล่าวได้ว่า ถ้าสติหรือโพชฌงค์อย่างใดเฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้โพชฌงค์นั้น ถ้ามันสลายไป ก็ต้องกำหนดรู้ว่ามันสลายไปด้วย แต่โพชฌงค์จะไม่ผุดขึ้นมาแก่โยคีผู้แรกเริ่มเจริญวิปัสสนา โพชฌงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่โยคีผู้บรรลุ ตั้งแต่ อุทฺทပ္พญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ เป็นต้น ขึ้นไปเท่านั้น เมื่อดำเนินการกำหนดภาวนาอยู่ที่รูปและนามพืงทำให้ติดต่อกันสม่ำเสมอ เช่น ในอาการที่เราได้กล่าวถึงไว้แล้ว ในตอนว่าด้วย กายานุปัสสนา คือ การกำหนดว่า เดี๋ยวหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ คู้หนอ เหยียบหนอ พองหนอ ยุบหนอ เหนื่อยหนอ ร้อนหนอ และอื่น ๆ อีก เป็นต้น เมื่อกำหนดรู้ความเกิดขึ้น และความดับไปของสิ่งทั้งหลายได้รวดเร็วและชัดเจน ก็บรรลุญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ คือ อุทฺทပ္พญาณ ขณะนั้น ทุกครั้งที่กำหนดความเกิดและความดับ ก็ระลึกอยู่อย่างความเกิดและความดับ และเมื่อระลึกอยู่ ก็รู้ได้นั่นคือ สติ (สัมโพชฌงค์) เมื่อสมาธิอ่อนลง ก็ไม่มีการระลึก และก็รู้ว่า (เวลานั้น) ไม่มีสติ (สัมโพชฌงค์) โดยวิธีเดียวกัน เมื่อการสอดส่องธรรม คือ รูปและนาม (ธัมมวิจยะ) เกิดขึ้นก็รู้ว่ามันเกิดขึ้น เมื่อมันสลายไปก็รู้การสลายไปของมัน เมื่อรู้อย่างนี้สมาธิก็ได้กำลังแก่กล้าขึ้นโดยเฉพาะ และเมื่อกำหนดต่อไป ด้วยรู้ความเกิดและความดับของสิ่งทั้งหลาย ก็บรรลุ อริยมรรคและอริยผล เป็นพระโสดาบัน หรือเป็นพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งด้วยความรู้ ด้วยความรู้ชัด ด้วยความเพียร

๓.๓.๗.มรรคมืองค์ ๘

มรรคมืองค์ ๘ ข้อความในพระสูตรได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ คือ

- ๑) สัมมาทิฎฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ
- ๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ
- ๓) สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เรียกว่า สัมมาวาจา
- ๔) สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดินในกาม เรียกว่า สัมมากัมมันตะ
- ๕) สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ พระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้...สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรม ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ใพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”^{๑๐๖}

๗) สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๑๐๗}

๘) สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุข เกิดจากวิเวกอยู่ บรรลุตติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” บรรลุตตตฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๑๐๘}

มรรคมืองค์ ๘ นี้เป็นหนทางที่สามารถนำไปสู่การบรรลุธรรม และนิพพานได้จัดว่าเป็นพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนาอันเป็นสาเหตุให้เกิดผลแห่งพรหมจรรย์^{๑๐๙} และผลแห่งพรหมจรรย์ก็คือโสดาปัตติผล สกทาคามีผลอนาคามีผลและอรหัตผลได้

สรุปได้ว่ารูปและนาม เมื่อเกิดขึ้นอยู่ในกายของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นความทุกข์โดยแท้จริง เพราะมันเป็นที่ตั้งของทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เช่น ความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางใจ ทุกข์เพราะ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นต้น เพราะเหตุที่รูปและนามเหล่านั้น เป็นของไม่เที่ยง ย่อมมีความเปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมสลายไป และความตายนั้นอาจมาถึงขณะใดก็ได้ ความทุกข์ทางกายก็เช่นกัน ความเจ็บ ความปวด จะมาถึง เพราะเรามีร่างกายและจิตใจ ปราศจากร่างกายเสียทุกข์ทางกายก็ไม่อาจมีขึ้นได้ ถึงแม้มีร่างกายอยู่ ถ้าไม่มีจิตใจ ความทุกข์หรือความเจ็บปวดก็ไม่อาจสามารถมีขึ้นได้ เพราะมันปราศจากวิญญาณคือการรับรู้ทางใจ เพราะฉะนั้น

