

บทที่ ๒

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนาภาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่ออบรมปัญญาให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วดำรงชีวิตอยู่กับสัจธรรมความจริงนั้น โดยไม่ทุกข์ร้อนกายใจมาก จนถึงไม่มีทุกข์ใด ๆ เลย เป็นการปฏิบัติที่พิเศษแตกต่างไปจากลัทธิศาสนาอื่นและเป็นของที่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้วิธีการปฏิบัตินี้และทรงแนะนำพร่ำสอนเหล่าสาวกในที่ต่าง ๆ ตลอดพระชนม์ชีพ เพื่อให้ละความเห็นที่ผิดและเพื่อความดับทุกข์โดยเฉพาะ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ดังนั้นในบทนี้ผู้ศึกษาจึงได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

๒.๑ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวไตรสิกขา

๒.๓ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๘

๒.๔ สรุปท้ายบท

๒.๑ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑.๑ นิยามศัพท์และความหมาย

๑) ความหมายของวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเจริญปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะธรรมรูปรูปนามตามความเป็นจริง โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ไตรลักษณ์) ว่า ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสาร เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน เพื่อละ สุภวิปาส สุกวิปาส นิจจวิปาส และอตตวิปาส ที่เห็นว่าเที่ยง เป็นสุข มีตัวตน ปัญญานั้นชื่อว่า วิปัสสนา^๑

^๑ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.๘), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรู๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๘-๙.

“วิปัสสนา” ความหมายที่ปรากฏในหนังสืออภิธรรมัตถวิภาวินี อธิบายไว้ว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปรูปนามเป็นไปโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งไตรลักษณ์ อันประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา^๒

คัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก ดังที่ปรากฏข้อความในพระธัมมสังคินี แสดงความหมาย คำว่า วิปัสสนาหมายถึง ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด การวิจย การเลือกสรรค์ ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลัก ปัญญาปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือน ศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือ ปัญญาแสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ไม่หลงงมงาย การเลือกเฟ้นธรรม ความเห็นที่ถูกต้อง ที่เกิดขึ้นเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนา^๓

คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค มีข้อความระบุว่า วิปัสสนา คือปัญญาที่ยังรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกาย ใจ หรือรูปกับนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายเป็นไตรลักษณ์^๔

คัมภีร์ทีฆนิกาย ปรากฏข้อความให้ความหมาย วิปัสสนา ว่า เห็นประจักษ์แจ้ง พระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อาการที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็นนิพพานได้^๕ ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้ เท่านั้น

คัมภีร์อรรถกถากล่าวถึง คำว่า วิปัสสนา ว่า หมายถึง ปัญญาอันเห็นแจ้ง เกิดจากการ กำหนดรู้ ใคร่ครวญพิจารณาสังขารธรรม โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยงเพราะความเปลี่ยนแปลง แปรผันไปต่าง ๆ นานา ด้วยอำนาจแห่งศีล ที่มีอนิจจลักษณะเป็นตัวบ่งบอก เป็นทุกข์เพราะความ เบียดเบียนจนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมของตนได้ และไม่ใช่ว่าตนเพราะบังคับไม่ได้^๖

คัมภีร์อรรถกถาในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ กล่าวถึงว่า การพิจารณาเห็นลักษณะของ สภาวะธรรมที่ปรากฏ ๗ ประการ คือ

^๒ มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธรรมัตถวิภาวินีฎีกา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๒๖๗.

^๓ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^๔ ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๗๑/๑๒๑.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๑

^๖ อง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๗๕-๕๗๖.

๑. อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
๒. ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
๓. อนัตตานุุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตน
๔. นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
๕. วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด
๖. นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส
๗. ปฏิณิสังคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^๗

คัมภีร์อรรถกถา ปรากฏข้อความในปฏิสัมภิทามรรค ให้ความหมายว่า วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง วจนัตถะว่า “ ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขันธเป็นต้น ด้วยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ได้แก่ ภาวนาปัญญา มีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น ฯ ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^๘

ในคัมภีร์อริธานปทีปิกากฎา^๙ ได้แสดงไว้ว่า “วิปัสสนาและสัมมาทิฐิ เป็นต้น เป็นชื่อของปัญญา อนึ่ง วิมังสา วิจารณ์ สัมพัชฌญะและเนปัฏกะ ก็ใช้เป็นชื่อของปัญญาได้ด้วย

คัมภีร์ฎีกากล่าวไว้ว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นสังขตธรรม โดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^{๑๐}

ที่ปรากฏใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้ความหมายวิปัสสนาว่า หมายถึง ปัญญาที่รู้ชัด คือรู้โดยประการต่าง ๆ อย่างพิเศษยิ่งกว่าอาการคือ ความหมายรู้ และความรู้แจ้ง^{๑๑} หมายความว่า แม้สัญญา วิญญาณ และปัญญา จะเป็นความรู้ด้วยกันก็จริง แต่สัญญา คือ ความหมายรู้นั้น เป็นสักแต่ว่าหมายรู้ อารมณ์ แต่ไม่อาจให้ถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ วิญญาณ ก็เช่นกัน ย่อมทำหน้าที่รู้จักอารมณ์และย่อมให้ถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะได้ด้วย แต่ไม่อาจให้ก้าวหน้าไปถึงความปรากฏแห่งมรรคได้ ส่วนปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนา ย่อมรู้อารมณ์และให้ถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะด้วยอำนาจของวิปัสสนาญาณอันสัมปยุตด้วยกุศลจิตแล้ว

^๗ ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^๘ ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘, พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ.๙), **อภิธัมมัตถวินิภาวินี แปล**, (ม.ป.ท. ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๐.

^๙ มหาอามตย์จตุรคพล, **อริธานปทีปิกากฎา**, ปรึวรรตโดย พระศรีสุทธีพงษ์ (สมศักดิ์ อุปสโม), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เทคนิค (๑๙), ๒๕๒๗), หน้า ๑๒๑.

^{๑๐} อภิธัมมัตถวินิภาวินีฎีกา (บาลี) ปริเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหิภาคว, หน้า ๒๖๓.

^{๑๑} พระพุทธโฆสะเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหารจารย์ (อาภ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๓๑.

วิปัสสนาจึงหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้ง รู้ละเอียด รู้อย่างพิเศษ รู้ชัดว่าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด สามารถดับ ทำลาย และสลัดทิ้ง กิเลสให้หมดสิ้นไปได้ เกิดเป็นความเห็นที่ถูกต้องไม่หลงงมงาย

พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมาย วิปัสสนา ไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ว่า หมายถึง ความเห็นแจ้ง เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม, ปัญญาที่เห็นพระไตรลักษณ์อันให้ถอนความ หลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตาม ความเป็นจริง

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ให้ความหมายไว้ในหนังสือ อริยวังสะปฏิปทาว่า วิปัสสนา คือ การเจริญปัญญา เข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวะธรรม(รูปนาม)ตามความเป็นจริง คือ เห็นแจ้งเป็น พิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนามที่แท้จริง และ เห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจะ) เป็นทุกข์ (ทุกขะ) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตะ) และไม่สวยงาม (อสุภะ) ที่พิเศษนอกไปจาก นิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อตตสัญญาวิปลาส และสุสัญญาวิปลาส^{๑๒}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ให้ความหมายวิปัสสนาว่า หมายถึง ปัญญาที่ เห็นรูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา^{๑๓}

ธนิต อยู่โพธิ์ กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาวิปัสสนานิยมว่า วิปัสสนามีอารมณ์เป็นปรมัตถ์ และมีความตามรูปศัพท์และตามสภาวะหรือปรากฏการณ์ในการปฏิบัติเป็น ๓ นัย ดังนี้^{๑๔}

วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด

วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น

วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาเห็นแปลก ๆ ประหลาด ๆ

ความหมายทั้ง ๓ นัย พิจารณาในทางปฏิบัติแล้ว ในที่สุดก็ลงในความหมายเดียวกัน กล่าวคือ เบื้องต้นโยคีผู้ปฏิบัติ แม้จะเห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ใด ๆ ในทางจิตที่เกิดขึ้น เช่นโอภาส ปิติ นิमित และสัณฐานเป็นต้น โดยแจ้งชัดตามสภาวะต่าง ๆ ที่เป็น โดยอาการประหลาด ๆ แปลก ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม แต่ในทางที่ถูกต้องและในที่สุดจะต้องเห็นสังขารหรือรูปนามโดยอาการต่าง ๆ คือ

^{๑๒} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, MA,Ph.D., **อริยวังสะปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๖.

^{๑๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรศักดิ์ พรินท์ติ้ง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๔.

^{๑๔} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑

เห็นโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ ว่า รูปนามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปแต่ละขณะนั้น เป็นอนิจจัง มีทุกขัง และเป็นอนัตตา เป็นการเห็นโดยแจ่มแจ้งประจักษ์ด้วยตนเองจากการกำหนดปฏิบัติภาวนา โดยจดจ่อต่อเนื่องในนามรูปเท่านั้น วิปัสสนา จึง ได้แก่ ภาวนาปัญญาที่มีการเห็นเนื่อง ๆ ในความไม่เที่ยง เป็นต้น

เมื่อกล่าวโดยลักษณะกิจตุกะของวิปัสสนา คือ

- ๑) วิปัสสนา มีลักษณะให้ตรัสรู้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวง
- ๒) วิปัสสนา มีกิจอันขจัดเสียซึ่งความมืด คือ โมหะอันปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปธรรมนามธรรมทั้งปวง
- ๓) วิปัสสนา มีผลให้สำเร็จ คือ มิให้หลง
- ๔) วิปัสสนา มีเหตุใกล้ ให้เกิดสมาธิ (สมาหิตะ ยถาภูต ปชานาติ ปสสติ)^{๑๕}

โดยสรุปจากคำจำกัดความในความหมายของวิปัสสนาดังกล่าวมาทั้งหมดแล้วนั้น สรุปได้ว่าวิปัสสนา คือ ความรู้ ที่เห็นจริงเห็นแจ้งในรูปและนามว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ และที่เห็นพิเศษแตกต่างไปจากบุคคลทั่วไปส่วนใหญ่ที่เห็นว่า รูปนามนั้นเป็นตัวตน

๒) ความหมายของภาวนา

พระไตรปิฎกให้ความหมายคำว่า ภาวนา ดังที่ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า หมายถึง การเจริญกายคตาสติ การเจริญสมณะและวิปัสสนา การเจริญโพชฌงค์ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เพราะธรรมทั้งหลายไม่ล่วงเลยกัน อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเดียวกัน การนำไปซึ่งความเพียรอันสมควรแก่ธรรม และการเสพคุ้น การปฏิบัติเนื่อง ๆ ชื่อว่า ภาวนา^{๑๖}

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๑๗} พระสารีบุตรเถระให้ความหมายคำว่า ภาวนา ๔ ประการ คือ

- ๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่นเมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันที่นั่นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น
- ๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น

^{๑๕} อัง ทสก. (ไทย) ๒๔/๒/๔.

^{๑๖} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๕-๒๘/๓๕-๔๕.

^{๑๗} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑., พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙-๒๕๒.

๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป คือ เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไป เป็นต้น

๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่อง ๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยาบาท เป็นต้น

คัมภีร์อรรถกถาบาลีอังคุตตรนิกาย กล่าวถึง ภาวนาว่า เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่ากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ^{๑๘} แปลว่า ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะที่เรียกว่าการปรารภความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์คือวงกสณเป็นต้นและนามธรรมมีการเจริญกสณเป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กรรมฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌาน และมรรคผล

ที่ปรากฏในพระอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ได้อธิบายความหมายของภาวนาไว้ว่า หมายถึง การทำกุศลกรรมให้เกิดมีขึ้น หรือทำกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น ดังข้อความว่า ภาวนา หมายถึง การทำกุศลธรรมให้เกิดมีขึ้น หรือทำกุศลธรรมที่มีแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น ธรรมชาติใดอันพระโยคีบุคคลอบรมอยู่ คือให้เจริญอยู่ ด้วยเหตุนี้ ธรรมชาตินั้นชื่อว่าภาวนา ได้แก่ธรรมควรเจริญให้เกิดในสันดาน^{๑๙}

พระญาณธชะ ได้ให้ความหมายไว้ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนีให้ความหมายของภาวนาไว้ ๒ ประการ ดังนี้

๑) ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ คือควรทำให้เกิดมี

๒) ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสดิจ ธรรมที่เป็นเครื่องยังกระแสดิจให้เจริญ^{๒๐}

ภาวนาหมายถึง การเจริญ การเสพคุ้น การปฏิบัติเนื่อง ๆ การทำให้เกิดขึ้นมีขึ้นเป็นขึ้น

สรุปจากการศึกษาความหมายของวิปัสสนาภาวนาโดยนัยต่าง ๆ แล้วพบว่า หมายถึง การเสพคุ้น การปฏิบัติเนื่อง ๆ การเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น มีขึ้น เป็นขึ้น จนเห็นแจ้ง รู้ละเอียด รู้อย่างพิเศษ รู้ชัดในสภาวะธรรม รูปนาม ของสังขารว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด สามารถดับกิเลส ทำลายกิเลส และสลัดทิ้งกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ เกิดเป็นความเห็นที่ถูกต้อง ไม่หลงงมงาย อนึ่ง คำว่า วิปัสสนา เป็นคำศัพท์ที่เป็นโวพจน์ของคำว่าปัญญา

^{๑๘} อก.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

^{๑๙} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๙, และ อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๓๐๐/๒๑๕.

^{๒๐} พระญาณธชะ ปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖๐.

ด้วยเหตุนี้ การเจริญวิปัสสนาโดยความหมาย หมายถึงการเจริญสมาธิภาวนาตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ การเจริญปัญญาตามหลักไตรสิกขา การเจริญสัมปชัญญะตามหลักสติปัฏฐาน และการเจริญวิจยสัมโพชฌงค์ตามหลัก สัมโพชฌงค์ ๗ ไม่ว่าจะเรียกชื่อว่าสมาธิภาวนา ปัญญา สัมปชัญญะ หรือ วิจยสัมโพชฌงค์โดยความหมายแล้วก็คือเจริญวิปัสสนานั้นเอง

๒.๑.๒ สติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติที่พระองค์ทรงสรรเสริญว่าเป็นทางพ้นทุกข์ สติปัฏฐานเป็นที่ตั้งของสติในการกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายเป็นเหตุให้หลงผิดไปตามอำนาจของกิเลส ซึ่งในพระสูตรต้นตปิฎก ที่มกนิคาย กล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ โดยมีใจความว่า ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อระงับความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔^{๒๑}

๑) ความหมายของสติปัฏฐาน

พระไตรปิฎกกล่าวถึงคำว่า สติปัฏฐาน ๔ หมายความว่า การเจริญสติ^{๒๒} ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งทาง นี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม^{๒๓} เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ด้วยการพิจารณา เห็นภายในกาย ด้วยการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ด้วยการพิจารณาเห็นจิตในจิต ด้วยการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๒๔} หรือการตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้^{๒๕} หรือธรรมที่ควรเจริญ ๔^{๒๖}

ในอรรถกถากล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน ๔ แปลว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติ มีสติเป็นประธาน^{๒๗} หรือสมาสติ เป็นทางเดียว เป็นทางเอก มีใช้ทางสองแพร่ง เป็นทางที่บุคคล พึงไปผู้เดียว เป็นหนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นหนทางไปใน

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๐๑.

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

^{๒๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๔๗.

^{๒๔} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๕๔๒.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๒๖} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๕/๓๕.

^{๒๗} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

ธรรมวินัยอันเดียวไม่มีในธรรมวินัยอื่น เป็นหนทางย่อมไปครั้งเดียว เป็นมรรคเบื้องต้น^{๒๘} ที่เป็นโลกียะมรรค เมื่อบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุโลกุตตรธรรม

คัมภีร์ฎีกากล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน ๔ แปลว่าการตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้เบื้องต้น การตั้งมั่นแห่งสติ สติที่เข้าไปตั้งมั่น หมายถึงการที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติเข้าจดจ้องกำกับ ทุกขณะ โดยถือว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่ใช่อัตน เพื่อให้อึดจ้องอยู่กับอารมณ์ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดนิรวณ โขฌมคฺ เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ อารมณ์นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมณะ และวิปัสสนาภาวนา^{๒๙}

เมื่อกล่าวโดยลักษณะกิจของสติเจตสิก^{๓๐} คือ

- ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ คือ มีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ
- ๒) มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ
- ๓) มีการรักษาอารมณ์เป็นผล
- ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุไฉไล

๒) ประเภทของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐานมี ๔ ประเภท ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ละประเภทมีรายละเอียดดังนี้

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูปไม่ใช่สัตว์บุคคล เรา เขา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยแยกเป็น ๖ หมวด และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

หมวดอานาปานะหรืออานาปานปัพพะ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

หมวดอิริยาบถหรืออิริยาบถปัพพะ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน

หมวดสัมปชัญญะหรือสัมปชัญญะปัพพะ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย มีการเหยียดตัว เป็นต้น

หมวดปฏิกลมนสิการหรือปฏิกลมนสิการปัพพะ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกลแล้วร่างกายเป็นของน่าเกลียด

^{๒๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/ ๒๖๔.