^{๑๐๖} ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๑๐๗} ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๑๐๘} ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

^{๑๐๙} ดุรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๙/๖/๙

อาการของความทุกข์ทางกายในทุก ๆ อย่าง ทุก ๆ เรื่อง จึงเกิดขึ้นในจิตวิญญาณของสรรพสัตว์เหล่านั้น และอาการของความทุกข์ทางใจทุกอย่าง ก็เกิดขึ้นในจิตวิญญาณของสรรพสัตว์เหล่านั้นด้วย เพราะฉะนั้น รูปและนามเหล่านี้ ในสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นทุกข์

นอกจากนี้แล้ว เมื่อเราทั้งหลายเกิดใหม่ทุกครั้ง เราก็จะประสบกับความแก่ชราและความตาย เป็นต้น เราทั้งหลายล้วนอาศัยรูปนามเหล่านี้ ซึ่งมีความเสื่อมโทรมและแตกสลายดับไปเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้น อันรูปและนามทั้งหลายนั้นจึงเป็นความทุกข์อย่างแท้จริง อีกทั้งรูปและนามเหล่านี้ จะไม่คงทนถาวรอยู่แม้เพียงวินาทีเดียว มันจะแตกดับไปโดยรวดเร็วมาก ฉะนั้นถ้ารูปและนามใหม่ไม่เกิดขึ้น แล้วเมื่อรูปและนามเก่าแตกดับไป ความตายก็มาถึง มันเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวเพียงไรที่ร่างกายของเราต้องอาศัยรูปและนามทั้งหลายเป็นเครื่องอุปถัมภ์ค้ำชู ซึ่งสภาพของรูปนามเองสามารถนำความตายมาสู่เราได้ทันที เพราะฉะนั้น รูปและนามทั้งหลายเหล่านี้ จึงกล่าวได้ว่ามีสภาพเป็นความทุกข์

ในการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องนั้น เป็นเรื่องที่ละเอียดปลีกย่อยมากมายตามจริตของแต่ละบุคคลที่เหมาะสม ไม่มีสูตรตายตัว เพราะสภาวะธรรมไม่ได้มันคง แต่ประกอบด้วยความไม่เที่ยง ความแปรปรวน อยู่ตลอดเวลา ต้องมี “สติสัมปชัญญะ” ตามทันในปรากฏการณ์นั้น ๆ ที่ดำรงอยู่ในขณะนั้นให้ได้ แต่การสร้างความถึงพร้อมแห่งการตรัสรู้ นั้น ก็เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งยวด นั่นคือ “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้หรือธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม ๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิเบทา ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมรรค ๘ ตามลำดับ ความตั้งมั่นในหลักธรรมทั้ง ๗ นี้ ต้องมีความมั่นคงเที่ยงแท้และจริงจัง จะมานึกคิดทำกันเล่น ๆ ไม่ได้เด็ดขาด เพราะไม่ใช่ของเล่น หรือมาพูดกันเล่น ๆ โชว์ความรู้ปัญญาโอ้อวดผู้อื่น ก็ไม่ได้เช่นกัน เป็นการแสดงความประมาทในพระรัตนตรัย จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม “จิตย่อมตกอยู่ในทุกคติ” คือ “อกุศลจิต” ฉะนั้น ความสะอาดความบริสุทธิ์จาก “กิเลสตัณหา” ของ “จิตใจ” (เจตนาไม่คิดชั่ว) นั้น ถือเป็นเรื่องสำคัญในขั้นตอนจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม

๓.๔ อาหาร ๙ ของ วิชชาและวิมุตติ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เข้าถึงจุดมุ่งหมายคือการพัฒนาปัญญาเพื่อความรู้อย่างแจ้งและความหลุดพ้นจะต้องดำเนินไปตามหลักอาหาร ๙ ซึ่งเปรียบเหมือนเครื่องหล่อเลี้ยงในการปฏิบัติดังนี้

๓.๔.๑ การปฏิบัติเพื่อบรรลุวิชชาและวิมุตติ

อาหารของวิชาและวิมุตติเรียงลำดับดังนี้

๑. วิชาและวิมุตติมีอาหาร อาหารของวิชาและวิมุตติ คือ โพชฌงค์ ๗
๒. โพชฌงค์ ๗ มีอาหาร คือ สติปัฏฐาน ๔
๓. สติปัฏฐาน ๔ มีอาหาร คือ สุจริต
๔. สุจริต ๓ มีอาหาร คือ อินทรีย์สังวร
๕. อินทรีย์สังวร มีอาหาร คือ สติสัมปชัญญะ
๖. สติสัมปชัญญะ มีอาหาร คือ โยนิโสมนสิการ
๗. โยนิโสมนสิการ มีอาหาร คือ ศรัทธา
๘. ศรัทธา มีอาหาร คือ การสดับสัทธรรม

๙. การสดับสัทธรรม มีอาหาร คือ การเสวนาสัตบุรุษการเสวนาสัตบุรุษอย่างบริบูรณ์ย่อมยังการได้สดับสัทธรรมให้บริบูรณ์การได้สดับ สัทธรรมบริบูรณ์ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ฯลฯ โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ย่อมยังวิชาวิมุตติให้บริบูรณ์วิชาวิมุตติมีอาหารอย่างนี้ มีความบริบูรณ์อย่างนี้”^{๑๑๐}

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ เขียนไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก” พบว่า

วิมุตติขั้นสูงสุด แยกออกเป็น ๓ อย่างคือ

- ๑) การหลุดพ้นที่เป็นมรรคเรียกว่า สมุทเทวิมุตติ
- ๒) ความเป็นผู้หลุดพ้นคือความเป็นอิสระ เมื่อหลุดพ้นออกมาได้แล้ววิมุตติในความหมายอย่างนี้จัดเป็นผล เรียกว่า ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ
- ๓) ภาวะแห่งความเป็นผู้หลุดพ้น ภาวะแห่งความเป็นอิสระที่หลุดพ้น ที่ผู้เป็นอิสระนั้นเข้าถึงและรู้สึกได้ ซึ่งก่อให้เกิดความสบายปลอดโปร่งโล่งใจ เป็นต้นและความมีอิสระเช่นนั้น ที่ผู้ยังไม่หลุดพ้นกำหนดเป็นอารมณ์ คือนึกถึง คำนึกถึง หน่วงเอาเป็นจุดหมายในใจ เป็นต้นซึ่งหมายถึงนิพพาน นั่นเอง เรียกว่า นิสรณวิมุตติ^{๑๑๑}

เมื่อดำเนินไปตามหลักอาหาร ๙ ก็จะนำไปสู่การบรรลุธรรมในขั้นที่สูงที่สุดคือการบรรลุวิชาและวิมุตติ

^{๑๑๐} ดูรายละเอียดใน อภ. ทสก. ๒๔/๖๑/๑๒๒

^{๑๑๑} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, “วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย, ๒๕๔๕), หน้า๓๖๐.

วิชา แปลว่า ความรู้แจ้ง หมายถึงปัญญาในมรรคทั้ง ๔ ทำหน้าที่รู้แจ้งแทงตลอด อริยสัจ ๔^{๑๑๒}

วิมุตติ แปลว่า ความหลุดพ้น^{๑๑๓} คือหลุดพ้นกิเลส นั้น ๆ ด้วยการละกิเลสอันมรรค ประหารความหลุดพ้นก็มีหลายระดับด้วยกันมี สมาธิวิมุตติ จะใช้คำว่า เจโตวิมุตติ ซึ่งหมายถึง ฌานจิตทุกระดับเป็นเจโตวิมุตติเป็นความหลุดพ้นด้วยกำลังแห่งฌานชั้นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นข่มกิเลสไว้ ได้ ในบางแห่งหมายถึง สมาธิ(เอกัคคตาเจตสิก)ในอรหัตตผล ชื่อว่า เจโตวิมุตติ ส่วนปัญญาวิมุตติ หมายถึง ปัญญาในอรหัตตผล และในบางแห่งกล่าวถึงการบรรลุเป็นพระอรหันต์ โดยที่ไม่ ประกอบด้วยฌานชั้นใดชั้นหนึ่งเลยเรียกว่าปัญญาวิมุตติ