^{๒๙} อภิธัมมัตถสังคหบาลี ๖, หน้า ๔-๑๒.

^{๓๐} ชุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะกิจของสติ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทคัลเลอร์โพร จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐.

หมวดธาตุมนสิการหรือธาตุมนสิการปีพพะ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม

หมวดนวสีวิถิกะหรือนวสีวิกปีพพะ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพที่พองอืด เป็นต้น^{๓๑}

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคลเราของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)^{๓๒}

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วยโลภะ เป็นต้น^{๓๓}

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงามโดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

หมวดนิรณ การกำหนดรู้นิรณ ๕

หมวดขันธ การกำหนดรู้ขันธ ๕

หมวดอายตนะ การกำหนดรู้อายตนะ ๑๒

หมวดโพชฌงค์ การกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗

หมวดสังขะ การกำหนดรู้สังขะ^{๓๔}

วัตถุประสงค์ของเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายวิปัสสนาธรรม ๔ อย่าง ได้แก่ สุขวิปัสสนา สุขวิปัสสนา นิจจวิปัสสนา อัตตวิปัสสนา

สติปัฏฐาน ๔ กับการทำลายวิปัสสนาธรรม ๔

(๑) การกำหนดพิจารณาใน กาย อยู่เนื่อง ๆ เป็นเหตุให้ อสุภลักษณะ ปรากฏขึ้น และในขณะเดียวกัน ย่อมประหาร สุขวิปัสสนา ให้หมดไป

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ) ธรรมาลังการ, มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภังค์ พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

^{๓๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ) ธรรมาลังการ, มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๒๑.

^{๓๓} เล่มเดียวกัน, หน้า ๒๒.

^{๓๔} เล่มเดียวกัน, หน้า ๒๓.

(๒) การกำหนดพิจารณาใน เวทนา อยู่เนื่อง ๆ เป็นเหตุให้ ทุกขลักษณะ ปรากฏขึ้น และในขณะเดียวกัน ย่อมประหาร สุขวิปลาส ให้หมดไป

(๓) การกำหนดพิจารณาใน จิต อยู่เนื่อง ๆ เป็นเหตุให้ อนิจจลักษณะ ปรากฏขึ้น และในขณะเดียวกัน ย่อมประหาร นิจวิปลาส ให้หมดไป

(๔) การกำหนดพิจารณาใน สภาพธรรม คือ สัญญาและสังขาร อยู่เนื่อง ๆ เป็นเหตุให้ อนิจจลักษณะ ปรากฏขึ้น และในขณะเดียวกัน ย่อมประหาร อัตตวิปลาส ให้หมดไป^{๓๕}

สรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ก็คือการเจริญวิปัสสนาภาวนา เนื่องด้วยเป็นการปฏิบัติเพื่อให้ถึงความสิ้นไปแห่งปัญหาคือความทุกข์ ด้วยการตั้งสติระลึกรู้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม ละความเห็นผิดถึงสู่ความเห็นแจ้งเช่นกัน เท่ากับมีเนื้อความ (อรรถ) เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ต่างกันแต่ตัวหนังสือ (พยัญชนะ) เท่านั้น เพราะฉะนั้นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนา นั่นเอง และการปฏิบัติวิปัสสนานั้นต้องพร้อมด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

๒.๑.๓ องค์ประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานอกจากต้องปฏิบัติตามหลักแห่งสติปัฏฐาน ๔ โดยกำหนดหยั่งลงที่รูปนามแล้ว ยังมีองค์ประกอบอันเป็นส่วนร่วมและช่วยเสริมให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก้าวหน้าอย่างรวดเร็วดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑) สมาธิ

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความที่จิตตั้งมั่น หรือสมาธิ คือภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจสติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้มั่นคง หรือสมาธิ จะเกิดได้ด้วยบำเพ็ญสมถกรรมฐาน หรือโดยทั่วไป สมาธิ ใช้อย่างถึง การทำให้สงบ การระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน เรียกว่า ทำสมาธิ จิตที่สงบได้ชั่วคราวเรียกว่า ใจเป็นสมาธิ^{๓๖}

สมาธิที่เข้าถึงระดับจิตตวิสุทธิมี ๓ ชั้น คือ

๑. ชั้นอุปจารสมาธิ สมาธิใกล้เคียง, สมาธิใกล้เคียงแนบแน่น
๒. ชั้นอัปปนาสมาธิ สมาธิแนบแน่น
๓. ชั้นขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ

^{๓๕} พระสังฆมณฑลสังฆราช อัมมจริยะ ญาณ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗ หลักสูตรชั้น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสังฆมณฑลสังฆราช, ม.ป.ป.), หน้า ๑๓๑.

^{๓๖} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘.ราชบัณฑิต), พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถานบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๑๑.

สมาธิสองประการแรก คือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ กล่าวไว้ตามสมถยานิก ผู้เจริญสมณะแล้วอาศัยสมณะเป็นบาทของวิปัสสนา ส่วนขณิกสมาธิ กล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิก ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาคนิมิต เป็นอารมณ์ทั้งนิรณตต่าง ๆ ก็สงบเงียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึง อุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารฌาน

อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิต เป็นอารมณ์ด้วย นิรณตต่าง ๆ ก็ถูกประหาร เป็นวิกขัมภนปหานด้วย องค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้วเพราะองค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลัง เมื่ออัปปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตดวงค์วาระเดียวแล้วย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลขณะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันที่เดียวเปรียบเหมือนบุรุษผู้มี กำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พิงยืนอยู่ทั้งวัน

ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะ เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้น เมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิรณต ในขณะทีอินทรี ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา^{๓๗} ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับสติที่กำหนดกลมกลืนใจเข้าและหายใจออกนั้น ชื่อว่าสมาธิ. ก็เทศนานี้ท่านกล่าวไว้ด้วยหัวข้อ คือสมาธิ

คัมภีร์ฎีกาของมูลปณณาสกัระบุถึงสมาธิที่เจริญในผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนา ย่อมไม่เกิดขึ้นโดยปราศจากขณิกสมาธิ^{๓๘} ขณิกสมาธินี้เป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะเมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิรณต ในขณะทีอินทรี ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ชื่อว่า สมถยานิก คือ ผู้ดำเนินไปสู่ มรรค ผล และนิพพานด้วยสมถยาน ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียวโดยไม่อาศัยสมาธิทั้งสองนั้น ชื่อว่า สุตรวิปัสสนายานิก คือ ผู้ดำเนินไปสู่ มรรค ผล นิพพานด้วยวิปัสสนายานล้วน ๆ บุคคลประเภทนี้มีขณิกสมาธิอย่างเดียวเป็นจิตตวิสุทธิ^{๓๙} ดังนั้น ขณิกสมาธิย่อมเจริญเกิดขึ้นในวิปัสสนาจิตเท่านั้น

^{๓๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๙.

^{๓๘} ม. ฎีกา, (บาลี) ๑/๒๖๗.

^{๓๙} พระครูปริยัติกาญจน์โชติ (มานิตย์ ฐมโชโต) “ศึกษาจิตตวิสุทธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๓.

ไม่ได้เกิดขึ้นเบื้องต้นแรกของการปฏิบัติ แต่ที่นับรวมขณิกสมาธิไว้ในอุปจารสมาธิ เพราะคล้ายกับอุปจารสมาธิ ที่ปราศจากนิเวรณเช่นเดียวกัน

สรุปได้ว่าสมาธิที่จะเป็นองค์ประกอบในการเจริญวิปัสสนากาวานานั้น ต้องเป็นสมาธิในระดับขั้นที่เป็นขณิกสมาธิเท่านั้น เพราะรูปนามที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับ อยู่ทุกขณะ และสมาธิที่จะใช้ตามกำหนดระลึกรู้ในรูปนามนั้นก็ต้องเป็นไปตามชั่วขณะรูปนามที่เกิดขึ้นดับในแต่ละขณะนั้นด้วย แต่ต้องมีกำลังแรงเทียบเท่าอุปจารสมาธิ ที่สามารถข่มนิเวรณได้

๒) องค์คุณ ๓ ได้แก่

๑) อาตปปี ความเพียรเพากิเลส ที่เรียกว่า สัมปปธาน ๔ เพื่อละอกุศล เพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพื่อทำกุศลใหม่ และเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า (การปฏิบัติที่จดจ่อในรูปนามปัจจุบัน)

๒) สมปะชาโน มีสัมปชัญญะ มีปัญญาหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง ที่เป็นสภาวลักษณะ และสามัญญลักษณะของรูปนาม (การปฏิบัติที่หยั่งเห็นได้ตรงอาการ)

๓) สติมา มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท^{๔๐} (การปฏิบัติที่มีความต่อเนื่องไม่ขาดช่วง)

องค์คุณทั้งสาม เป็นองค์ประกอบในการเจริญวิปัสสนากาวานา เพราะช่วยให้โยคีมีความเพียร และมีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ เพื่อกำจัดความโลภ ความพ่วงอยากได้ และความทุกข์โทมนัสที่จะเข้ามาเบียดเบียนในปัจจุบันขณะที่กำลังกำหนดระลึกรู้อยู่ ทำให้การกำหนดระลึกรู้นั้นเป็นไปตรงตามสภาวธรรมที่เป็นจริงและเป็นไปอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง และเป็นไปเพื่อประคับประคองพัฒนาวิปัสสนาญาณโดยตรง

๓) การตระหนักในหลักปฏิบัติ ๓ คือ

๑) อยู่ในสำนักอาจารย์ผู้สามารถ

๒) รักษาอินทริยให้สมบูรณ์

๓) ผูกจิตไว้ในอารมณ์กรรมฐาน^{๔๑}

ธรรม ๓ ประการดังกล่าว คือการได้อยู่กับกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรคือผู้ทำให้แจ้งประโยชน์ ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์^{๔๒} ด้วยหนทางในสังสารวัฏนั้นยาวไกล การได้อยู่ใกล้กัลยาณมิตรที่ดีจะคอยช่วยเหลือเกื้อกูลได้แล้ว การใช้เสนาสนะที่เหมาะสม รักษาอินทริยให้สมบูรณ์ และผูกจิตไว้ใน

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน** แปลโดย พระคันธสารภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), ๓๐-๓๓.

^{๔๑} ส.ม. (บาลี) ๑๔/๓๗๓/๑๓., วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๐.

^{๔๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒/๑๔.

อารมณ์พระกรรมฐาน จะสามารถช่วยให้เข้าใจกฎในสภาพธรรมตามความเป็นจริง จนกระทั่งสามารถบรรลุผลได้

๔) การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

การปรับอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการช่วยพัฒนาให้อินทรีย์แก่กล้าขึ้นในการปรับอินทรีย์ให้เสมอกันนั้น ในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา ได้อธิบายไว้ว่า ต้องปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ยิ่งดีไม่มีคำว่าเกิน^{๔๓} โดยวิธีการดังนี้ การปรับอินทรีย์และผลให้เสมอกัน

(ก) ถ้าศรัทธายิ่งมาก ปัญญาหย่อน โลภะ (ตัณหา) , โมหะ (หลง งามาย) จะเข้าครอบงำ

(ข) ถ้าปัญญายิ่งมาก ศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) , มานะ (ความกระด้าง) จะเข้าครอบงำ

(ค) ถ้าวิริยะยิ่งมาก สมาธิหย่อน อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) จะเข้าครอบงำ

(ง) ถ้าสมาธิยิ่งมาก วิริยะหย่อน ถีนมิทธะ (ความง่วง) จะเข้าครอบงำ

(จ) สติต้องเจริญให้มาก ยิ่งมากยิ่งดี

ดังนั้น ถ้าอย่างหนึ่งอย่างใดน้อยเกินไป ก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกัน โดยมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติจะได้ผลเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์และผลนี้เป็นประการสำคัญ วิธีเพิ่มอินทรีย์และผล ดังนี้

(ก) วิธีเพิ่มปัญญา รู้รูปนาม รู้ปัจจุบัน รู้ไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนา ปัญญา รู้มรรค ผล นิพพาน

(ข) วิธีเพิ่มวิริยะ เพียรตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย

(ค) วิธีเพิ่มสมาธิ ผูกจิตไว้กับองค์คุณ ๓ จิตจับในอารมณ์ใดให้กำหนดมั่นในอารมณ์นั้น จิตหลุดในอาการใดให้กำหนดรู้ในอาการนั้น

(ง) วิธีเพิ่มสติ ระลึกรู้อยู่ที่รูปนามและการกำหนดตลอดเวลาอย่างจดจ่อต่อเนื่องเท่าทัน และตรงอาการ

(จ) วิธีเพิ่มศรัทธา ทรงใจให้อยู่กับรูปนาม ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบัน ธรรม มีความเพียรไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันการนำเอากุศลธรรมที่มีพลัง ที่เรียกว่า พละ และกุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ เรียกว่า อินทรีย์ ที่อยู่ภายในกายใจของเรามาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุด ที่เรียกว่า การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

^{๔๓} วิ.ม.อ. ๓/๒๔๓/๑๖๔., สารตฺถ.ฎีกา ๓/๔๔๓/๓๕๒-๓๕๓.

คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ธรรม^{๔๔} แสดงอภิสัทธรรมฝ่ายตรงข้ามที่อินทรีย์ ๕ จะกำจัดเป็นคู่ ๆ จะยกมากล่าวไว้พร้อมทั้งหน้าที่หรือกิจของอินทรีย์เหล่านั้น ดังนี้

๑. ศรัทธา เป็นใหญ่ในหน้าที่น้อมใจตั้งหรือมุ่งไปเด็ดเดี่ยว กำจัดอภิสัทคือความไม่เชื่อถือ
๒. วิริยะ เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้ กำจัดอภิสัทคือความเกียจคร้าน
๓. สติ เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มครองหรือดูแลจิต กำจัดอภิสัทคือความประมาท
๔. สมาธิ เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซ่านสาย กำจัดอภิสัทคืออุทธัจจะ
๕. ปัญญา เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัดอภิสัทคืออวิชชา

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๔๕} กล่าวถึงความสำคัญของการปรับอินทรีย์ทั้งหลายให้เสมอกัน โดยย่ำว่าถ้าอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแรงกล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นอ่อนอยู่ อินทรีย์อื่นเหล่านั้นก็จะเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน เช่น ถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะจะทำหน้าที่ยกจิตไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่ว ปัญญา也不能夠เห็นตามเป็นจริง ต้องลดศรัทธาเสีย ด้วยการใช้อภิสัทพิจารณาสภาวะแห่งธรรม หรือมนสิการในทางที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธา ดังพุทธพจน์ที่ว่า สติมีประโยชน์ต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี และสติเป็นที่พึงที่อาศัยของใจเมื่ออินทรีย์บางอย่างแรงไป บางอย่างอ่อนไป ตามปกติต้องแก้ด้วยการเจริญโพชฌงค์ข้อที่ตรงเรื่องกัน เช่น วิริยะ แรงไป แก้ให้ลดลงด้วยการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นต้น^{๔๖}

ขบวนการทำงานของอินทรีย์ ต้องเตรียมอินทรีย์ให้พร้อม และอบรมด้วยการปฏิบัติที่ประกอบไปด้วยองค์คุณ ๓ โดยพิจารณา รูปนาม (วิปัสสนาภูมิ) เป็นอารมณ์ พร้อมกันนั้นต้องมีการพัฒนาอินทรีย์และปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดง เหตุที่ทำให้อินทรีย์ แก่กล้า มี ๙ ประการ ดังนี้

๑) กำหนดเห็นแต่ความสิ้นไปหมดไปของรูปนามซึ่งเกิดขึ้นในทุก ๆ ขณะ ถึงแม้บางครั้งอาการดับจะไม่ปรากฏ ก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้มองให้เห็น แต่อย่าพยายาม หาเหตุผลในทางที่จะทำให้เห็นว่า รูปนามเป็นของเที่ยง

๒) ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยการกำหนดอย่างเื้อื่อเพื่อต่อกรรมฐานเพื่อให้เห็นความดับไปของรูป นามนั้น

๓) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำอย่างต่อเนื่อง ทำอย่างคงเส้นคงวา อย่าหยุดในระหว่างปฏิบัติ

^{๔๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๕-๑๘๖/๒๙๐-๒๙๓.

^{๔๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๖๔-๑๖๕.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๗๖-๘๗๗.