วิมุตติ ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากกิเลส นั้นมีหลายระดับตั้งแต่ขั้นต้นจนกระทั่งสูงสุดคือ อรหัตตมรรคจิตและอรหัตตผลจิตเกิดขึ้นรู้แจ้งอริยสัจธรรมถึงความเป็นพระอรหันต์ก่อนที่จะถึง ความเป็นพระอรหันต์ได้นั้นปัญญาก็ย่อมจะเจริญขึ้นไปตามลำดับกล่าวคือจะต้องเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี ก่อนจึงจะเป็นพระอรหันต์ได้ พระอริยบุคคลทุกระดับขั้นดับ กิเลสได้ตามลำดับมรรคของตน ๆ ขณะที่มรรคจิตเกิดขึ้นก็เป็นวิมุตติและขณะที่ผลจิตเกิดขึ้นก็เป็น วิมุตติด้วยเหมือนกันแต่ต่างกันที่มรรคจิตเกิดขึ้นดับกิเลสเมื่อมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ส่วนผลจิต นั้นเกิดขึ้นรับผล คือ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์โดยเป็นจิตที่ดับกิเลสแล้วจึงกล่าวได้ว่าพระ อริยบุคคล หลุดพ้นจากกิเลส ตามลำดับมรรค กิเลสใดที่ดับได้แล้วก็ไม่เกิดอีกในสังสารวัฏฏ์ กิเลส ใดที่ยังเหลืออยู่จากการที่มรรคเบื้องต้น ๓ ยังดับไม่ได้ก็จะถูกดับได้อย่างหมดสิ้นด้วยอรหัตตมรรค พระอรหันต์เท่านั้นที่ เป็นผู้ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างหมดสิ้นและไม่มีกิเลสใด ๆ เหลืออยู่เลยไม่ต้องมี กิจที่จะต้องกระทำเพื่อดับกิเลสอีกต่อไป

วิมุตติ หมายถึงความหลุดพ้นไม่ว่าจะปรากฏในที่ได้ก็ตามย่อมมีความหมายเป็นอย่างนี้ ขึ้นอยู่กับว่าจะหลุดพ้นด้วยอะไรถ้าหลุดพ้นพร้อมด้วยฌานเป็นเจโตวิมุตติหลุดพ้นด้วยปัญญาเป็น ปัญญาวิมุตติ เมื่อศึกษาพระธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา จะพบ ๒ คำนี้ในพระไตรปิฎก และอรรถกถาซึ่งมีความหมายหลายนัยในบางแห่ง แสดงว่าฌานจิตทุกระดับเป็นเจโตวิมุตติ เป็น ความหลุดพ้นด้วยกำลังแห่งฌานชั้นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นข่มกิเลสไว้ได้ในบางแห่งหมายถึงสมาธิ (เอกัคคตาเจตสิก)ในอรหัตตผล ชื่อว่า เจโตวิมุตติ

^{๑๑๒} คุรยละเอียดใน.ช.ป.อ. (ไทย) ๗ / ๑ / - / ๓๘๐.

^{๑๑๓} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), ความเข้าใจเรื่องนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๓.

คำว่าปัญญาวิมุตติ ในอรรถกถาบางแห่ง แสดงไว้ว่า หมายถึงปัญญาในอรหัตตผลและในบางแห่งกล่าวถึงการบรรลุเป็นพระอรหันต์ โดยที่ไม่ประกอบด้วยฌานชั้นใดชั้นหนึ่งเลยเรียกว่าปัญญาวิมุตติ

เจโตวิมุตติ คือ เจต (จิต,ใจ)+วิมุตติ (ความหลุดพ้น) แปลว่า ความหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งใจหมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิตจากราคะด้วยกำลังของสมาธิที่เป็นโลกียะได้แก่สมาบัติ ๘ ที่เป็นโลกุตระได้แก่ ผลจิต ส่วนมรรคจิตและนิพพานก็ได้ชื่อว่า วิมุตติด้วยโดยปริยาย

๓.๔.๒ วิมุตติในความหมาย ๕ นัย

๑) วิกขัมภณวิมุตติ คือความหลุดพ้นจากกิเลสมีนิวรณ์ด้วยอาการข่มไว้ด้วยกำลังของฌานด้วยการปฏิบัติสมถภาวนา

๒) ตทังควิมุตติ คือหลุดพ้นจากธรรมที่เป็นข้าศึกในขณะนั้นเช่นการได้วิปัสสนาญาณบางวิปัสสนาสามารถละและสามารถหลุดพ้นจากความสำคัญาที่เที่ยง เป็นต้นได้

๓) สมุจเฉทวิมุตติ คือหลุดพ้นจากกิเลสที่ตัดขาดแล้วหมายถึงขณะที่เป็นมรรคจิต

๔) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ คือหลุดพ้นแล้วสงบด้วยอำนาจที่กิเลสสงบแล้วหลังจากการละกิเลสคือขณะที่เป็นสามัญญผล ๔ ยกตัวอย่างเช่นโสดาปัตติผล เป็นต้น

๕) นิสสรณวิมุตติ หมายถึงพระนิพพานหลุดพ้นคือเพราะปราศจากคือเพราะตั้งอยู่ห่างไกลจากกิเลสทั้งปวง

ดังนั้น จิตจะหลุดพ้นได้นั้นก็ต้องหลุดพ้นจากเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกับแต่เจตสิกมีหลายประเภท ดังนั้น อะไรที่ควรหลุดพ้น ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ดีคือหลุดพ้นจากกิเลสอกุศลธรรมซึ่งจะหลุดพ้นจากกิเลสได้ ก็ต้องอาศัยการเจริญจิตและอบรมปัญญาเพราะในขณะที่เข้าใจธรรมในขณะนั้นก็หลุดพ้นจากกิเลส หลุดพ้นจากความไม่รู้ไปทีละขณะ ๆ จนในที่สุดก็ถึงการหลุดพ้นจนหมดสิ้นหลุดพ้นจากสภาพธรรมทั้งปวงที่เกิดดับในรูปธรรมและนามธรรมถึงพระนิพพานที่เป็นการหลุดพ้น

๓.๔.๓ ลำดับความรู้แจ้งในวิมุตติ

ลำดับความรู้แจ้งเพื่อวิมุตติมีลำดับขั้นที่ควรรู้อย่างต่อเนื่องต่อไปนี้คือ

๑. ขั้นที่รู้ว่า รูปนามมีอาการเกิดดับ (อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ)
๒. ขั้นที่รู้ว่า พิจารณาเห็นความดับมีจุดแตกดับเป็นจุดจบสิ้นคือรู้ว่ารูปนามนั้นแม้จะเกิดขึ้นก็ไม่เที่ยงแท้ต้องดับไปเป็นธรรมดาฝ่ายเดียวไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน (ภังคานุปัสสนาญาณ)
๓. ขั้นที่รู้ว่า พิจารณาเห็นรูปนามสังขารเป็นของน่ากลัว (ภยตูปัฏฐานญาณ)
๔. ขั้นที่รู้ว่า พิจารณาเห็นโทษของรูปนามสังขาร (อาทีนวานุปัสสนาญาณ)

๕. ขั้นที่รู้ว่า พิจารณารูปนามสังขารเห็นเป็นของน่าเบื่อหน่าย (นิพพิทานุปัสสนาญาณ) หมายความว่ารูปนามทั้งหมดเป็นโทษกำหนดรู้ต่อไปอีกว่ารูปนามทั้งหมดน่าเบื่อหน่ายไม่น่าติดใจไม่ควรเพลิดเพลิน

๖. ขั้นที่รู้ว่า พิจารณารูปนามเพื่อใครจะให้พ้นจากสังขารไปเสีย (มูญจิตุกามยตาญาณ) เมื่อทราบแน่ชัดว่ารูปนามน่าเบื่อหน่ายแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่าอยากพ้นจากรูปนามนั้นไม่ปรารถนามีตัวตนวนเวียนในภพใหม่ชาติใหม่

๗. ขั้นที่รู้ว่าควรพิจารณาทบทวนรูปนามเพื่อหาทางที่จะให้พ้นจากสังขาร (ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ) คือพ้นไปอย่างหมดสิ้นในรูปนามทั้งหลายโดยยกเอาหลักพระไตรลักษณ์ทบทวนจนเห็นรูปนามชัดแจ้งว่าไม่เที่ยงมีความบีบคั้นไม่มีตัวตนเพื่อเป็นอุบายพ้นไปจากรูปนาม

๘. ขั้นที่พิจารณารูปนามเพื่อให้เห็นว่า ควรวางเฉยในสังขารวางใจเป็นกลางในสังขารทั้งปวง (สังขารูปেকชาญาณ) เมื่อพิจารณารูปนามซ้ำด้วยหลักพระไตรลักษณ์ กำหนดรู้คือวางใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้ายเห็นนิพพานคือการดับรูปนามได้จบสิ้นเป็นทางแห่งความสงบสันติและญาณคือความรู้ที่มุ่งตรงต่อพระนิพพานเลิกละความข้องเกี่ยวความเกาะกุมในรูปนามเสียได้