๔) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นสปปายะต่อการกำหนดเท่านั้น สปปายะ ๗ คือ (๑). อาวาส ที่อยู่เหมาะสม (๒). โจร ที่เที่ยวไปมาหมู่บ้านเหมาะสม (๓). ภัตตะ ถ้อยคำเหมาะสม (๔). บุคคละ บุคคลผู้คบหาเหมาะสม (๕). โภชนะ อาหารเหมาะสม (๖). อุตุ บรรยาการเหมาะสม (๗). อิริยาปถะ อิริยาบถเหมาะสม

๕) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการกำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิ คือ การกำหนด รูปนามจนทำให้สมาธิตั้งมั่นอย่างแน่น

๖) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้อง คือ อารมณในการเจริญภาวนาตก ให้เจริญปีติ วิริยะ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

(๗) กล้าสละทั้งกายและชีวิตของตน หมายถึง ขณะเจริญภาวนาอยู่นั้นมีอารมณ์ฟุ้งซ่านขึ้นมา ให้เจริญปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

๘) เจริญภาวนาให้บริบูรณ์ ด้วยความอดทนอย่างไม่ว่างหวั่นไหวกับทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นใน ทุกขณะ โดยพร้อมที่จะอุทิศทั้งกายและใจ หมายถึง ต้องมีใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ยากลำบาก ไม่คำนึงแม้กระทั่งความตาย

๙) ไม่เลิกเจริญวิปัสสนาญาณกลางคัน คือ ทำให้ถึงที่สุด^{๔๗}

การพัฒนาขบวนการทำงานของอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะการเจริญแห่งอินทรีย์เป็นปัจจัยแห่งวิปัสสนาปัญญา ผู้ปฏิบัติต้องมีผู้ชี้แนะที่ถูกต้องและต้องปฏิบัติตามเพื่อปรับอินทรีย์ให้เกิดการแก้กมลสันดานได้

สรุปได้ว่า การปรับอินทรีย์ให้เสมอกันนั้น เป็นองค์ประกอบของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งเช่นกัน เพราะจะทำให้โยคีไม่สุดโต่งไปในธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ทำให้โยคีได้มีความระลึกรู้ตัวในการทำตนให้เสมอด้านปลายและอยู่ในความพอดี ที่สมดุลกันระหว่าง ศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ โดยมีสติการระลึกรู้ในรูปและนามเหล่านั้นเป็นแกนกลาง

๕) การเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (การเตรียมอินทรีย์)

สิ่งที่ควรพิจารณาก่อนปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีการเตรียมตัว เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อการปฏิบัติอย่างถูกต้อง ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ พึงสำรวมระวังและน้อมรับธรรมนั้น ด้วยความเคารพ ด้วยองค์ธรรมต่าง ๆ ดังนี้

^{๔๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๙๙/๒๘๐-๒๘๑., พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิวรค์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ซี เอโอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๓-๑๖๕.

ก) ควรถึงพร้อมด้วยสัปปายะ^{๔๘} หมายถึงสถานที่ที่เหมาะสมกัน เกื้อกูลช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และเกิดวิปัสสนาปัญญาหรือญาณในที่สุด ซึ่งประกอบด้วยองค์สัปปายะ ๗ ประการ ดังนี้

๑. อาวาสสัปปายะ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสมกับการปฏิบัติ
๒. โภจรสัปปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาต ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป
๓. ภัตตสัปปายะ การพูดคุยเกี่ยวกับกถาวัตถุ ๑๐^{๔๙} และพูดพอประมาณ
๔. บุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกกันเหมาะสมกัน เห็นกันและกันเป็นมิตร
๕. โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะสม ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ
๖. อุตุสัปปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติที่เหมาะสม ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป
๗. อิริยาบถสัปปายะ บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่ง

ข) การแสดงอาบัติ (พระภิกษุ) ทำศีลให้บริสุทธิ์^{๕๐} เป็นสามเณร อุบาสกอุบาสิกา สมาทานศีลตามฐานะของตน เรียกว่าศีลวิสุทธิ

ค) การสำรวมในทวาร ๖ (อินทริยสังวร) โดยการกำหนดรู้ทุกขณะ^{๕๑} ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้รับกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และได้รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ

สรุปว่าการเตรียมตัวเตรียมอินทริย์ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น ควรมีสัปปายะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ และมีศีลที่บริสุทธิ์ รวมทั้งรู้จักในการสำรวมอินทริย์ ให้เพียงแต่ได้ยิน ได้พูดได้ฟัง ได้เห็นเท่านั้น นักปฏิบัติไม่สายตา ไม่สายหู ไม่พูดมาก ไม่ทำเร็ว เพียรทำช้า ๆ จะกำหนดรู้ปัจจุบัน อารมณ์ได้ดี จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เป็นจิตวิสุทธิ ด้วยอำนาจของศีลที่บริสุทธิ์และการสำรวมอินทริย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ย่อมรู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริงได้จนถึงสภาวะแห่งจิตที่เป็นทวิวิสุทธิ และปัญญาญาณ จะพัฒนาขึ้นไปตามลำดับ ตามขั้นตอนของการมีสติกำหนดระลึกรู้ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สรุปองค์ประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความสำคัญ คือ เป็นส่วนร่วมและช่วยเสริม และเกี่ยวเนื่องกันกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ ต้องมีสมาธิที่เป็นขณิกสมาธิที่สามารถข่มนิวรณ์ได้ ซึ่งมีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ ต้องมีองค์คุณ ๓ คือ การปฏิบัติที่จดจ่อในรูปนามปัจจุบัน (อาตปปี) การปฏิบัติที่ยังเห็นได้ตรงอาการ (สมปชาโย) และการปฏิบัติที่กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องไม่ให้ขาดช่วง (สติมา) เพื่อประทับประคองพัฒนาจิตสู่วิปัสสนาญาณโดยตรง มีการตระหนัก

^{๔๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕๙/๑๓๘-๑๓๙.

^{๔๙} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๙๒/๒๘๗.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๑/๘๘., วิสุทธิ (บาลี) ๑/๑๙/๔๕.

^{๕๑} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒., ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๕๓/๔๕๒.

ในหลักปฏิบัติ คือ อยู่ในสำนักอาจารย์ผู้สามารถ รักษาอินทรีย์ ให้สมบูรณ์ และผูกจิตไว้ให้อยู่ใน อารมณ์กรรมฐาน เตรียมอินทรีย์ให้พร้อมด้วยการถึงพร้อมด้วยสัปปายะ มีศีลที่บริสุทธิ์ และรู้จัก สำรวมในทวาร ๖ ที่สำคัญโยคีต้องรู้จักปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน การปฏิบัติจะได้ผลเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์นี้ เพราะการเจริญแก่กล้าแห่งอินทรีย์ที่สมดุลกันเป็นปัจจัยแห่งวิปัสสนาปัญญา และ ทำให้โยคีมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่สุดโต่งไปในธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ทำให้มีความระลึกรู้ตัวอยู่ในการ ทำตนให้เสมอดันเสมอปลายและอยู่ในพอดีในธรรม และเป็นเหตุปัจจัยทำให้การเจริญวิปัสสนาภาวนา ก้าวหน้าไปได้

๒.๑.๔ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นได้ทั้งสมถะ และ วิปัสสนา คือ ในกายานุสสนาสติปัฏฐานมี อิริยาบถปัพพะ สัมผัสปัพพะ และ ธาตุปัพพะ เป็นอารมณ์ของ วิปัสสนาล้วน อานาปานปัพพะ เป็นอารมณ์วิปัสสนาเจ็ดด้วยสมถะ ส่วนปฏิรูปปัพพะ และอสุภปัพพะ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง สำหรับเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน , จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน ๆ ในยุคพุทธกาล ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคได้แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่เป็นแนวทางสู่ โลกุตตรธรรม โดยมี ๔ รูปแบบ ดังนี้

- ๑) สมณูปพังคมวิปัสสนา คือ การฝึกสมาธิให้ได้มาก่อน แล้วจึงรู้แจ้งที่หลัง เช่น พระพุทธเจ้า
- ๒) วิปัสสนาอุปพังคมสมถะ คือ การได้บรรลุธรรมก่อน แล้วจึงฝึกสมาธิเพิ่ม เช่น พระปัญจวัคคีย์
- ๓) ยุคพุทธสมถวิปัสสนา ได้แก่ การฝึกทั้งสองวิธีข้างต้นไปพร้อม ๆ กัน เช่น พระสงฆ์สาวกทั่วไป
- ๔) ธัมมัทธจจวิคคหิตมานัส คือ ระดับจิตเมื่อสิ้นกิเลส และสังโยชน์ หลังจากที่ได้จิตพ้นจาก อุทธัจจะ หรือ ฟุ้งซ่านในธรรม ไปแล้ว^{๕๒}

สติปัฏฐาน ๔ คือหลักของสัมมาสติ เพื่อกำหนดรู้ใน กายานุสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หลายแห่ง^{๕๓} มีรายละเอียดดังนี้

๑) กายานุสสนาสติปัฏฐาน

- ๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัส ในโลกเสียได้

^{๕๒} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๗๐/๑๐๖-๑๐๗., (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๘/๑๒๔., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๔/๔๕๔., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๖๙/๑๓๗.

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัด อภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัส ในโลกเสียได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้

โดยหลักสัมมาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร คือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ มีใจความโดยสรุป^{๕๔} ดังนี้

การพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นหมวดว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับกาย มีพระบาลีและคำแปลในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

“กายะ กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิชฌา โทมนัสส” แปล ความว่า “พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสใน โลกได้”^{๕๕} การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูปไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมี สภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวด ย่อย คือ

- | | |
|------------------------|--|
| (๑) อานาปานปัพพะ | การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก |
| (๒) อิริยาบถปัพพะ | การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน |
| (๓) สัมปชัญญะปัพพะ | การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียดคู้ รวมไปถึง
กับอิริยาบถใหญ่ |
| (๔) ปฏิกูลมนสิการปัพพะ | การกำหนดรู้สิ่งปฏิกูลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วย
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ |
| (๕) ธาตุมนสิการปัพพะ | การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุไฟ และธาตุลม |
| (๖) นวสีวลิกปัพพะ | การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพที่พองอืด เป็นต้น |

สรุปความว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การทำสมาสติ โดยมีรูปกายที่หยาบและ ละเอียดเป็นอารมณ์ หากมีความเพียร สัมปชัญญะ และสติที่ระลึกรู้ในกายให้ทั่วพร้อม โดยจดจ่อ

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๐-๘๑๓.

^{๕๕} ทีม(บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ทีม(ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑, มมุ.(บาลี) ๑๒/๑๐๖/๓๓, มมุ. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

ต่อเนื่องและไม่ขาดสาย ก็จะเห็นผลด้วยตนเองว่าสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกเสียได้ และทำลายความเคยชินที่เห็นผิดในกองรูปว่าเที่ยงแท้ และสามารถปล่อยวางในสังขารได้ตามลำดับ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับเวทนา มีพระบาลีและคำแปลในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วินะยย โลเก อภิชฌาโทมนสส” แปลความว่า “พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๕๖} การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็นความรู้สึก เป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข) จำแนกได้ ๙ ประการดังนี้

- (๑) เสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา
- (๒) เสวยทุกข์เวทนา (ความรู้สึกทุกข์) รู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนา
- (๓) เสวยทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) รู้ชัดว่า เสวยทุกขมสุขเวทนา
- (๔) เสวยสุขเวทนาที่มีอาามิส^{๕๗} รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่มีอาามิส
- (๕) เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอาามิส รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอาามิส
- (๖) เสวยทุกข์เวทนาที่มีอาามิส รู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนาที่มีอาามิส
- (๗) เสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอาามิส รู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอาามิส
- (๘) เสวยทุกขมสุขเวทนาที่มีอาามิส รู้ชัดว่า เสวยทุกขมสุขเวทนาที่มีอาามิส
- (๙) เสวยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาามิส รู้ชัดว่า เสวยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาามิส

การกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา ย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของนั้นเป็นสัมมาทิฐิ^{๕๘}

สรุปได้ว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติ ความเพียรและสัมปชัญญะ เข้าไปกำหนดระลึกตามดูในอาการที่เป็นต่าง ๆ ของกายและจิต ว่าปัจจุบันขณะที่ตามกำหนดรู้อยู่นั้นมีอาการความรู้สึกอย่างไร สุข หรือ ทุกข์ หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ โสมนัส หรือ โทมนัส จนเห็นอาการ

^{๕๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๒, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๓๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๕๗} อ.จ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๑๐๓.

^{๕๘} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๑/๔๒.

เหล่านั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ชัดแจ้ง จนเบื่อหน่ายและสามารถสลัด
ปล่อยวางความเป็นตัวตนที่เคยยึดถือ ดำเนินไปในทางแห่งความดับทุกข์จนถึงพระนิพพานในที่สุดได้

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับจิต มีพระบาลีและคำแปลในมหาสติ
ปัฏฐานสูตรว่า

“จิตเต จิตตานุปสฺสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิขมาโทมนสฺส”^{๕๙}
แปลความว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิขมาและโทมนัส
ในโลกได้”^{๕๙} เป็นการกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิตไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมี
สภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนก ๑๖ ประการดังนี้

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตหดหู่ และท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตไม่เป็น มหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตุตฺตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตุตฺตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่าจิตสงบ
- (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมฺมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่าจิตไม่สงบ
- (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตฺตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตพ้นจากกิเลส
- (๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตฺตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ชัดว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๖๐}

การปฏิบัติเจริญสติกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต
ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต

^{๕๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๒, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๓๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ ดังนั้นการเจริญสติกำหนดรู้พิจารณาอย่างมีสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่ถูกค้นหาและทวิฏฐิครอบงำ มีความรู้สึกไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก เชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับธรรม มีพระบาลีและคำแปลในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

“ธมเมสุ ธมมานุปสสี วิหริติ อาตาปี สมปชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิชฌา โทมนสส์” แปลความว่า “พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนสส์ในโลกได้”^{๖๑} การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น สภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

(๑) **นิ वर्ณธรรม** ธรรมเป็นเครื่องกัน การบรรลुकุศลธรรม มีมาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรม ดังนี้

๑. กามฉันทนิ वर्ณ คือ ความพอใจในกามคุณอารมณ์
๒. พยาบาทนิ वर्ณ คือ การผูกพยาบาท จองล้างจองผลาญผู้อื่น
๓. ถีนมิทนิ वर्ณ คือ มีอาการหดหู่และทอดยถ่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)
๔. อุทัจจกุกุจจนิ वर्ณ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)
๕. วิจิกิฉานนิ वर्ณ คือ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ^{๖๒}

(๒) **ขันธ์ ๕** คำว่า “ขันธ์” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง คือ

๑. รูปขันธ์ กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็น รูปที่เป็นใหญ่ ๔ ให้มีสติรู้ชัดอยู่ (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป) ความเกิด ความดับแห่งรูป ขณะเห็นรูป

๒. เวทนาขันธ์ กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูปรู้สึกดีใจ เสียใจ ก็ให้มีสติรู้ชัดกำหนดรู้

๓. สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือ ความจำได้ หมายรู้ ความเกิด ความดับของสัญญา ย่อมปรากฏขณะรู้สิ่งที่เห็น ก็ให้มีสติรู้ชัดกำหนดรู้

^{๖๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๒, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๓๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๖๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๑, อ.ง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

๔. สังขารชั้นร์ กองสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ ตีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัส สัมผัสขณะ กระทบรูป

๕. วิญญาณชั้นร์ กองวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณปรากฏในขณะที่รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ ก็ให้มีสติรู้ชัด กำหนดรู้^{๖๓}

(๓) **อายตนะมี ๑๒** อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือ อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สัมผัสอารมณ์ สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือ ระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาณธรรม^{๖๔}

๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยตาและรูปเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้

๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้

๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้

๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ขณะที่ลิ้มรส

๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยกายและสัมผัสเกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้

๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยใจและธรรมารมณ์เกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้^{๖๕}

อายตนะเหล่านี้ อาจจำแนกเป็น ๓ ประเภท ตามลักษณะที่ปรากฏดังต่อไปนี้

๑. ชาติรูป คือ อายตนะภายใน ๕ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นรูปธรรม

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๒ – ๑๖๓.

^{๖๔} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๔-๓๐๕/๒๕๕๕.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

๒. ธาตุกระทบ คือ อายตนะภายนอก ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นรูปที่อยู่ภายนอกมากกว่า หูพร้อมทั้งธรรมารมณ์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

๓. ธาตุรู้ คือ อายตนะเป็นที่ต่อนามอันได้แก่จิตที่รู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มาสัมผัสเป็นต้น การเจริญสติระลึกอายตนะภายในและภายนอกนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมหยั่งเห็นโลกทัศน์ภายในและภายนอกว่า ไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกันโดยความเป็นธาตุรับธาตุกระทบ และธาตุรู้ ปราศจากตัวตนไม่สามารถบังคับบัญชาได้เลย

(๔) **โพชฌงค์ ๗** โพชฌงค์เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัญญา ๔ บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้ โดยการนั่งหลับตา โดยคิดว่า หรือการอ่านพระไตรปิฎก หรือปรารภนาเองว่าสภาวะธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญ ๆ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อในภาษาบาลีว่า โพชฌงค์ เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือริสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค^{๖๖}

โพชฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้
๒. ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพ่งธรรม
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกาย ใจ
๖. สมာธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ปัญญารู้เห็นเข้าใจในสมมติ มีการเฝ้าสังเกตโดยโยนิโมทนัสการ ไตรตรองจนถึงรู้แจ้ง และตรัสรู้ เป็นการระลึกถึงความสม่าเสมอ กันของความเพียร (วิริยะ) ความตั้งจิตมั่น (สมาธิ) หรือ ความเชื่อ (ศรัทธา) เสมอกับความรู้แจ้ง (ปัญญา) พึงระลึกถึงชัดการรู้นั้น^{๖๗}

โพชฌงค์เปรียบดังราชรถ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันในการขับเคลื่อนของยานไปสู่หนทาง อันกันดารของผู้พเนจร ต้องมีทรัพย์ติดตัวในการเดินทาง จึงจะเดินทางบรรลุถึงพระนิพพานได้อย่าง สะดวก และรวดเร็ว

สติ คือ ผู้รักษายาน (รักษากิจ)

ฌัมมวิจย คือ พวงมาลัย (คอยบังคับจิตใจให้อยู่ในกุศล)

^{๖๖} นายแพทย์ชินโอสธ หัสบำเรอ, **วิธีการสร้างโปรแกรมจิต เพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์**, (กรุงเทพมหานคร: นิตยสารโลกทิพย์, ม.ป.ป), หน้า ๑๐๕.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๘๕/๓๒๐-๓๒๓.

วิริยะ คือ ล้อ (ที่ปากเพียรให้เราได้ถึงที่หมายด้วยหิริและโอตตัปปะ)

ปิติ คือ ที่นั่งของคนขับที่ให้ความสุขในการขับยาน (ให้ถึงที่หมายคือพระนิพพาน)

ปัสสัทธิ คือ ซี่ล้อได้แก่ กายและจิตที่เสริมความทนทานให้ล้อทนอยู่ได้ (ด้วยความสงบแห่งจิต)

สมาธิ คือ ดุมล้อหรือเพลลา ที่เป็นตัวยึดซี่ล้อให้อยู่ได้ด้วยความตั้งมั่นของจิต (ปัญญาญาณ)

อุเบกขา คือ วงล้อที่ต้องถูกบดทับถนนที่ทุรกันดาร ได้แก่ นิ वर्ณธรรมไปได้ (พ้นจากทุกข์ในปัจจุสมุปบาท) และของที่ต้องติดตัวไปในการเดินทางอีก ๗ อย่างคือ อริยทรัพย์ได้แก่ ศรัทธา หิริ โอตตัปปะ พุสฺสัจจะ จาคะ และปัญญา^{๖๘}

(๕) อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ^{๖๙}

๑. ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ เป็นทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสัจคือทุกข์ เป็นไฉนได้แก่ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์”^{๗๐}

๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตัณหาที่เฟลิดเฟลีนยีนติอุปาทานขันธ ๕ ว่าเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจเป็นต้น

๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบ ปลอดภัยเป็นอิสระ คือพระนิพพาน นิโรธสัจ คือ ความดับของทุกข์สัจที่เป็นรูปนามทั้งหมด เมื่อนักปฏิบัติบรรลุมรรคญาณรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังพระพุทธพจน์ว่า “กตมญจ ภิกขเว ทุกขนิโรธอริยสัจจโย ตสฺสาเยว ตณฺหาเย อเสสฺสวราคนิโรธ จาโค ปฏินิสฺสศโค มุตติ อนาลโย.” “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ คือ ทุกขนิโรธ ได้แก่ ความดับสนิทตัณหานั้นทั้งหมดความสละตัณหานั้น ความปล่อยตัณหานั้น ความวางตัณหานั้น และความไม่พัวพันตัณหานั้น”^{๗๑}

^{๖๘} อุ บัณฺธิตาภิวังสະ พระกัมมัญฐานาจริยะ, IN THIS VERY LIFE รู้แจ้งในชาตินี้, แปลโดย พระสงฆ์ ดิกขวิโร, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๖๕.

^{๖๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๗๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๒๗๓.

^{๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๒๗๗.

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ^{๗๒}

ธรรมทั้งหลายควรกำหนดรู้นี้รับรองด้วยพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้างย่อมพิจารณา เห็นธรรมตา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง. ก็หรือสติของเธอที่ตั้งอยู่ว่าธรรมมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก. เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย.”^{๗๓}

จากที่นำมาแสดงนี้ ทำให้ทราบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ กับการเจริญวิปัสสนาภาวนา ถือเป็นอย่างเดียวกัน^{๗๔}

ในองค์ประกอบของสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมาแล้วนั้นนั้น เป็นอารมณ์ได้ทั้งสมถะ และวิปัสสนาคือใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี อิริยาบถบรรพ, สัมปชัญญะบรรพ และ ธาตุบรรพ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาล้วน อานาปานบรรพ เป็นวิปัสสนาเจือด้วยสมถะ ส่วนปฏิกุศลบรรพ และอสุกบรรพ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง สำหรับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนา ล้วน ๆ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเฉพาะส่วนที่เป็นวิปัสสนา

สรุปได้ว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำความเห็นให้แจ้งให้เจริญยิ่งขึ้น ด้วยสัมมาสติ ระลึกรู้ ในฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม บุคคลผู้มีสัมมาสติจะยังเห็นสภาวะธรรมได้ตามความเป็นจริง การกำหนดรู้ให้เห็นประจักษ์ธรรมอันประเสริฐ ต้องใช้เครื่องมือให้เข้าถึงองค์แห่งปัญญา คืออารมณ์ อันเป็นที่ตั้ง อันเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา หรือธรรมอันเป็นที่ตั้งสำหรับเดินทางของวิปัสสนา เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ มีอยู่ ๖ คือ ขั้น ๕ อายุตะ ๑๒ ธาตุ

^{๗๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๒/๒๖๐-๒๖๘.

^{๗๓} พระโสภณมหาเถระ(มหาสิทธาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิมัง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๓๘-๔๓๙.

^{๗๔} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๘๑.

๑๘ อินทรี ๒๒ ปฏิจสมุปปบาท ๑๒ อริยสัจ ๔ ธรรมทั้งหลายนี้สรุปรวมแล้วคือ รูป และนามเท่านั้นที่ใช้เป็นอารมณ์ผูกจิตไว้ให้อยู่ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภูมิ ทั้ง ๖ อันได้แก่ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ ปฏิจสมุปปบาท อริยสัจ ๔ อันเป็นเครื่องมือที่ใช้เจริญวิปัสสนาภาวนา สรุปย่อลงแล้วก็คือ รูปกับนาม ส่วนการเจริญสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติ มีอารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกาย เป็นรูปทางฐานเวทนา ฐานจิตเป็นนาม ฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็คือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์นั่นเอง

๒.๑.๕ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ย่อมบรรลุมรรค ผล และนิพพาน เป็นพระอรหันต์ ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโสมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโสมนัสอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสตาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณ และอรหันตมรรค

ผู้มีจิตศรัทธา มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เจริญสติปัฏฐานตามวิธีการดังกล่าวมา ทั้งในส่วนกายานุสสนา เวทนานุสสนา จิตตานุสสนา และธัมมานุสสนา ย่อมจะได้รับอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้คือ

๑. ถ้าเจริญสติปัฏฐานเป็นเวลา ๗ ปี จะพึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่างคือ บรรลุอรหันตผล (สำเร็จเป็นพระอรหันต์) หรือถ้ามิฉะนั้น ก็จะได้บรรลุอนาคามิผล (สำเร็จเป็นพระอนาคามี) ในปัจจุบันชาตินี้

๒. ถ้าเจริญสติปัฏฐานเป็นเวลา ๖ ปี หรือ ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี, ๗ เดือน ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ๕ วัน ผู้นั้นก็จะพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่างเช่นเดียวกัน คือ ย่อมจะได้บรรลุอรหันตผล หรือ อนาคามิผล ในปัจจุบันชาตินี้ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อระงับความโศกและความร่ำไรรำพัน เพื่อดับทุกข์และโสมนัสเพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพานทางสายเดียวนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”^{๗๕}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๐/๒๓๓., ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๕/๒๘๒.

ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา โดยอาศัยอารมณ์เป็นทางให้กำหนดรู้ อารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ อย่าง ได้แก่
 ขั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจสมุปปาท อริยสัจ ๔ ประกอบด้วย
 ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ ในการกำหนดรู้ โดยโยนิโสมนสิการในสภาวะว่าควรปรับและเพิ่มพูน
 อินทรีย์อย่างไรให้สมดุล โดยให้ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสตินั้นควรมีให้มาก
 ยิ่งดี การปรับอินทรีย์ต้องอาศัยผู้รู้ที่เป็นกัลยาณมิตร และควรอยู่ในสถานที่สัปปายะควรแก่การปฏิบัติ
 ที่สำคัญยิ่งคือ ต้องปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน อย่างถูกต้อง วิปัสสนาภาวนามีรูปแบบการปฏิบัติ
 ๔ แบบ คือทั้งใช้สมณะนำหน้าวิปัสสนา ใช้วิปัสสนาหน้าสมณะ ใช้ทั้งวิปัสสนาและสมณะควบคู่กัน
 และ การเจริญวิปัสสนาละความฟุ้งซ่าน สามารถเลือกปฏิบัติได้ตามจริตนิสัยของบุคคล ขึ้นชื่อว่า
 วิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งขององค์ ๔ ใน
 มหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย ซึ่งมีความหมายอีกอย่างว่า มหาสติปัฏฐานนี้ คือ เส้นทางที่พระพุทธองค์
 และพระอริยสาวกทั้งหลายดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์จริง การรู้หลักปฏิบัติที่ถูกต้องจะส่งผลให้การ
 ปฏิบัติถูกต้องตรงทาง เพราะผู้ที่ไม่อาจแยกแยะขอบเขตของรูปนาม ในโลกภายในและภายนอก
 ย่อมหลงผิดปรุงแต่งสิ่งที่ใจรับรู้ตลอดเวลา ส่งผลให้กิเลสสั่งสม พอกพูนขึ้น แต่ผู้ที่กำหนดสติรู้ด้วย
 ปัญญาพิจารณาอย่างถูกต้อง ย่อมก้าวหน้าในการปฏิบัติโดยมาก

ผลการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยมีวิปัสสนาภูมิเป็นเครื่องมือนั้นได้แก่ ญาณ ๑๖ คือ
 ลำดับญาณความรู้ที่จะเกิดเป็นลำดับจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากล่าวคือ

ญาณ คือ ความรู้แจ้ง ความรู้ชัด ความรู้จริงที่เกิดแก่บุคคลผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมด้วย
 ความเพียรพยายาม บำเพ็ญวิปัสสนา โดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายสูงสุด คือ มรรค ผล นิพพาน
 ความหมายของ ญาณ มีกล่าวไว้ในสังยุตตรนิกายมหารวรรคว่า หมายถึง จักขุ ปัญญา วิชา แสงสว่าง
 หรือปรีชาญาณที่บังเกิดขึ้นภายในจิตของบุคคล ด้วยผลของการปฏิบัติให้สมบูรณ์ในหลักของ
 ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จนสภาพจิตของบุคคลตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว เป็นสมาธิ สงบปราศจาก
 กิเลส เป็นจิตพร้อมที่น้อมไปเพื่อจะรู้ความจริงในอริยสัจจ์^{๗๖}

ญาณ ๑๖^{๗๗} คือ ลำดับญาณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นไปตามลำดับของความ
 บริสุทธิ์ หรือ วิสุทธิ ๗ แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนหรือที่เรียกว่า การเจริญสุทธญาณวิปัสสนา
 ตามลำดับ มี ๑๖ ประการ เมื่อเจริญตามภูมิของปัญญาแล้ว วิสุทธิ ๒ คือ ศีลวิสุทธิและจิตต
 วิสุทธิ เปรียบเป็นมูลหรือรากเหง้าของปัญญา ส่วนวิสุทธิ อีก ๕ ที่เหลือคือ ทิณฺฐวิสุทธิ

^{๗๖} ส.ม., ๑๙/๑๖๗๐/๕๓๐.

^{๗๗} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมมหาเถระ ป.ธ.๙.), อริยวังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร :
 หจก. ประยูรสารนไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๘๕.

กัณฑ์ไตรปิฎก มัคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ ปฏิภาณญาณทัสนวิสุทธิ และญาณทัสนวิสุทธิ เปรียบเป็นสี่ระของปัญญานี้^{๗๘}

ฉะนั้น ญาณ คือ ความรู้แจ้ง ความรู้ชัดที่เกิดขึ้นแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาโดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมาย คือ มรรค ผล นิพพาน ญาณ ความรู้แจ้งนั้นมี ๑๖ อย่าง มีลักษณะดังนี้

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรมของรูปและนาม ออกจากกันได้ตามความเป็นจริง บางที่เรียกว่า สังขารปริจเฉทบ้าง นามรูปวฏฐฐานบ้าง กำหนดจนรู้เห็นรูปเห็นนามว่า เป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ระคนปนกันจนแยกกัน ไม่ได้ การรู้จักจำแนกรูปและนาม อันเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ หมายถึง ความรู้จักรูปธรรม-นามธรรมว่า สิ่งที่มีอยู่ที่เป็นของจริง ก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น^{๗๙}

๒) ปัจจยปริคคญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย (รูป) กับใจ (นาม) เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ บางที่เรียกว่า ธรรมัญญิตินญาณ บ้าง ยถาภูตญาณ บ้าง สัมมาทสสนะ บ้าง^{๘๐} และผู้ประกอบด้วยญาณขั้นนี้พระอรหันตภิกษุเรียกว่าเป็น “จุฬโสดาบัน” คือ พระโสดาบันน้อย เป็นผู้มคฺติ คือทางไปก้าวหน้าแน่นอนในพระพุทธศาสนา

๓) สัมมสนญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รูว่ารูปนามดับไปก็เพราะ เห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้ เรียกว่าสันตติ ยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญายอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่เรียกรูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ รูว่ารูปนามทั้งปวงนั้นปรากฏเป็นคราวๆ เมื่อถูกรู้ และรูปนามทั้งปวงนั้นแล้วหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

๔) ตรุณอุทยัพพญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติชาติ คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ อุทยัพพญาณนี้ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และพลวอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว รูว่ารูปนาม และปฏิภิกิริยาของจิตต่อรูปนามที่จิตไปรู้เข้า ล้วนแต่เกิดดับต่อเนื่องกันไป

^{๗๘} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหารจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๔๑.

^{๗๙} พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต(มหาสิสยาตอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๗.

^{๘๐} ชุ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

๔) พลวอุทฺทัพพญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม มีความบริสุทธิ์ของการเห็น เห็นรูปเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป ไม่ว่าจะเส้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ กำหนดไป ตรงไหน เห็นแต่ความเกิดดับไปหมด เสียงดังมากระทบหูได้ยินกำหนดรู้ก็เห็นมันเกิดดับไปเลย ใจที่คิดนึก กำหนดรู้เห็น ความเกิดดับไป เย็น ร้อน อ่อน แข็งหย่อน ตึง มากระทบ กำหนดรู้ถึงความเกิดดับไปทันที

๕) ภัคฺคญาณ คือ ปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความไม่มีสาระของการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่ปรากฏเป็น “ปหานปริยญา” คือ ปัญญาที่รอบรู้เพิ่มขึ้นและคลายความยินดีในนามรูปเห็นโทษของนามรูปเพิ่มขึ้น ละวิปลาสเสียได้ คือ ละความเห็นว่าเป็นดี ว่าสุข ว่าเป็นตัวตน ว่าสวว่างาม

๖) กยฺหุปฺปฐฺฐานญาณ คือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้ เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภพชาติทั้งปวง อันหมายถึงการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ

๗) อาทีนญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง

๘) นิพพิทาญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์ จิตคลายความเพลิดเพลินพึงพอใจในภพชาติต่าง ๆ

๙) มุญฺหิจิตฺกัมมตาญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูปนาม ใครจะพ้นจากปัญจขันธ์ จิตพยายามดิ้นรนแสวงหาทางออกจากภพ หรือการตกอยู่ใต้อำนาจของอารมณ์ต่าง ๆ

๑๐) ปฏิสังขญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนี หาอุบายที่จะเปลี่ยนตนให้พ้นจากปัญจขันธ์ จิตพบว่าหนีจากอารมณ์หรือภพไม่ได้ เพราะมันไม่อยู่ในอำนาจบังคับของเรา จึงจำเป็นต้องอยู่กับมัน

๑๑) สังขารุเปกฺขญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว จิตเป็นกลางต่ออารมณ์ เพราะเห็นแล้วว่า มันเป็นของเกิดดับ และหนีมันไม่ได้ ยิ่งพยายามไปปฏิเสธมัน ยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น จิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ เปรียบเหมือนคนตาบอด หลงยึดถือผ้าที่สกปรกว่า เป็นผ้า ที่ชาวสะอาดต่อมาเมื่อรักษาตา มีตาดีสามารถมองเห็นได้ตามปกติ ก็รู้นั่นสกปรก จึงทำให้วางเฉยต่อผ้านั้น^{๘๑}

๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตามอริยสัจ ๔ จิตปล่อยวางอะไรจะเกิดมันก็เกิด ไม่ได้ปรารถนาแม้กระทั่ง มรรคผลนิพพาน

^{๘๑} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๙/๑๙๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๙/๒๕๗.

๑๓) โคตรภูญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ละตัณหาอันเป็นตัวสมุทัย แล้วนิโรธจะปรากฏเอง) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ

๑๔) มรรคญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉตปหาน สติ สมาธิ ปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมัคคสมังคี กำลังของมรรคแหวกมโนวิญญานซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก

๑๕) ผลญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุขธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ปรากฏตัวขึ้น เป็นความว่าง สว่าง บริสุทธิ์ จิตหมดความปรุงแต่ง หมดการแสวงหา หมดกิริยาของจิต แต่ไม่ใช่หมดความรู้สีก่อนเป็นการขาดสติสิ้นเชิง

๑๖) ปัจจเวกขณญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นใน มัคคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ และพิจารณาพระนิพพาน เว้นแต่พระอรหันต์เท่านั้น^{๘๒} ที่ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่ ปัจจเวกขณญาณ จึงเป็นการพิจารณากิเลสที่ละได้และยังละไม่ได้นั้นเอง เป็นญาณลำดับสุดท้าย แห่งวิปัสสนาญาณ ๑๖ แต่ไม่นับเนื่องในโลกุตตรญาณ ท่านจัดเป็นโลกียญาณ

ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า ธรรมทั้งหลาย คือ ยถาภูตญาณ สัมมาทัสสนะ กังขาวิตรณ สัมมาทิฏฐิ อัมมจิติญาณ หรือ นามรูปปัจจยปริคคญาณ ล้วนมีเนื้อความอย่างเดียวกัน พยัญชนะเท่านั้นที่ต่างกัน^{๘๓} และโยคีบุคคลผู้เจริญในญาณมาถึงขั้นนี้ เป็นผู้ที่ได้ความเบาใจแล้ว ได้ที่พึ่งในพุทธศาสนาแล้ว เป็นผู้มีความคิด (ภูมิที่ดำเนินไปภายใน) แน่นนอน ได้ชื่อเป็นพระจุฬาสัตถัน^{๘๔} ถึงความรู้จากความรู้ในขั้นนี้ จึงนับโยคีผู้บรรลุนั้นว่า อารทวิปัสสโก – ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนา^{๘๕}

อุทยัพพญาณ (อย่างแก่) อันเป็นญาณที่พ้นจากวิปัสสนูปกิเลส หรืออุปกิเลส ๑๐ มี โอภาส เป็นต้น สามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์โดยหน้าที่ตามความเป็นจริงได้

ภังคานุปัสสนาญาณ เป็นผลต่อจากพลอุทยัพพญาณที่กำหนดรู้อยู่อย่างนั้นแล้วซึ่งใจไตร่ตรอง รูปธรรมนามธรรม(รูปนาม) ทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่อย่างนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ความรู้ในสิ่งนั้นก็ดำเนินไปแก่กล้า สังขารทั้งหลายจะปรากฏรวดเร็ว ญาณความรู้นี้จะตาม

^{๘๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๖๔.

^{๘๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย), ๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

^{๘๔} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๐๘.

^{๘๕} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๖๐.

ไม่ทันความเกิดในแต่ละขณะจิตที่เกิดขึ้น หรือแม้แต่ความตั้งอยู่ หรือความเป็นไป หรือนิมิตของสังขารทั้งหลาย สติ (ญาณระลึกรู้) ก็ตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ คือ ความดับไป ความเสื่อมไป สิ้นไป และความแตกทำลายไปแต่อย่างเดียว เรียกว่าภังคานุปัสสนาญาณ การกำหนดรู้ และเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งความดับ และความปรากฏโดยความว่างเปล่า อธิปัญญาวิปัสสนา (คือความเห็นแจ้งด้วยปัญญารู้ยิ่ง) ซึ่งการกำหนดรู้นั้นชื่อว่าญาณ โดยความหมายว่า รู้แล้ว ชื่อ ปัญญา โดยความหมายว่า รู้ทั่ว เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ปัญญาในการกำหนดรู้อารมณ์แล้วเห็นอยู่เนื่อง ๆ ซึ่งความดับ ชื่อว่า วิปัสสนาญาณ^{๘๖} ฉะนั้นจึงสรุปได้ว่า วิปัสสนาญาณที่แท้จริงเริ่มเกิดขึ้นในญาณนี้

ภยตูปัฏฐานญาณ เมื่อญาณความรู้เกิดขึ้นตามลำดับมาถึง ภังคญาณแล้ว กล่าวคือ เมื่อโยคีเสพออยู่เนื่อง ๆ ทำให้เกิดขึ้น ทำให้มาก ๆ ซึ่งภังคานุปัสสนา มีนิโรธความสิ้นไป ความเสื่อมไป และความแตกดับของสังขารทั้งปวงเป็นอารมณ์อยู่อย่างนี้ สังขารทั้งหลายซึ่งมีความแตกดับ (บรรดามีอยู่) ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญานฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ ทุกหนทุกแห่ง ก็จะปรากฏให้เห็นเป็นที่น่ากลัวมาก ว่าสังขารทั้งหลายที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับไปอยู่ ถึงแม้สังขารทั้งหลายที่จะบังในอนาคต ก็จักดับไป ดังนี้ ณ ที่ตรงนี้ ญาณชื่อว่า ภยตูปัฏฐานญาณ^{๘๗}

อาทินวานุปัสสนาญาณ หรือ สันติปทญาณ (ความรู้ในทางบรรลุนิพพาน) คือ ความรู้ที่ความเกิดขึ้นเป็นสังขาร เป็นทุกข์ เป็นที่น่ากลัว เห็นความไม่เกิดขึ้น ความไม่เป็นไป ความไม่มีนิมิต ความไม่มีขวนขวาย ไม่มีปฏิสนธิ ว่าเป็นสุข เป็นแดนเกษม เป็นพระนิพพาน ไม่หวั่นไหวในทิวฐิต่าง ๆ^{๘๘}

นิพพิทานุปัสสนาญาณ เมื่อโยคีเห็นสังขารทั้งปวงโดยความเป็นโทษอยู่อย่างนี้ ก็เบื่อหน่าย เอือมระอา ไม่อภิมรรณในสังขารอันมีการแตกดับ ซึ่งดำเนินอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญานฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ทั่วทุกหนทุกแห่ง โดยความหมายเป็นญาณเดียวกันกับ ภยตูปัฏฐานญาณและอาทินวญาณ กล่าวคือ ชื่อว่าภยตูปัฏฐาน เพราะเห็นสังขารทั้งปวงโดยความน่ากลัว ชื่อว่าอาทินวนุปัสสนา เพราะให้เกิดความเห็นโทษร้ายขึ้นในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ชื่อว่านิพพิทานุปัสสนา เพราะเกิดเบื่อหน่ายขึ้นแล้วในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ธรรมทั้งหลายเหล่านี้มีความหมายอย่างเดียวกัน พยัญชนะเหล่านั้นที่ต่างกัน

มูญจิตุกัมมตาญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดมาถึงขั้นนี้ จะมีความรู้สึก เบื่อหน่ายอยู่ เอือมระอาอยู่ ไม่อภิมรรย์ ยินดีอยู่ด้วยนิพพิทาญาณแล้ว จิตก็จะไม่ข้อง ไม่เกาะ ไม่ติดอยู่ในสังขาร

^{๘๖} พ. ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๓.

^{๘๗} พ. ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

^{๘๘} พ. ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๖.

ทั้งหลาย ซึ่งมีความแตกดับ ที่ดำเนินไปอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ทุกหนทุกแห่งแม้แต่สังขารเดียว เป็นจิตใคร่จะพ้นไป พรารถนาจะออกไปเสียจากสังขารทั้งปวง

ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านญาณความรู้มาจนถึง มีความปรารถนาเพื่อจะพ้นไปเสียจากสังขารทั้งหลาย ซึ่งมีแต่ความแตกดับที่ดำเนินไปใน ภพ กำเนิด คติ ฐิติ หรือ สัตตาวาส ทุกแห่งหนดังกล่าวแล้ว จึงยกเอาสังขารทั้งหลายเหล่านั้นขึ้นสู่พระไตรลักษณ์แล้วกำหนดรู้ด้วย ปฏิสังขานุปัสสนาญาณต่อไปอีก เพื่อให้พ้นไปเสียจากสังขารทั้งปวง เป็นญาณความรู้ที่จะหาทางออกจากเพื่อให้พ้นไปเสียจากสังขารทั้งปวง เป็นญาณกำหนดรู้ทบทวนทั้งนิมิตคือสังขาร และความเป็นไปเกิดขึ้น^{๘๙}

ญาณความรู้ที่จะเกิดเป็นลำดับตามต่อไปได้แก่ สังขารูปেকชาญาณ คือลำดับญาณความรู้ที่เกิดต่อจาก ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ เมื่อโยคิกำหนดรู้ได้ว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของว่างเปล่า ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณแล้ว จึงกำหนดสุญญตา (ความว่างเปล่า) ต่อไปอีกว่า สังขารนี้ ว่างเปล่า จากอดีต และ ว่างเปล่าจากสิ่งที่เนื่องด้วยอดีต^{๙๐} เป็นปัจจัยให้ความเป็นพระอรหันต์บุคคล ๗ เกิดขึ้น

อนุโลมญาณ ญาณความรู้ที่จะเกิดเป็นลำดับต่อไปจาก สังขารูปেকชาญาณ ในลำดับวิสุทธิ ที่ ๖ ได้แก่ ปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิ ที่ว่าอนุโลมนั้น เป็นอนุโลมของญาณทั้งหลายที่เป็นส่วนเบื้องหน้าและของธรรมทั้งหลายที่เป็นส่วนเบื้องหลัง เพราะว่าอนุโลมญาณนั้นคล้อยตามวิปัสสนาญาณ^๘ ที่ผ่านมาตั้งแต่ พลวอุทฺทพฺพญาณ มาจนถึง สังขารูปেকชาญาณ เพราะมีกิจเหมือนกัน และและคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเบื้องบน (เบื้องหลัง) เพราะต้องบรรลุด้วยการปฏิบัติ (วิปัสสนาญาณทั้งหลาย) ที่สูงไปกว่านั้น

ลำดับญาณความรู้ที่สูงขึ้นไปที่จะปรากฏในวิสุทธินี้ เริ่มจากโคตรภูญาณ ที่เกิดต่อจาก อนุโลมญาณ เป็นปัญญาความรู้ในการหวนกลับด้วยการออกจากสังขารภายนอก ได้ชื่อว่า โคตรภู เพราะ ครอบำความเกิดขึ้น ความเป็นไป ความคับแค้นใจของสังขารทั้งหลาย เพราะครอบำนิมิต คือสังขารภายนอก เพราะแล่นไปสู่ความไม่เกิดขึ้น (ของสังขาร) เพราะครอบำความเกิดขึ้นของสังขารแล้วแล่นไปสู่ความไม่เกิดขึ้น คือ พระนิพพาน^{๙๑}

มรรคญาณ ได้แก่ ญาณ ความรู้ที่สัมปยุตด้วยโสดาปัตติมรรค เป็นญาณในโสดาปัตติมรรค

^{๘๙} พ. ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

^{๙๐} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๖๙/๗๕.

^{๙๑} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อภิมหาราช), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๐๗.

^{๙๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๙๔-๙๖.

ผลญาณ คือลำดับความรู้ที่จะเกิดเป็นลำดับต่อไป เป็นญาณในอริยผล

ปัจจุเวกขณะญาณ ได้แก่ญาณที่สำรวจทบทวนดูผลที่ผ่านมาของพระโสดาปัตติผล คือสำรวจทบทวนดูมรรค สำรวจทบทวนดูผล สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ละได้แล้ว สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ยังเหลืออยู่ และสำรวจดูพระนิพพาน เช่นเดียวกันกับพระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ แต่พระอรหันต์จะไม่มี การสำรวจทบทวนดูกิเลสที่เหลือ (เพราะท่านละกิเลสทั้งหลายหมดแล้ว)

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นเหตุส่งผลให้เกิดผลคือ ญาณความรู้ในรูปนาม ๑๖ ขั้น ที่จะเกิดขึ้นตามลำดับขั้นของความบริสุทธิ์กายและจิต

การนำหลักนี้ไปดำเนินชีวิต จะอยู่อย่างรู้เท่าทัน ด้วยความไม่ประมาท มีสติ มีความเพียร เกิดปัญญา ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีหรือยินร้าย คนทั่วไปเมื่อประสบพบเจออารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ถ้าสิ่งนั้นเป็นที่น่าพอใจก็เกิดความยินดียึดติด ถ้าไม่พอใจไม่ชอบใจก็จะผลักดันออกไปไม่ต้องการ คือเมื่อประสบอารมณ์ที่ชอบก็พอใจ เมื่อประสบอารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ห่อเหี่ยว สติปัฏฐานจะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข ใจไม่ฟูขึ้นและห่อเหี่ยวด้วยอารมณ์ที่ชอบและไม่ชอบ ที่สำคัญยิ่งคือความหลุดพ้นจากทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกสายเดียว สัตว์ทั้งหลายดำเนินไปบนเส้นทางสายนี้แล้วย่อมพ้นทุกข์

สรุปหลักในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธานุญาตสาธยาย คือ การเจริญปัญญาจนเห็นแจ้งชัดในรูปนามตามความเป็นจริง ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จนสามารถถอนความความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามเสียได้ และทางสายเดียวที่จะปฏิบัติให้เกิดความเห็นเช่นนั้น คือ การเจริญในสติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต และธรรม หากเจริญอยู่เฉพาะในฐานะกายที่เป็นอริยาบทปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ และวาโยธาตุปัพพะ ก็เป็นสุทธวิปัสสนา หรือการปฏิบัติแบบวิปัสสนาพุทฺธังคสมถะ และการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาอันมีองค์ประกอบสำคัญได้แก่ สมาธิขั้นฌานะที่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ ที่ใช้กำหนดรู้สภาวะรูปนามที่เกิดดับแต่ละขณะ ๆ โดยอาศัยองค์คุณ ๓ ในการเจริญคือ ความเพียร สัมปชัญญะ และสติความรู้ตัว เป็นองค์คุณสำคัญที่จะนำไปโยคี เข้าถึงผลานิสงส์คือ เป็อหน่ายและคลายกำหนดในรูปนามนี้ แต่เบื้องต้นต้องถึงพร้อมในการเตรียมอินทรีย์ ด้วยการมีสัปปายะและกัลยาณมิตรผู้สามารถเชี่ยวชาญ และโยคีต้องมีศัลที่บริบูรณ์ สำรวมอินทรีย์ มีศีตระลึกรู้เกี่ยวกับการกำหนดตลอดเวลา รู้จักปรับอินทรีย์คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือ ศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิให้เสมอกัน และใช้สติกำหนดระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ก็จะได้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพานภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี หรือ ๗ ขาติ เป็นที่สุด

๒.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวไตรสิกขา

พระพุทธศาสนาได้เน้นความสำคัญเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาเป็นอย่างมาก เนื่องจากว่าหลักปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมดจัดเข้ารวมอยู่ในหลักสิกขานี้ เมื่อไตรสิกขาเป็นหลักคำสอนที่ครอบคลุมหลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพุทธศาสนา ก็กล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนานี้เป็นหลักธรรมแห่งการศึกษา เรื่องของการศึกษาจึงเป็นเรื่องของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น สำหรับความเป็นมาของหลักไตรสิกขาเป็นอย่างไร ความหมายและประเภทของหลักไตรสิกขาคืออะไร ความสำคัญของหลักไตรสิกขาเป็นอย่างไร และสาระสำคัญของหลักไตรสิกขาเป็นอย่างไร จะได้นำมาศึกษาตามลำดับดังนี้

๒.๒.๑ ความเป็นมาของหลักไตรสิกขา

จากการสืบค้นเกี่ยวกับความเป็นมาของหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกเบื้องต้นพบว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาไว้ในสถานที่ต่าง ๆ ดังนี้ คือ ในวัชชีปุตตสูตร มีข้อความตอนหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าขณะทรงประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ปามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ขณะนั้นได้มีภิกษุชื่อวัชชีบุตรเข้าไปเฝ้า แล้วกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า สิกขาบท ๑๕๐ ที่ยกขึ้นแสดงทุกกึ่งเดือน ข้าพระองค์ไม่สามารถศึกษาได้หมด พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่าเธอจักสามารถศึกษาในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ได้หรือไม่ ภิกษุวัชชีบุตรจึงกราบทูลรับแล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า ครั้นต่อมาเมื่อภิกษุวัชชีบุตรได้ศึกษาสิกขา ๓ แล้วก็สามารถละราคะ โทสะ และโมหะได้อันเป็นการทำให้ภิกษุวัชชีบุตรไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศล ไม่ประพฤตสิ่งเลวทรามอีก^{๙๓}

๒.๒.๒ ความหมายและประเภทของหลักไตรสิกขา

ความหมายและประเภทของหลักไตรสิกขานี้ ผู้วิจัยได้สืบค้นและเก็บรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก สืบค้นและเก็บรวบรวมข้อมูลจากทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ที่นำเสนอไว้ในเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ดังนี้

๑) ความหมายของไตรสิกขา

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนาไว้ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า สิกขา ๓ ประการนี้ คือ อธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา^{๙๔} เป็นคำจำกัดความรวมถึงหลักการที่ควรศึกษาในสิกขา เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนควรทำความเข้าใจศึกษาให้รู้แจ้ง ว่าเป็นข้อ

^{๙๓} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๕/๓๑๐-๓๑๑.

^{๙๔} ชุ. ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘-๔๙

ปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา ๓ ประการ เพื่อฝึกหัดอบรม กาย วาจา และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน^{๙๕}

คำว่าไตรสิกขา มีรากศัพท์ มาคำสองคำ คือ ๑) ไตร หรือ ตริ ในภาสันสกฤต ตรงกับคำใน ภาษาบาลีว่า ตติ แปลว่า สาม และ ๒) คำว่า สิกขา เป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า ศีกษา หมายถึง การศึกษา การปฏิบัติ และการอบรมความประพฤติให้บริสุทธิ์^{๙๖}

ส่วนคำว่าติ หรือ ไตร นั้น หมายถึง องค์ประกอบ ๓ ประการ ที่ต้องศึกษา คือ อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง), อธิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง), อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง) หรือ ศึกษาให้ยิ่งใน ศีล สมาธิ และปัญญา

ตามหลักธรรมชั้น ๓ เป็นการจัดหมวดหมู่ตามสภาวะที่เป็นธรรมประเภทเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้ศึกษาในเรื่องนี้ทำความเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น การจัดแบบนี้เป็นการนำเนื้อหาหมวดมืองค์ ๘ มาสังเคราะห์ในหลักชั้นหรือธรรมชั้น ๓ เช่นเดียวกันกับการนำเนื้อหาหมวดมืองค์ ๘ มาสังเคราะห์เข้าในหลักของไตรสิกขา ความในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีปรากฏไว้ว่า

“พระผู้มีพระภาคไม่ทรงจัดชั้น ๓ ประการ เข้าในอริยมรรคมืองค์ ๘ แต่ทรงจัดอริยมรรคมืองค์ ๘ เข้าในชั้น ๓ ประการ คือ ๑) สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ทรงจัดเข้าในศีลชั้น ๒) สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ธรรมทรงจัดเข้าในสมาธิชั้น ๓) สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ ทรงจัดเข้าในปัญญาชั้น^{๙๗}

โดยสรุปรวมความแล้ว ไตรสิกขา คือ การศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การเรียนรู้หลักปฏิบัติ แล้วนำมาฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเอง เริ่มจากการรักษาศีล เพื่อขัดเกลาพฤติกรรม และการดำเนินชีวิตของตนเองให้บริสุทธิ์ รวมไปถึงการฝึกหัดการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น กระบวนการสำคัญในการศึกษายังอยู่ที่การเรียนรู้ปรากฏการณ์ในใจตนเอง อย่างมีสติที่ตั้งมั่นและจิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว จนเกิดปัญญาเข้าใจในธรรมชาติแห่งชีวิต นำไปสู่การวางใจและท่าทีของต่อชีวิตที่จะจัดการ กับช่วงเวลาของชีวิตได้อย่างไร อย่างเหมาะสม โดยมีมุ่งประโยชน์สูงสุด คือ พระนิพพาน ความสำคัญของหลักไตรสิกขา หมายถึง ข้อกำหนดที่เป็นลักษณะเด่นพิเศษของหลักไตรสิกขา ซึ่งพุทธพจน์ต่อไปนี้เป็นสิ่งยืนยันให้เห็นถึงความสำคัญอันเป็นข้อกำหนดที่เป็นลักษณะเด่นพิเศษของหลักไตรสิกขาได้เป็นอย่างดี คือ

^{๙๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๗.

^{๙๖} อ.ก.ต.ก. (ไทย) ๑๒/๒๓๘/๒๕๑-๒๕๖.

^{๙๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๖/๕๐๒-๕๐๓.

“ภิกษุทั้งหลาย สิกขา ๓ ประการนี้แล ภิกษุผู้มีความเพียร มีความเข้มแข็ง มีปัญญา เพ่งพินิจ มีสติ คຸ້ມครองอินทริย ครอบงำทุกทิตด้วยอัปนาสมาธิ ประพฤติอิศीलสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เมื่อก่อนฉันใด ภายหลังก็ฉันนั้น ภายหลังฉันใด เมื่อก่อนก็ฉันนั้น เป็องตำฉันใด เป็องบนก็ฉันนั้น เป็องบนฉันใด เป็องต่ำก็ฉันนั้น กลางวันฉันใด กลางคืนก็ฉันนั้น กลางคืนฉันใด กลางวันก็ฉันนั้น ภิกษุเช่นนั้น บัณทิตกล่าวว่า เป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ และมีความประพฤติ บริสุทธี ภิกษุเช่นนั้น บัณทิตกล่าวว่า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติ ในโลก ท่านผู้ประกอบด้วยวิมุตติอันเป็นที่สันตันทหา ย่อมมีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรมเพราะวิญญาน ดับสนิท เหมือนความดับแห่งประทีปฉะนั้น”^{๔๘}

พุทธพจน์ที่ยกมานี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับหลักของไตรสิกขา เป็นอย่างมาก สำหรับข้อกำหนดที่เป็นลักษณะเด่นพิเศษของหลักไตรสิกขาดังกล่าวเห็นในด้านต่าง ๆ ดังนี้^{๔๙} คือ

๑. เป็นหลักธรรมใหญ่ที่เป็นไปเพื่อการดับกิเลสในพระพุทธศาสนา
๒. เป็นรากฐานสำคัญของพระวินัย
๓. เป็นเครื่องมือในการกำจัดกิเลสอย่างหยาบไปจนถึงกิเลสอย่างละเอียด
๔. เป็นกระบวนการพัฒนาบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางคุณสมบัติในตัวผู้ปฏิบัติ

จากเสขบุคคล ไปสู่เสขบุคคล

จากความสำคัญไตรสิกขาข้างต้น เป็นเครื่องยืนยันให้เห็นได้ว่า ไตรสิกขาเป็นหลักคำสอน ที่ควรค่าแก่การน้อมรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้บริสุทธิ์จากการครอบงำของกิเลส ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติ ตามหลักไตรสิกขา ได้บริบูรณ์ ยังสมควรแก่ของสักการะและเป็นผู้ควรเคารพบูชา สมควรได้ชื่อว่าเป็น ธรรมทายาท เพราะมีชีวิตความเป็นอยู่ดังตัวพุทธศาสนาที่แท้จริง

๒) ประเภทของไตรสิกขา

การจัดประเภทนั้นมีจุดประสงค์เพื่อให้เห็นถึงชนิดของหลักไตรสิกขาในลักษณะ ต่าง ๆ ประเภทของหลักไตรสิกขาจัดได้ดังนี้

- ๑) จัดประเภทตามหลักสิกขา ๓ หรือไตรสิกขา จัดได้ ๓ ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สิกขามีอยู่ ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญา สิกขา อธิศีลสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีศีลา สมาทานสิกขาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย นี้เรียกว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากกามทั้งหลาย

^{๔๘} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๓๒๐.

^{๔๙} พิชญ์วัชร บัญช่วย, “การศึกษาระบบการสร้างภวนา ๔ใช้หลักไตรสิกขา” วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร มหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๒๔.

บรรลุดุตถุณยานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ฯ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา^{๑๐๐}

ข้อความนี้แสดงให้เห็นความหมายของหลักไตรสิกขาโดยรวมและในขณะเดียวกันก็ยังแสดงให้เห็นประเภทของหลักไตรสิกขาจากข้อความนี้ได้ด้วย

๒) จัดประเภทโดยนำเนื้อหา มรรคมืองค์ ๘ มาสังเคราะห์ หลักของไตรสิกขาที่ได้นำเสนอมาแล้วทำให้เห็นเพียงความหมายและประเภทของหลักไตรสิกขาเป็นภาพรวม ๆ คือ เป็นการกล่าวถึงเฉพาะ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ที่เป็นหลักใหญ่ ๆ เท่านั้น แต่ยังมีได้จัดจำแนกให้เห็นเกี่ยวกับหัวข้อธรรมอันเป็นตัวเนื้อหาที่มีอยู่ในหลักไตรสิกขาแต่ละข้อนั้น ๆ หากได้นำเอาข้อธรรมในมรรคมืองค์ ๘ ประการ มาสังเคราะห์เข้ากับหลักของไตรสิกขา ก็จะทำให้เห็นหัวข้อธรรมอันเป็นตัวเนื้อหาที่จะนำมาใช้อธิบายหลักของ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ได้โดยละเอียด ดังนั้นหากได้นำเอาข้อธรรมในมรรคมืองค์ ๘ ประการ มาจัดสังเคราะห์เข้ากับหลักของไตรสิกขา ก็สมารถทำได้ดังต่อไปนี้

(๑) อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง สำรวมด้วยความสังวรในพระปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ ศีลชั้นเล็ก ศีลชั้นใหญ่ ศีลเป็นหนึ่งในเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่า อธิศีลสิกขา^{๑๐๑} สงเคราะห์ด้วยสัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ และสัมมากัมมันตะ

การฝึกอบรมในศีลนั้น มุ่งเน้นที่ที่การสำรวมเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ในการกระทำ เป็นเกราะกันกิเลสอย่างหยาบทั้งหลาย ที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน และการเบียดเบียน ดังที่มีแสดงไว้ในมาติกาภา คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรควา เนกขัมมะ ชื่อ ศีลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า ก้นกามฉันทะ ความสำรวม ชื่อว่า อธิศีลสิกขา อพยาบาท ชื่อว่า ศีลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า ก้นพยาบาท อรหัตตมรรค ชื่อว่า ศีลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า ก้นกิเลสทั้งปวง^{๑๐๒}

(๒) อธิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมเช่น สมาธิอย่างสูง การสังัดจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย มีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางหายไป

^{๑๐๐} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๓๑๘-๓๑๙

^{๑๐๑} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘

^{๑๐๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๐๖.

มีอุเบกขา มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุถึงตติยฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขแลทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตตฌาน ที่ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี่ชื่อว่า อธิจิตตสิกขา^{๑๐๓} สงเคราะห์ด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

โดยการฝึกอบรมจิตเป็นสมาธินั้น มุ่งเน้นที่ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ เพื่อให้จิตบริสุทธิ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นกลาง ปราศจากอคติ ชื่อว่า จิตวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่าไม่ฟุ้งซ่าน ความไม่ฟุ้งซ่านนั้น ชื่อว่า อธิจิตตสิกขา^{๑๐๔}

(๓) อธิปัญญา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง การรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ เป็นลำดับไป จนทำให้แจ้งทั้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ สามารถทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไปสิ้นไป เป็นผู้มียปัญญาประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐยิ่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์ โดยชอบ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นี่ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์) เหล่านี้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา^{๑๐๕} สงเคราะห์เข้าด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ

ในการฝึกอบรมปัญญานั้น มุ่งเน้นที่การรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความเห็นที่บริสุทธิ์ จึงจะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังที่มีแสดงในมัตถิกา คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า ชื่อว่าทิฐิวินิสุทธิ^{๑๐๖} เพราะมีความหมายว่าเห็นรูปรนามตามความเป็นจริง ความเห็นนั้นชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา

การฝึกอบรมทั้ง ๓ ด้าน จึงมีวัตถุประสงค์เป้าหมายเชื่อมโยงกันที่ชัดเจน คือ เพื่อการทำลายกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตของบุคคล ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ปรากฏในขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “สำหรับบุคคลผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลา หมั่นศึกษาอยู่ในไตรสิกขาทั้งกลางวันและกลางคืน น้อมจิตเข้าหาณิพพาน อาสวะทั้งหลาย ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้^{๑๐๗} ทั้งนี้พระสารีบุตร ได้แสดงอรรถาธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในไตรสิกขาเพิ่มเติมไว้มีมาในคัมภีร์มหานิทเทส^{๑๐๘} ว่า

๑) เพื่อไม่ประพฤติดิถีทางกาย วาจา ใจ เพราะรู้ในเหตุที่ทำให้ประพฤติดิถีนั้น

^{๑๐๓} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๙.

^{๑๐๔} พ. ป.(ไทย) ๓๑/๔๑/๖๐๖-๖๐๗.

^{๑๐๕} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๙.

^{๑๐๖} พ. ป.(ไทย) ๓๑/๔๑/๖๐๖-๖๐๗.

^{๑๐๗} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๒๒๖/๑๐๓.

^{๑๐๘} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๐, ๒๙/๕๒/๑๘๒.

๒) เพื่อละเมถุนธรรม เพราะรู้ว่า เป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมยศและเกียรติของ
สมณะ

๓) เพื่อกำจัดราคะในรูป เสียง กลิ่น รส และผัสสะ

๔) เพื่อทางแห่งญาณ เพราะรู้เหตุแห่งความล่งเลว่าเกิดจากสิ่งที่น่าปรารถนาและ
สิ่งที่ไม่น่าปรารถนา

๕) เพื่อกำจัดมลทินของตน คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ กิเลส ทุจริต
มิจฉาทิฏฐิ มิจฉาสังกัปปะ มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ
มิจฉาสมาธิ มิจฉาญาณ มิจฉาวิมุตติ เพราะได้สมาทานในสิกขาจึงมีสมาธิ มีปัญญาที่รักษาดน

ความหมายและประเภทของไตรสิกขาสรุไปได้ดังนี้ ๑) ความหมายของไตรสิกขา
มี ๒ ความหมาย คือ (๑) ความหมายตามคัมภีร์พระไตรปิฎก หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง
ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา (๒) ความหมาย
ที่เชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย หมายถึง การฝึกปรือความประพฤติ การฝึกปรือจิต และการฝึกปรือปัญญา
ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหามนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระ
แท้จริง ๒) ประเภทของไตรสิกขา ที่ได้นำเสนอในหัวข้อนี้ มีการจัดอยู่ ๓ ประเภท คือ (๑) จัดประเภท
ตามหลักสิกขา ๓ หรือไตรสิกขา (๒) จัดประเภทโดยนำเนื้อหามรรคมีองค์ ๘ มาสังเคราะห์ และ
๓) จัดประเภทตามหลักชั้น หรือธรรมชั้น ๓

ฉะนั้นจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักของไตรสิกขา จึงสามารถสังเคราะห์ให้
เข้ากันได้กับหลักปฏิบัติในวิสุทธิ ๗ คือ ในอธิศีลสิกขา ก็ต้องเริ่มจากการชำระทำให้ศีลบริสุทธิ์ ด้วย
ปาริสุทธิศีล ๔ จึงเป็นศีลวิสุทธิ ส่วนที่เป็นจิตตวิสุทธิ ได้แก่การปฏิบัติในจิตตสิกขา และวิสุทธิที่เหลือ
ตั้งแต่ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนะวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิ และ
ญาณทัสสนะวิสุทธิ สังเคราะห์ลงได้ในการปฏิบัติในหลักอภิญญา

สรุปหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักไตรสิกขา การปฏิบัติในศีลสิกขา เป็นเหตุให้
ถึงผล คือความบริสุทธิ์ในศีลหรือ ศีลวิสุทธิ การปฏิบัติในจิตตสิกขา มีผลให้ถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต
หรือ จิตตวิสุทธิ และการปฏิบัติในปัญญาสิกขา มีผลส่งผลให้เกิดความเห็นที่บริสุทธิ์ หรือทิฏฐิวิสุทธิ เป็น
ลำดับไป ตามความเป็นมา การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมดจัดรวมในหลักสิกขานี้ โดยมี
พื้นฐานการอบรมรักษาศีลร่วมกัน หากเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาก็คือการปฏิบัติให้ถึงอภิญญา
และจากความหมายและประเภทของไตรสิกขาแล้ว กล่าวได้ว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาในแบบ
สมถูปพพังคมวิปัสสนา เพราะในหลักอภิญจิตตสิกขา คือการทำจิตให้ยิ่ง ต้องทำให้เป็นสมาธิถึงขั้นอัปป
นาสมาธิ จากนั้นจึงเพิกจากสมาธินั้นเป็นฌณิกสมาธิ ยกจิตเพื่อการอบรมภาวนา ฝึกปรือปัญญา หรือ

เจริญในอริปัญญา เพื่อให้เกิดปัญญาอันยิ่งในการที่รู้ชัดในอริยสัจ ๔ ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันขณะต่อไปจนถึง มรรค ผล และนิพพาน

๒.๓ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนว อาการ ๙

หลักปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๙ อย่างนี้ จำกัดความหมายไว้ในอาการของร่างกายที่เป็นไปในขณะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งอาการเหล่านั้นเป็นไปในสัมปชัญญะปัพพะ คือการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยควบคู่กับอิริยาบถใหญ่^{๑๐๙} ในอิริยาบถใหญ่หรืออิริยาบถปัพเพนั้น หมายเอาเฉพาะอาการที่เคลื่อนไหวและอาการนิ่งของร่างกายใน ๒ อิริยาบถ ได้แก่ อิริยาบถ นั่งและเดิน ส่วนอาการที่เหลือที่จะกล่าวถึงในที่นี้เป็นไปในอิริยาบถย่อย คือการเคลื่อนไหวในระหว่างที่เป็นอยู่ในอิริยาบถใหญ่ เป็นสัมปชัญญะปัพพะ มีความรู้ตัวในอาการก้าวไปและถอยกลับเป็นต้น^{๑๑๐}

ในการนี้พระพุทธเจ้ามีพุทธประสงค์ให้ผู้ปฏิบัติตนนอกจากมีสติ ความเพียรแล้ว สัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ในปัจจุบันขณะ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คืออิริยาบถย่อยต่างๆ ประกอบด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถต่างๆนี้ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์เห็นโทษของการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และนาม คือจิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ^{๑๑๑}

สัมปชัญญะความรู้ตัว มี ๔ อย่าง คือ

- ก). ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ
- ข). ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะหรือไม่เป็นสัปปายะ เรียกว่า สัปปายสัมปชัญญะ
- ค). ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โคจรสัมปชัญญะ

^{๑๐๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, MA, Ph.D.) ตรวจชำระ, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรวบวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๗.

^{๑๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๕/๓๗๖.

^{๑๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ง).ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้นๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๑๑๒}

ในอรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เขยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดื่ม เคี้ยวและลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่^{๑๑๓} สัมปชัญญะปัพพะ ก็คือหมวดที่ว่าด้วยการปฏิบัติให้มีสติรู้ตัว อยู่เสมอในการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยต่างๆ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสติอยู่ตลอดเวลาในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมถึงในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ โดยตั้งกายอยู่ในอาการอย่างใด ๆ ก็ให้รู้ในอาการนั้น ๆ หรือท่าทางนั้น ๆ เมื่อเดิน พึงกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนพึงกำหนดให้ รู้ว่ายืน เมื่อนั่งพึงกำหนดให้รู้ว่่านั่ง เมื่อนอนพึงกำหนดให้รู้ว่่านอน ตลอดจนกระทั่ง กิริยาอาการความเคลื่อนไหวก็พึงกำหนดให้รู้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะลุก จะนั่ง จะเดิน จะนอน ต้องกำหนดอาการต่าง ๆ ให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ด้วย เช่น โยกตัว เอี้ยวตัว ยึดตัว งอตัว ยกขา เขยียดขา เป็นต้น อาการเหล่านี้ต้องกำหนดให้หมดตามกรณีของอาการนั้นๆ นอกจากนี้ยังมีการ ล้างหน้า อาบน้ำ ชำระกาย ซึ่งจะต้องพยายามกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่จะกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือ หยิบขัน ตักน้ำ ลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว เป็นต้น เมื่อเสร็จกิจแล้ว ก็เปลี่ยนผ้าเช็ดตัว เช็ดหน้า เป็นต้น ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ต้องให้อยู่ในการกำหนดทั้งสิ้น เมื่อการกำหนดนี้ได้แจ่มชัดขึ้นแล้ว ก็จะรู้สึกว่ารูปร่างนามแม้จะเนื่องกันอยู่ แต่ก็เป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน ไม่ว่าจะกำหนดการเคลื่อนไหวใด ๆ ก็ย่อมจะแจ่มชัดขึ้นในความเป็นไปของรูป ของนาม ซึ่งเดิมเข้าใจว่าเป็น บุคคล สัตว์ เรา เขา นั้นย่อมสลายไปสิ้น จะรู้จริงเห็นแจ้งว่า มีเพียงแต่รูปกับนามเท่านั้น การรู้นี้เรียกว่าญาณ ญาณอย่างนี้นับว่าเป็นปฐมญาณของวิปัสสนาญาณ เมื่อปฏิบัติต่อไป ๆ การรู้รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายที่ทรงไว้ซึ่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ก็จะกระจ่างขึ้นมาในปัญญาญาณ จนสว่างกระจ่างแจ่มแจ้งตราบจนได้รู้แจ้งเห็นจริงในมรรคผลนิพพาน

๑). การกำหนดรู้ในอิริยาบถเดิน

การเดิน เดินจงกรมกลับไปกลับมา เป็นการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดอิริยาบถปัพพะ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ ๑๐ ว่า

^{๑๑๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๘/๓๓๓.

^{๑๑๓} ที่.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๒ /๒๑๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑๓/๖๐๘-๖๐๙.

ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น ฯ^{๑๑๔} ดังมีพระบาลีกล่าวรับรองไว้ว่า

“คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ”^{๑๑๕} เมื่อเดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเดินอยู่ และเมื่อเดินจงกรมไป-ยืน-กลับ ก็เป็นการเจริญสติปัฏฐานในหมวดสัมปชัญญะปัพพะ มีพระบาลีกล่าวรับรองไว้ว่า อภิกกนฺเต ปฏิกกนฺเต สมปชานการี โหติ^{๑๑๖} เป็นผู้ทำความรู้ตัวทั่วพร้อม ในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยกลับข้างหลัง

ในอรรถกถาได้กล่าวถึงการเดินไว้ว่า เดินไป โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิต เพราะฉะนั้นภิกษุนี้ จะรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่าเราจักเดิน จิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหววาโยเกิด การเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดิน^{๑๑๗}

กำหนดรู้ว่าการเคลื่อนไหว (กายวิญญูติ) ซึ่งเป็นลักษณะของธาตุ ๔ โดยจิตเกิดว่าจะเดิน (ต้นจิตกำหนดว่า “อยากเดินหนอ”) สอดคล้องกับพระบาลีว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”^{๑๑๘} ซึ่งจิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ทำให้ก้าวไปข้างหน้า ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดจากการกระทำของจิต^{๑๑๙} ในขณะที่เดิน^{๑๒๐} เริ่มระยะที่ ๑ คือ “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” เพิ่มเป็นระยะที่ ๒ คือ “ยกหนอ-เหยียบหนอ”^{๑๒๑} กำหนดการเดินอย่างช้า ๆ ด้วยจิตที่จดจ่อ ด้วยอาการสำรวมอินทรีย์ การกำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง อาการขัดบ้างไม่ขัดบ้าง มีเฟลอ มีลืมหำหนด แต่ส่วนใหญ่ในขณะที่เดินสามารถกำหนดอาการได้มาก จนบางครั้งเห็นภาพการเคลื่อนไหวของเท้าซ้อน ๆ กันเป็นขณะ ๆ ไป การเดินจงกรมเมื่อกำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่อง

^{๑๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๓๕/๒๑๗.

^{๑๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๒๔๙.

^{๑๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๖/๒๕๐.

^{๑๑๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๔/๖๗๕.

^{๑๑๘} ชุ. ชุ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๑๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/ ๒๙๙.

^{๑๒๐} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาญ เล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๖-๒๓๗.

^{๑๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ M.A. Ph.D) ตรวจชำระ พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์), ๒๕๔๙, หน้า ๑๒๓.

จะทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ได้ และสามารถทำให้บรรลุธรรม เหมือนพระสุกัณหะผู้เป็นสาวกอุป
 สุกัทยาย โดยท่านบรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรม มีปรากฏในมหาปรินิพพานสูตร^{๑๒๒}

๒) การกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง

ในอิริยาบถนั่งหรือการนั่งกำหนดนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก เล่มที่
 ๑๐ หน้า ๓๐๒ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่
 ปากดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า” ดังนี้^{๑๒๓}

ในคัมภีร์อรรถกถา ได้แสดงอิริยาบถนั่งไว้ว่าการนั่งได้ เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอัน
 เกิดแต่การทำของจิต เพราะฉะนั้นภิกษุนั้นย่อมรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ คือจิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า
 เราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ก็ทำให้เกิดวิญญูติความเคลื่อนไหว ความคู้กายเบียดล่างลง
 ทรงกายเบียดบนตั้งขึ้นด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่านั่ง^{๑๒๔}

ท่านอาจารย์พระโสภณมหาเถระ ได้กล่าวถึงวิธีนั่งก็มีหลักฐานว่า ในการนั่งนั้นมี
 ๓ แบบ คือ^{๑๒๕}

๑. ทำนั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ (Full lotus position) คือวิธีนั่งคู้เข้า
 ทั้งสองข้างให้แนบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า ทำนั่งแบบนี้นิยมมากในอินเดีย แต่คนใน
 ท้องถิ่นอื่นมักนั่งท่านี้ได้ไม่นานเพราะสภาวะปวดส่งผลให้มีเวทนากล้ำ

๒. ทำนั่งแบบซ้อนขา (Half lotus position) คือวิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ให้ขาขวา
 วางซ้อนทับขาซ้าย การนั่งท่านี้นิยมโดยทั่วไปในประเทศไทย เป็นแบบที่อาจก่อให้เกิดสภาวะ
 เหน็บชาได้ง่าย

๓. ทำนั่งแบบเรียงขา (Easy position) คือวิธีนั่งคล้ายข้างต้นแต่จะวางขาเรียงกัน
 กับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอกขาขวายู่ด้านใน การนั่งในท่านี้นิยมมากในประเทศพม่า มีข้อดีคือ
 จะส่งผลให้เกิดทุกขเวทนาช้า เพราะไม่ได้ทับขาไว้เหมือนการนั่งซ้อนขา

นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติอาจนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ตามสมควรแก่กายภาพและความ
 สะดวกถนัดของแต่ละคน ด้ายการบริกรรมตามคู่มือที่มั่งหน้าท้องพร้อมทั้งกำหนดตามอาการที่เป็นไป
 ว่า พองหนอ-ยุบหนอ เป็นอารมณ์หลักสำหรับการนั่งกำหนด

^{๑๒๒} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๑ /๔๓๘.

^{๑๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๑๒๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๙, (ไทย) ม.ม.อ. ๑๗/๑๓๔/๖๗๕.

^{๑๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มหาสติปัญญานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย
 พระคันธสาราภิวังศ์ พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ M.A. Ph.D) ตรวจชำระ, พิมพ์ครั้งที่ ๑,
 (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๔๓.

การกำหนดในอาการต่าง ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสัมปชัญญะบรรพ ก็คือ การทำความรู้ตัวอยู่เสมอ คือความเป็นผู้รู้ทั่วไป พร้อมรู้ตัวในอิริยาบถย่อยที่ควบคู่อยู่ในอิริยาบถใหญ่ คือ อาการก้าวไปข้างหน้า หรือว่าถอยมาข้างหลังเรารู้ เวลาจะเหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวาก็รู้ รู้ทั่วพร้อมในการคู้แขนเข้ามา หรือว่าเหยียดแขนออกไป เรารู้ เวลาห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร เรารู้ รู้ว่าเวลานี้เรากำลังห่มจีวร พาดผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร และย่อมรู้พร้อมในการกิน ในการดื่ม ในการเคี้ยว ในการแตะลิ้น แล้วก็รู้พร้อมทั่วในขณะที่จะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมรู้ทั่วพร้อมในขณะที่เดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ หลับอยู่ ตื่นอยู่ พุดอยู่ หรือว่าเป็นผู้นั่งอยู่ก็รู้ ไม่ว่าตนจะอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ การกำหนดรู้ด้วยสัมปชัญญะ (อิริยาบถย่อย) นี้ มีวิธีปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆ ดังนี้

๓). การทำสัมปชัญญะในการก้าว ในการถอย

ดังพุทธพจน์ว่า “อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปชานการี โหติ” (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย) หมายความว่า ในขณะที่ก้าวหรือถอยพึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า “ก้าวหนอ/ไปหนอ/ย่างหนอ/ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้จิตที่ต้องการจะก้าว จะถอยพร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เราของเรา ย่อมกำหนดรู้ได้อย่างนี้ ดังมีพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ” เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่^{๑๒๖}

เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังแก่กล้าขึ้นจะทำให้รู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอยพร้อมทั้งสภาวะการก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะความเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนปราศจาก บุคคล ตัวตน เราเขา^{๑๒๗}

๔) การทำสัมปชัญญะในการแล ในการเหลียว

“อาโลกิเต วิโลกิเต สมปชานการี โหติ”^{๑๒๘} (ภิกษุย่อมทาคำความรู้สึกตัวในการแลดู ในการเหลียวดู) หมายความว่า ผู้ปฏิบัติพึงเจริญสติตามรู้ในขณะที่แลและเหลียวว่า “เหลียวหนอ/อยากรูหนอ/ดูหนอ/เห็นหนอ” เป็นต้น

^{๑๒๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์ พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ M.A. Ph.D) ตรวจชำระ พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒๖.

^{๑๒๗} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕), หน้า ๓๔.

^{๑๒๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗ /๓๒๔.

การเจริญสติรับรู้สภาวะแล และเหลียนนี้ จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้า อสมโมหสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลืมนตา การกลอกตา การขยับศีรษะและใบหน้า การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกายและจิตเหล่านี้

๕) การทำสัมปชัญญะในการเหยียด การคู้

สมณิชิเต ปสริเต สมปชานการี โหติ^{๑๒๙} (ย่อมหาความรู้สึกรู้ตัวในขณะที่เข้าเหยียดออก) หมายความว่า ทุกขณะที่คู้แขน คู้ขา เหยียดแขน เหยียดขา เหยียดร่างกายหรือคู้ร่างกาย พึงกำหนดตามอากัปกริยานั้นๆว่า “เหยียดหนอ/คู้หนอ/ดันหนอ/ดึงหนอ/เคลื่อนหนอ/สั่นหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วย การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทากิริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตน ผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่กระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำ ซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญญาเห็นสภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้น ปัญหาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่าอสมโมหสัมปชัญญะ

ในตอนเริ่มต้นปฏิบัตินั้น การมีสติรู้ว่า คู้ เหยียด ช่วยให้โยคีรู้ตัวว่ากำลังตามรู้ปัจจุบันอยู่ในขณะนั้น จิตของโยคีจะรับรู้ัญญัตติ เช่นนามบัญญัติและสัณฐานบัญญัติสลับกันไปกับสภาวะการเคลื่อนไหว ซึ่งเรียกว่า วาโยรูป แต่เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าคือสติ สมานิ และปัญญาแก่กล้าแล้ว ก็จะมีเพียงวิปัสสนาญาณเท่านั้นเกิดขึ้น โดยจะพาให้โยคีรู้ซึ่งถึงจิตที่ต้องการจะเคลื่อนไหว และรู้สภาวะการเคลื่อนไหว ที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว ในขณะนั้น โยคีจะรู้สภาวะธรรมได้โดยไม่จำเป็นต้องเอาใจใส่บัญญัติแต่อย่างใด^{๑๓๐}

๖). การทำสัมปชัญญะในการนั่ง ห่ม

สขมาภิปตตจิรวรธารณ สมปชานการี โหติ^{๑๓๑} (ภิกษุทำการเจริญสติสัมปชัญญะในการพาตผ้าสังฆาฏิ อัมบาตร และห่มจีวร) หมายความว่า ในเวลาที่นั่งห่มจีวร หรือครองผ้าสังฆาฏิ ถือบาตร พึงมีสติรู้ตามกิริยานั้นๆกำหนดตามสภาวะนั้นๆว่า “นั่งหนอ/ห่มหนอ/คลุมหนอ” เป็นต้น ในเวลาถือภาชนะ เช่น บาตร ถ้วย จาน ช้อน พึงกำหนดว่า “จับหนอ/ถือหนอ/วางหนอ/ถูกหนอ”

^{๑๒๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗ /๓๒๔.

^{๑๓๐} ตูรายละเอียดในพระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓

^{๑๓๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗ /๓๒๔.

เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จักที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้น ๆ พร้อมทั้งวาโยรูปคืออากัปกิริยาเคลื่อนไหว และจะรู้กายวิญญาณเป็นต้นและโณฐัพพะรูปอันเป็นสภาวะสัมผัสทางร่างกายด้วย^{๑๓๒}.

๗). การทำสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม

อลิตะ ปิเต ขายิตะ สายิตะ สมปะขานการี โหติ^{๑๓๓} (ภิกษุเป็นผู้มีปกติทำกิจ เช่น การฉัน การดื่ม การเคี้ยวและการลิ้มด้วยสติสัมปชัญญะ) หมายความว่า ในเวลาที่ภิกษุฉันอาหารและดื่มน้ำเป็นต้น พึงมีสติกำหนดรู้ว่า ฉันทนอ/ดื่มนนอ/เคี้ยวหนอ/ลิ้มหนอ/กลืนหนอ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จักที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้น ๆ พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวและการรับรู้รสด้วยชีวหาวิญญาณ เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นด้วยการกำหนดว่า “ฉันทนอ/ดื่มนนอ/เคี้ยวหนอ/ลิ้มหนอ” เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกรังเกียจอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูล และเห็นว่าเป็นภาระในการเคี้ยวกิน บางท่านรับประทานอาหารไม่อิ่มเพราะรู้สึกว่ารำร่า รังเกียจ ความสำคัญอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูลนี้ เกิดขึ้นเมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในอัมมโมหสัมปชัญญะ^{๑๓๔}

๘). การทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

อุจจารปัสสาวกมเม สมปะขานการี โหติ^{๑๓๕} (ย่อมทำความรู้สึกตัวในขณะที่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ) หมายความว่า ในการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะพึงกำหนดว่า ถ่ายหนอ เป็นต้น ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภเป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จักที่ต้องการจะขับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น^{๑๓๖}

^{๑๓๒} ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๗.

^{๑๓๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗ / ๓๒๕.

^{๑๓๔} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๗-๓๘.

^{๑๓๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗ / ๓๒๖.

^{๑๓๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสารภิกขุ, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ MA Ph.D) ตรวจชำระ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๔.

๙).การทำสัมปชัญญะในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูดและการนิ่ง

คเต จูเต นิสินเน สุตเต ชาคริต ภาสิต ตุนทีกาเว สมปชานการี โหติ^{๑๓๗}
(ย่อมทำความรู้สึกตัวในขณะที่เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง) หมายความว่า ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้
ในขณะที่เดิน ยืน และนั่งเหมือนกับหมวดอิริยาบถบรรพ ในขณะที่ง่วงนอน พึงกำหนดว่า ง่วงนอน/งีบ
นอน/สัปหงกนอน/หนักนอน เป็นต้น เมื่อง่วงนอนมากพึงเหยียดกายนอนแล้วกำหนดว่า นอนนอนๆ
เป็นต้น โดยรับรู้รูปนามที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะนั้น ในขณะที่เริ่มตื่น พึงกำหนดจิตตื่นนั้นว่า ตื่นนอน
จิตดังกล่าวไม่ปรากฏชัดในเวลาเริ่มปฏิบัติ ภายหลังเมื่อสมาธิมีกำลังแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงสามารถกำหนด
ได้ ย่อมเกิดปัญญาเห็นเห็นว่า รูปนามที่เกิดขึ้นก่อนจะหลับได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะหลับ การ
หลับ คือการเกิดขึ้นของจิตที่ไม่สามารถทำการคิด กำหนดรู้ เห็น ได้ยิน หรือสัมผัส เป็นต้น รูปนาม
ในขณะที่หลับก็ดับไปก่อนที่จะถึงขณะตื่น การตื่น คือการเกิดขึ้นของจิตที่ทำการคิดเป็นต้นได้
ไม่มีตัวตนผู้นอนหรือผู้ตื่นอย่างแท้จริงและไม่มีสภาวะที่เที่ยง เป็นสุขบังคับบัญชาได้ การหยั่งเห็น
อย่างนี้ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ ในขณะที่พูดพึงกำหนดว่า อยากพูดนอน/พูดนอน แต่การพูดทำให้
ขาดสติและส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านในเรื่องราวที่ได้พูดภายหลัง ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรพูดกันระหว่างปฏิบัติ
ธรรม ยกเว้นมีเหตุสำคัญจริงๆ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมรับรู้จิตที่อยากจะพูด และรูป
เคลื่อนไหวกระทบกัน เมื่อพูดแล้วหยุดพูด ก็พึงกำหนดรูปนามที่ประจักษ์ในขณะนั้นว่า “อยากหยุด
นอน/หยุดนอน/นิ่งนอน” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นก็จะรู้ชัดว่ารูปนามที่เกิดขึ้นในขณะที่พูดได้
ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะนิ่ง แม้จิตที่ต้องการจะนิ่งและรูปนิ่งก็เกิดขึ้นแล้วดับทันทีในขณะนั้น
การหยั่งเห็นอย่างนี้จัดเป็น อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๑๓๘}

สรุปหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๙ คือ ความรู้ตัวในการกำหนดรู้ใน
อาการของรูปร่างกายที่เป็นไปในขณะเจริญวิปัสสนา ในสัมปชัญญะปัพพะ คือ การกำหนดรู้อิริยาบ
ถย่อยควบคู่ไปในอิริยาบถใหญ่ เพื่อเพิ่มกำลังในองค์คุณให้แก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ที่นอกจากจะมีสติ
และความเพียรแล้ว การมีสัมปชัญญะ รู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ ที่ถูกต้องสมบูรณ์ใน
ปัจจุบันขณะ เพื่อสัมปชัญญะในการหยั่งเห็นรูปนามว่าไม่มีตัวตนอย่างแท้จริงและไม่มีสภาวะที่เที่ยง
เป็นสุขหรือบังคับบัญชาได้ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ ได้แก่ ความรู้ตัวและมีสติในการเดินไป
ข้างหน้า, ในการนั่ง, การก้าวไป การถอย, การแล การเหลียว, การเหยียด การคู้, การนั่ง การห่ม,
การฉ้น การตีหม, การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ, ขณะการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด และนิ่ง เป็นการเพิ่ม

^{๑๓๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗ /๓๒.

^{๑๓๘} พระโศภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, พระ
พรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ MA Ph.D) ตรวจชำระ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯพจนานุกรม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์,
๒๕๕๙), หน้า ๑๓๔.

ความเข้มข้นของการทำงานของสติ ในการกำหนดรู้ พิจารณารูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และนาม คือจิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอริยาบถย่อยต่าง ๆ

๒.๓.๑ การพัฒนาสัมปชัญญะ

การพัฒนาสัมปชัญญะ คือ การพัฒนาความรู้ตัวตามวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ ในสัมปชัญญะปัพพะ โดยมีรายละเอียด คือ

๑) การเจริญสติสัมปชัญญะต่ออารมณ์ภายนอก ทางทวาร ทั้ง ๖

การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันของรูปนาม ในบรรดารูปและนามที่เกิดขึ้นตามทวารทั้ง ๖ มีลักษณะเฉพาะตนและมีเอกลักษณ์แตกต่างกันไป ไม่ซ้ำกัน เรียกว่า “วิเสสลักษณะ” หรือ “ปัจจุตตลักษณะ” หรือ “ปรมัตตลักษณะ” ดังนั้นจึงต้อง “กำหนดรู้” หรือ “ตามรู้” จึงจะทราบสภาวะลักษณะความแตกต่างของรูปนามแต่ละชนิดโดย ปราศจากการจินตนาการ หรือ การนึกคิด (วิตก, วิจารณ์) จากการเรียนรู้ปริยัติ เมื่อตามรู้อยู่เนื่อง ๆ จน สภาวะลักษณะเฉพาะตนของรูปธรรมและนามธรรมที่กำหนดนั้น ๆ ปรากฏเกิดขึ้น เป็นเหตุให้ปัญญารู้ สภาพธรรมตามความเป็นจริงของรูปนาม โดยเห็นว่า ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาเป็นแต่สภาวะ รูปนามเท่านั้นที่ปรากฏเกิดขึ้น ปราศจากการบังคับบัญชาใด ๆ หรือให้เป็นไปในอำนาจของใคร ๆ และรู้สึกถึงเหตุปัจจัยให้เกิดรูปและนามนั้น โดยมีหลักการ “ตามรู้” ดังต่อไปนี้คำว่า “ระลึกรู้” “กำหนดรู้” “ตามรู้” ในการศึกษานี้มีความหมายเดียวกัน คือ การทำงานของสัมปชัญญะ หรือ ความรู้สีกตัว

เมื่อโยคีตามรู้กองรูปในร่างกายของตนจนกระทั่งโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าและเกิด อสัมโมหสัมปชัญญะที่เป็นปัญญาหยั่งเห็นไตรลักษณ์ว่า รูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้แล้ว ก็อาจจะโน้มจิตไปเปรียบเทียบอนุমানรู้กองรูปภายนอกร่างกาย กล่าวคือรูปนามของผู้อื่นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ในบางขณะเมื่อตามรู้กองรูปภายในว่า อายกเดิน เดิน อาจเกิดความเข้าใจว่าแม้สภาวะเดินของคนอื่น ก็เหมือนกับสภาวะเดินของตน ในขณะนั้นจิตว่าได้ตามรู้ทั้งกองรูปภายในและกองรูปภายนอกสลับกัน

๒) การพัฒนาสัมปชัญญะในอริยาบถใหญ่

อริยาบถใหญ่ มี ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน การพัฒนาสัมปชัญญะในอริยาบถใหญ่ ด้วยการ “กำหนดรู้”^{๑๓๙} กำหนดรู้ ได้แก่ รู้เพราะอำนาจแห่งกรรมฐาน รู้เพราะอำนาจแห่งการเจริญ

^{๑๓๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๔๕.

สติปัญฐานซึ่งประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ความเพียร สติ สัมปชัญญะ สัมปชัญญะ ได้แก่ปัญญา การรู้อย่างนี้จึงจะละ จึงจะเพิกถอนความสำคัญผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้

การตามรู้อิริยาบถในขณะเดิน มีสภาวะธรรมดังนี้เมื่อจิตคิดจะเดินเกิดขึ้น (จิตตชรูป) จิตนั้นก็ยังลมให้เกิดขึ้น ลมก็ยังวิญญูติ คือ การเคลื่อนไหวให้เกิดขึ้นการก้าวไปข้างหน้า คือที่ชาวโลกเรียกว่า“เดิน”ก็เกิดขึ้น เพราะการกระทำของจิต และเพราะความกระพือไปของวาโยธาตุ การรู้อยู่อย่างนี้เรียกว่า การอิริยาบถในขณะเดินตามความเป็นจริง เป็นการตามรู้ขั้นปรมาตมเมื่อตามรู้อิริยาบถในขณะเดินอยู่เนื่อง ๆ พึงระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ประจักษ์ในปัจจุบันขณะ ปัญญาอย่ามั่วแก่งล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเดินและสภาวะการเดินว่าเป็นธาตุลมอันมีลักษณะตั้งซึ่งอาการอย่างนี้ย่อมเป็นไปตามธรรมชาติของธาตุและอิริยาบถ ปราศจากตัวตน เรา ของเรา เป็นต้น ความเข้าใจสภาวะธรรมของนักปฏิบัตินี้ย่อมแตกต่างจากความรู้สึกของบุคคลทั่วไป

การตามรู้อิริยาบถในขณะนั่ง มีสภาวะธรรมดังนี้เมื่อจิตคิดจะนั่งเกิดขึ้น (จิตตชรูป) จิตนั้นก็ยังลมให้เกิดขึ้น ลมก็ยังความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของกายให้เกิดขึ้นความคู้เข้าของกายเบื้องต่ำและความเอนลงของกายเบื้องบน ซึ่งชาวโลกเรียกว่า “นั่ง” ก็เกิดขึ้น เพราะการกระทำของจิต และความกระพือไปของวาโยธาตุ การรู้อยู่อย่างนี้ เรียกว่า การอิริยาบถในขณะนั่งตามความเป็นจริง เป็นการตามรู้ขั้นปรมาตมเมื่อตามรู้อิริยาบถในขณะนั่งอยู่เนื่อง ๆ พึงระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ประจักษ์ในปัจจุบันขณะ ปัญญาอย่ามั่วแก่งล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะนั่งและสภาวะการนั่งว่าเป็นเพียงธาตุลมอันมีลักษณะตั้ง ซึ่งอาการอย่างนี้ย่อมเป็นไปตามธรรมชาติของธาตุและอิริยาบถ

๓) การพัฒนาสัมปชัญญะในอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อย เกิดจากการเคลื่อนไหวไปมาของกาย เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลี้ยวซ้ายแลขวา คู้เข้า เหยียดออก พาดสังขมาฏี อุ่มบาต ห่มจีวร เคี้ยว ลิ้มเลีย ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

ในขณะที่ก้าวหรือถอย พึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอยระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ประจักษ์ในปัจจุบันขณะ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอยพร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา การปฏิบัติดังนี้จัดเป็น โจรสัมปชัญญะ

ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตนเป็นผู้กระทำการเคลื่อนไหว มีเพียงสภาวะเคลื่อนไหว จากระยะหนึ่งสู่ระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำซึ่งเกิดขึ้นก่อนหน้าแล้วดับไป ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่าสภาวะเคลื่อนไหว ในการก้าวหรือถอย นั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปที่ละช่วง ในสภาวะก้าวไม่มีถอย ในสภาวะถอยไม่มีก้าว ปัญญาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่า อสัมโมหะสัมปชัญญะการเปลี่ยนอิริยาบถ นั่งสมาธิ และ

เดินจงกรม ให้มีระยะเวลา พอ ๆ กัน ทั้งขณะนั่งและขณะเดิน ทำให้มีการปรับอินทรีย์ให้ไปพร้อม ๆ กันทำให้เกิดความมั่นคงทางด้าน ศรัทธาวิริยะ สมาธิ สติ และปัญญาในการตามรู้สภาวธรรมในแต่ละดับก็มีความชัดเจน รวมทั้งบริกรรมภาวนาแบบพองยุบก็ยังช่วยให้สติมีกำลังเข้มแข็งมีที่ยึดเหนี่ยว มีสติคอยระลึกสภาวธรรมต่าง ๆ ได้ไม่หลงไปในอดีตที่ผ่าน ๆ มา หรือในอนาคต เพราะคำภาวนานี้ ทำให้สติอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน และสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาวธรรมเหล่านั้นได้ดี^{๑๔๐}

จากการศึกษาพบว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสัมปชัญญะบรรพ เป็นขั้นตอนในการปฏิบัติใน อธิศีล อธิสมาธิและอธิปัญญา ทำความบริสุทธิ์ ในศีล จิต และทิวฐิให้เกิดขึ้นเพื่อฝึกให้มีสติสัมปชัญญะคอยกำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่นในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการกิน ในการดื่ม เป็นต้น หรือ ไม่ว่าตนจะอยู่ในอริยาบถใดก็ให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ จนเกิดปัญญาหยั่งเห็นไตรลักษณ์ว่ารูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ละความยึดมั่นในร่างกาย ตัวตน บุคคล เราเขา จิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนาญาณและสามารถจะบรรลุมรรคผล ได้ในที่สุด

สรุปการพัฒนาสัมปชัญญะ เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อความบริสุทธิ์ในความเห็น ในการกำหนดรู้รูปนาม ด้วยสามารถแห่งลักษณะ รส ปังจุปฏฐาน และปทัญฐาน ทำให้เกิดการสำรวมอินทรีย์ ทำให้เกิดอสมโมหสัมปชัญญะ ที่เป็นปัญญาหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ ในรูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันนั้น และมีความรู้ตัวทั่วพร้อมทำให้มีการปรับอินทรีย์ให้สมำเสมอไปพร้อม ๆ กัน และทำให้เกิดความมั่นคงในอินทรีย์ ทำให้มีการระลึกรู้โดยตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ พิจารณาสังเกต เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของรูปนามตามกฎพระไตรลักษณ์ได้เป็นอย่างดี

๒.๔ สรุปท้ายบท

จากการศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทที่กล่าวถึงในบทนี้ สรุปตามหัวข้อที่ทำการศึกษามาแล้วเป็นลำดับ ได้ดังนี้

การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น ก็คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ การเจริญวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาภาวนาต้องมีสติสมาธิที่ตั้งมั่น กำหนดในรูปนาม ซึ่งก็คือสติปัฏฐาน ๔ หากไม่มีการอบรมให้เจริญในสติปัฏฐาน ๔ ก็ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนาภาวนา หรืออาจกล่าวว่าหลักสติปัฏฐานเป็นหลักการ ส่วนวิธีการปฏิบัติตามหลักการในสติปัฏฐาน ๔ ต้องใช้สติ ในการกำหนดนามรูป ที่เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา โดยมีผลเหมือนกันคือ วิปัสสนาภาวนาให้ปัญญา

^{๑๔๐} สุระศักดิ์ มะลิวัลย์, “การศึกษาวิเคราะห์วิสุทธิ ๗ และโสฬสญาณ ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า (ก).

ที่เห็นแจ้งในรูปนามว่าตกอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ เพื่อจะได้ละความเห็นที่เป็นตัวตน คลายความหลงผิดที่เป็นวิปัสสนาธรรม เช่นเดียวกันกับที่สติปัฏฐาน ๔ ก็มุ่งประสงค์เพื่อกำจัดในความจำความคิดที่จำผิดเห็นผิดกันมา ในวิปัสสนาธรรม ทั้ง ๔ อย่างดังกล่าวแล้ว ก็จะเป็นผู้สามารถคลายจากความยึดมั่นถือมั่นปล่อยวาง ถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต บรรลุอุบายธรรม ได้เช่นเดียวกัน

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักไตรสิกขา เป็นการปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญา คือเหตุให้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ในศีล การศึกษาและปฏิบัติในจิตตสิกขาหรือสมาธิ เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต และการปฏิบัติในปัญญาสิกขา เพื่อให้ถึงอริปัญญา มีผลคือ ความบริสุทธิ์แห่งทิวฏฐิความเห็น

ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามความสอดคล้องกับอาการ ๘ ดังที่กล่าวมาสรุปได้ว่าเป็นตัวการปฏิบัติหรือเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพราะต้องใช้กำลังสติและสมาธิตามกำหนดรู้ในอาการที่เป็นไปในทุกขณะของกายหรือรูป และ จิตความรู้สึกนึกคิดหรือนาม ในทุกอิริยาบถอย่างจดจ่อต่อเนื่อง โดยเฉพาะในอิริยาบถย่อยที่ถือว่าเป็นตัวสัมปชัญญะ ความรู้ตัวที่จะพัฒนาเป็นตัวปัญญาได้ในที่สุดเช่นกัน ดังกล่าวแล้วว่าหากกำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอยู่ได้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ด้วย ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ ตลอดเวลา ๗ วัน ๗ เดือน หรือ ๗ ปี ย่อมได้รับผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คืออนาคามีผลไปถึงอรหัตผล