๙. ขั้นที่รู้และพิจารณารูปนามอนุโลมในญาณทั้ง ๘ นั้นให้สอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔ (สัจจานุโลมิกญาณ) เพื่อกำหนดรู้ในความเป็นไปตามหลักแห่งอริยสัจว่ารูปนามเป็นทุกข์สาเหตุมาจากตัณหาอย่างไรก็ตามรูปนามทั้งหมดก็สามารถดับไปเมื่อปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘^{๑๔}

๓.๕ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติโดยควรไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว^{๑๕} แต่ต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมียู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ ซึ่งอยู่ ระหว่างฌณิกสมาธิหรือสมาธิชั่วขณะ กับอุปปจารสมาธิ คือสมาธิที่จวนจะแน่น ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ อาตปปี สัมปชาโน และ สติมา

คำว่า อาตปปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส^{๑๖} คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า, เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่, เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และ

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๑.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

^{๑๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

เพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลที่มีอยู่แล้วให้พัฒนามากขึ้น ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสั่งสมสติสมาธิ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น

คำว่า สัมปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมทุกอย่างตามความเป็นจริง คือเห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม^{๑๑๗} และลักษณะทั่วไปของรูปนาม ลักษณะเฉพาะตัวคือการเกิด-ดับ ลักษณะทั่วไปได้แก่ความเป็นไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท^{๑๑๘} การเจริญสติมีประโยชน์คือทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๑๑๙} ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับพระสารีบุตรเถระว่า “สารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่าจิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น...”^{๑๒๐} ในสารีปุตตสูตรตนิทเทศ พระผู้มีพระภาคตรัสทรงตรัสแนะนำไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจรเถิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิดาของตนอันเป็นโคจร เป็นอย่างไร คือสติปัฏฐาน ๔”^{๑๒๑}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีอาตมาปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือองค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๖ สรุปท้ายบท

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท จะต้องมีฐานของสมถกรรมฐานคือที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ เป็นพื้นฐานสำหรับบุคคลผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางของสมถะและวิปัสสนาภาวนา ย่อมที่จะได้รับผลของการปฏิบัติตามธรรมที่ตนได้ประพฤติปฏิบัติดีแล้ว จึงจะได้รับผลของการปฏิบัติที่สมควรแก่การปฏิบัติของตน ตามการปฏิบัตินั้น ๆ และตามกำลัง

^{๑๑๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑.

^{๑๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

^{๑๑๙} ดุรายละเอียดยใน อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๑๒๐} ดุรายละเอียดยใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๓/๒๑๘.

^{๑๒๑} ดุรายละเอียดยใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๑๙.

ปัญญาของตนที่สามารถละกิเลสได้ด้วยองค์ธรรมของภูมิปฏิบัติที่ตนปฏิบัติได้แล้ว โดยผู้ปฏิบัติจะรู้ได้ด้วยปัญญาของผู้ปฏิบัติเอง

วิปัสสนาภาวนาเป็นวิธีการอบรมปัญญาให้รู้เท่าทันรูปนามตามเป็นจริงที่พบเฉพาะในหลักคำสอนพระพุทธศาสนาคือปัญญาที่รู้แจ้งในสมมติบัญญัติ และปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงโดยปรমัตถ์ เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น จึงพ้นไปจากตัณหาและทิณฺฐิ ย่อมเป็นผู้ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ ในการกำหนดพิจารณารู้รูปและนาม ชั้น ๕ อันปรากฏอยู่ในชั้น ๕ ซึ่งเป็นหนทางให้ผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือทางกาย เวทนา จิต และธรรม และสิ่งสำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้วิธีในการปรับอินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาตามสภาวะธรรม เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งและตามความเป็นจริง ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติตามหลักในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องใช้องค์คุณ ๓ ประการ คือ มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีสติ มีสัมปชัญญะ ในการกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม ที่สำคัญต้องพยายามสร้างฉันทะ ระดมความเพียร ประคับประคองจิตให้มุ่งมั่นเพื่อระวังป้องกันและละเสียซึ่งอกุศล เพียรเจริญ และรักษากุศลมิให้เสื่อมไป ย่อมถึงความบริสุทธิ์หมดจดปราศจากกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้อย่างแน่นอน

เมื่อปฏิบัติไปตามหลัก โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการย่อมบรรลุถึงความดับทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ และปฏิบัติหลักอาหาร ๔ ของวิชาและวิมุตติก็จะประสบผลสำเร็จในการบรรลุธรรมอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา