



ศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริเฉทญาณ
**A STUDY OF MINDFULNESS DEVELOPMENT
IN NĀMARŪPAPARICCHEDAÑĀṆA**

พระมหาธีรวัฒน์ สุกุทมโม (อจภักดี)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริเฉทญาณ

พระมหาธีรวัฒน์ สุกธมฺโม (อภจฺกตฺติ)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Mindfulness Development
In Nāmarūpaparicchedanñāṇa**

Phramaha Teerawat Sakkadhammo (Ahatpakdee)

A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาศาสตร์เจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระเทพสุวรรณเมธี, ดร.)

กรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาชิต ฉานชิต, ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

พระมหาชิต ฉานชิต, ดร.

ชื่อผู้วิจัย

(พระมหาธีรวัฒน์ สกฤตมโม)

ชื่อสารนิพนธ์	: ศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ
ผู้วิจัย	: พระมหาธีรวัฒน์ สกกธมโม (อาจภักดี)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	: พระมหาชิต ฐานชิต, ดร., ป.ธ. ๗, ศน.บ., (การศึกษา) M.A. (Sanskrit), Ph.D. (Vedic Studies).
วันเสร็จสมบูรณ์	: ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาการเจริญสติเจตสิกในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เอกสารทางวิชาการและหนังสืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น เรียบเรียง บรรยาย ตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา จากการศึกษาพบว่า

สติเจตสิก คือ ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ ฉกคิด ขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ นึกถึงสิ่งที่ทำค่าที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงไม่ลืม ระวังยับยั้งใจได้ ไม่ให้เผลอพลั้งเผลอ สติใคร่ควรวุธสภาวะธรรมที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ อาการของสตินั้นเอง สติ จึงเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือ ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง

การเจริญสติเจตสิกตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อันมี กาย เวทนา จิต ธรรม กำหนดรู้ตามรูปนามที่มีอยู่ในกายเรา คือ ชั้น ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป-นามจึงเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นอารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกาย เป็นรูป ทางฐานเวทนา ฐานจิตเป็นนาม ฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม กล่าวได้ว่ามีรูปนามเป็นอารมณ์ เมื่อเจริญวิปัสสนา มีสติระลึก รู้ชัดตามสภาวะธรรมที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง คลายความยึดมั่นถือมั่น สงบกายสงบใจ ไม่นานก็จะสามารถกำหนดแยกแยะนาม คือ นามรูปปริจเฉทญาณได้ แล้วพัฒนาไปจนเห็นความเกิดดับของนามรูปถึงตอนนั้นแล้วก็จะเข้าถึงวิปัสสนาญาณมีอุทยัพพญาณเป็นต้นตามลำดับ เมื่อวิปัสสนาปัญญาที่กำลังแก่กล้าจะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลและนิพพาน กระบวนการในอริยมรรค ๘ นี้ เป็นปัจจัยสนับสนุนซึ่งกันและกันด้วยการพัฒนามาเป็นลำดับ จนประหันทกิเลสทั้งหมด

Research Paper Title: A Study of Mindfulness Development in
Nāmarūpaparicchedañāṇa

Researcher : Phramaha Teerawat Sakkadhammo (Ahatpakdee)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Research Paper Supervisor

: Phramaha Chit Thānachito, Dr., Pali VII, B.A. (Education),
M.A. (Sanskrit), Ph.D. (Vedic Studies)

Date of Completion : February 25, 2019

Abstract

This research paper consists of two objectives namely: to study Saticetasika in Thēravāda Buddhist scriptures and to study mindfulness development in Nāmarūpaparicchedañāṇa. The research methodology is qualitative based on references of Thēravāda Buddhist scriptures; Tipitaka, its commentaries and sub-commentaries, research works and other concerned scriptures, etc. then edited, modified and verified by advisor.

From the study, the findings were that Saticetasika refers to mental factor which functions as remembering, recognition, heedlessness, it is the state of controlling mind while functioning, the mental behavior of mind examining what will be done or said, recognized things that already done or said. It guides the mind not to be in delusion or forgetfulness, and can control one's mind not to be careless, to be mindful of what one thinks about advantages or disadvantages, that is to say, these are the nature of mindfulness. Because of these natures, mindfulness is considered as a great supporter or the cause of awakening all the times. It's a mental component.

The way to develop mindfulness based on Four Foundations of Mindfulness by observing body, sensations, mind, the contents of the mind, so called being aware of Rūpa and Nāma within the body which composes of five aggregates: matter, feelings, perception, mental formations, consciousness, therefore, Rūpa and Nāma are the tools for developing insight meditation. Body observing is a base for mindfulness within the body called Rūpa, whereas sensations, consciousness are classified as Nāma, Dhamma base is both of Rūpa and Nāma. All four foundations of mindfulness have rūpa and nāma as its objective base. While practicing insight with mindfulness, observing clearly all phenomena appeared through the six senses-door in reality as it is, mind will be then free from detachment and both of physical and mind conditions becomes calmful. Sooner, practitioner will be able to distinguish Rūpa and nāma called Nāmarūpaparicchedañāṇa and develops the wisdom until clearly seeing arising and ceasing of all forms and formless mental states. Reaching to this stage, means to arrive at fourth level of insight knowledge called Udayabbayañāṇa, etc. respectively. When the power of insight has been developed in advance, it will enable practitioner to achieve Magga and Phala and Nibbana in final. This gradual process of Eight Folds Path practice depends on with one another by developing mindfulness until it finally ends up all defilements.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอวาทกราบขอบพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ, ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ. ๙, MA., Ph.D.) รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามที่เต็มไปด้วยเมตตาธรรมเป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณ ท่านสยาตอ อชิน อุ ชฺฉิละ สำนักปฏิบัติวิปัสสนาวิมุตตมหาสีสาสนเยกต้า กรุงย่างกุ้ง สหภาพเมียนมาร์, พระราชสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปภสสโร) ประธานสงฆ์วัดนาหลวง (อภิถุญา เทสิตธรรม) จังหวัดอุดรธานี, พระภวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา อาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ให้ความรู้ทางวิชาการทุกท่าน ที่ได้ดูแลอบรมสั่งสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา, พระมหาโกมล กมล, ผศ. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์, พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมมโสภโณ ผู้อำนวยการวิทยาเขต, พระมหาชิต ฐานชิต, ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์, ดร.ชัยชาญ ศรีหาญ ผู้แปลบทความภาษาอังกฤษ และคณาจารย์ผู้ให้ความรู้ด้านวิชาการ ที่เมตตาให้คำแนะนำต่าง ๆ จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่ตรวจรูปแบบ พระประเทือง ขนติโก, พระสุคนธ์ ปลายารโธ พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่บรรณารักษ์ห้องสมุดที่อำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูลทำสารนิพนธ์ และเจ้าหน้าที่วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ทุกฝ่าย ทุกท่านที่ช่วยประสานงานด้านต่าง ๆ ตลอดจนกัลยาณมิตรเพื่อนนิสิต วิปัสสนาภวนารุ่น ๑๒ ทุกรูป/คน ที่ให้ความช่วยเหลือจนทำให้ สารนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์การทำสารนิพนธ์ครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ และมีคุณค่าต่อการศึกษาในด้านปริยัติ และปฏิบัติสืบไป

ผู้วิจัยขอน้อมนำเป็นเครื่องสักการบูชาแด่คุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครู อุปัชฌาย์อาจารย์ ขออวยพรให้มีแต่ความเจริญ เจริญไปด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ และธรรมสารสมบัติทุกท่านด้วยเทอญ

พระมหาธีรวัฒน์ สุกธมโม (อาภักดิ์)

๒๐ มกราคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๓
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๑
บทที่ ๒ สติเจตสิกในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๒
๒.๑ ความหมายของสติเจตสิก	๑๒
๒.๒ ลักษณะของสติเจตสิก	๑๔
๒.๓ สติเจตสิกที่ปรากฏในหมวดธรรมต่างๆ	๒๑
๒.๔ เหตุที่ทำให้เกิดสติเจตสิก	๓๔
๒.๕ ความสำคัญและประโยชน์ของสติเจตสิก	๓๘
๒.๖ สรุปท้ายบท	๔๒
บทที่ ๓ ศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ	๔๓
๓.๑ ความหมายของรูปนาม	๔๓

๓.๒	ประเภทของรูปนาม	๔๘
๓.๓	การเจริญวิปัสสนาภาวนา	๕๐
๓.๔	โสหสญาณ	๗๑
๓.๕	การเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ	๘๓
๓.๖	สรุปท้ายบท	๙๑
บทที่ ๔	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๙๒
๔.๑	สรุปผลการวิจัย	๙๒
๔.๒	ข้อเสนอแนะ	๙๔
บรรณานุกรม		๙๕
ประวัติผู้วิจัย		๙๙

สารบัญตาราง

	ตารางที่	หน้า
	ตารางที่ ๑	๔๙
	ตารางที่ ๒	๕๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ชุด ๔๕ เล่ม ส่วนคัมภีร์อรรถกถาแปลภาษาไทย ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๑/๒๕๕๒ คัมภีร์ฎีกา ภาษาบาลี ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และใช้ฉบับมหาจุฬารัฐีกา เป็นฉบับที่สมบูรณ์ ส่วนภาษาไทยมีพิมพ์เผยแพร่ ๒ เล่ม คือ คัมภีร์สารัตถทีปนีฎีกาพระวินัย และคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา

การอ้างอิงพระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๑/๒๗๖/๙๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขจนธวคคปาติ ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐, ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม (ถ้ามี)/หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๖/๒๔๐ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคลวิสาสินี สีลขจนธวคคอฎฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๒๔๐ ฉบับมหาจุฬารัฐีกา

ส่วนคัมภีร์ฎีกา จะระบุชื่อคัมภีร์ ระบุเล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย สีนตถปปกาสินี สีลขจนธวคคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตามลำดับดังนี้

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำย่อ		พระวินัยปิฎก	ภาษา
		ชื่อคัมภีร์	
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

คำย่อ		พระสุตตันตปิฎก	ภาษา
		ชื่อคัมภีร์	
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)

ม.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมนิพนธ์	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริพนธ์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกาและปกรณ์วิเสส

ปกรณ์วิเสส

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทฺธิ. (ไทย)	=	วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.ฎีกา (บาลี)	=	ทีฆนิกาย	(ภาษาบาลี)
		ลีนตลปภาสนี	
		มหาวคคฎีกา	

ค. คำย่อเกี่ยวกับอรรถกถา

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	(ภาษาไทย)
		สุมังคลวิลาสินี	
		มหาวรรคอรรถกถา	

ม.ม.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณาสกอรรคกถา (ภาษาไทย)

ขุ.ป.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภีทมรรคอรรคกถา (ภาษาไทย)

ง. คำย่อเกี่ยวกับหนังสือที่ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์/สถานที่พิมพ์

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คำย่อเกี่ยวกับหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการที่ได้จัดพิมพ์โดยไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ ดังนี้

ม.ป.ท. = ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดความรู้แจ้งที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณ เพื่อบรรลุนิพพานนั้น องค์ประกอบสำคัญของหลักธรรมที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดรู้อาการของรูปนามในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถย่อยต่าง ๆ นั้น ต้องใช้หลักธรรม ๓ ประการ คือ อาตาปี (ความเพียรเผากิเลส) สัมปชาโน (ความรู้ตัว) สติมา (การระลึกรู้) เพื่อให้การกระทำทุกอย่างเป็นการเพียรเผากิเลสให้เกิดสติที่คมชัด และปัญญาเข้าไประลึกรู้สภาวะลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาที่สามารถกำหนดรู้ด้วยความเพียรพยายามรักษาสติ และสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องทุก ๆ ขณะ กิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ จะถูกกำจัดให้อยู่ห่างจากจิต จิตสามารถรับรู้อารมณ์โดยไม่ฟุ้งซ่าน กิเลสไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้น การหลุดพ้นจากกิเลสเหล่านี้ทำให้จิตบรรลู่ถึงสภาวะอันสุขสงบเยือกเย็น เนื่องจากหลุดพ้นจากกิเลสที่บีบคั้นจิตใจ จิตจะเป็นอิสระจากราคะ ความโลภ ความโกรธ ความกระสับกระส่ายต่าง ๆ และพบกับความสุขที่เหนือกว่ากามสุขทั้งหลาย ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจึงยังคงต้องมีความเพียรพยายามในการพัฒนาสติให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ด้วยการระลึกรู้ชอบ เมื่อสติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นผู้เจริญสติจะสามารถละกิเลสได้เป็นการชั่วคราว หรืออาจเป็นการถาวรหากสามารถควบคุมสติให้เจริญขึ้นพร้อม ๆ กับองค์ธรรมอื่น ๆ ได้แก่ วิริยะและสมาธิ ผู้เจริญสติจะเริ่มเข้าใจได้เองถึงสภาวะแท้จริงของรูปนาม อริยมรรคในหมวดของปัญญาอันได้แก่ ความเห็นชอบ และความดำริชอบ ก็จะเจริญขึ้นในขณะที่ญาณทัสสนะ^๑ พัฒนาขึ้นตามลำดับ การมีญาณทัสสนะที่เกิดขึ้นจากการรู้เห็นโดยตรง การรู้แจ้งในสภาวะธรรมนี้ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะต้องเจริญสติโดยการกำหนดรู้อาการทางกายและจิต ญาณที่สามารถหยั่งลึกถึงสู่ลักษณะแท้จริงของสภาวะธรรมต่าง ๆ จึงจะเกิดขึ้น ความหยั่งรู้^๑นี้ต้องอาศัยการสังเกตอย่างละเอียดรอบคอบ และเหมาะสมด้วยการมีสติกำหนดรู้อารมณ์อย่างแน่วแน่ ตลอดระยะเวลาที่

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔/๖.

ญาณทัสสนะเกิดขึ้น และพัฒนาต่อเนื่อง อนุสัยกิเลสก็จะถูกทำลายไป เมื่อวิปัสสนาญาณ เจริญก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงมรรคญาณ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะสามารถทำลายอนุสัยกิเลส บางอย่างได้อย่างถาวร

สติ ตามความหมายในทางพุทธศาสตร์แปลว่า ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เพลา, การ คมใจไว้กับกิจ หรือกมฺจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัตินั่นเอง สติเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการปฏิบัติ ในทางพุทธศาสนา เช่น สติในมรรค ๘ หรือสติในโพชฌงค์ ๗ สติในสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น อันเป็น เหตุปัจจัยอันสำคัญยิ่งในการบรรลุถึงจุดหมายในการดับทุกข์ หรือความจางคลายหายจากทุกข์ ใน ที่นี้ผู้เขียนจะกล่าวจำเพาะเจาะจงลงไปในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติ โดยเฉพาะสติให้เห็นเวทนาและ จิตเป็นสำคัญ (เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา ในสติปัฏฐาน ๔) สตินั้นก็คือ กิริยาหรืออาการ หนึ่งของจิตนั่นเองที่ทำหน้าที่ระลึกได้หรือสำนึกพร้อม เป็นหนึ่งในเจตสิก ๕๒ (ข้อที่๒๙) เป็นสังขาร ชั้นคือการกระทำทางใจหรือจิตอย่างหนึ่ง และเป็นสังขารชั้นที่พระพุทธร่องทรงสรรเสริญยิ่งว่า “สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง” จึงเป็นภาเวตัพพธรรม สิ่งที่ควรภาวนาคือทำให้เจริญขึ้น

การเจริญสติระลึกภูสภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เมื่อสติปรากฏอยู่นิวรณ์ย่อม เกิดขึ้นไม่ได้ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาใช้สติในการกำหนดรู้สภาวะธรรมภายใน ภายนอก และทั้ง ภายในภายนอก ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อมีสติกำหนดรู้จนเกิดปัญญาสามารถแยก रूपแยก นามได้ มีความเห็นที่ถูกต้องที่เรียกว่า นามรูปปริเฉทญาณ หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไปติดต่อกัน อย่างรวดเร็ว ย่อมรู้ชัดว่าสภาวะธรรมเป็นความจริงของชีวิตซึ่งเชื่อมโยงรูปนามเข้ากันอย่างเป็น ระบบ และไม่มีอะไรควรให้ยึดติดผูกพัน บุคคลย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ จนกระทั่งปัญญา แก่กล้าแล้ว เห็นการเกิดดับชัดเจนในอุทยัพพญาณการกำหนดก็บริสุทธิ์ขึ้น สติที่ปรากฏชัด สามารถกำหนดรูปรูปนามเกิดดับในขณะนั้นอย่างต่อเนื่อง ตามติดอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดโดยอัตโนมัติ ทันทีที่ได้กำหนดอารมณ์หนึ่งไปแล้ว อารมณ์อื่นก็เตรียมพร้อมที่จะปรากฏขึ้นอย่างต่อเนื่อง เหมือนกับเอาจิตที่กำหนดนั้นเข้าไปฝังอยู่ในอารมณ์เลย

จากเนื้อความข้างต้นนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสติ ซึ่งถือว่าเป็นองค์ธรรมที่สำคัญ ที่สุด เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมโดยเฉพาะปฐมมรรค เพียงแค่การมีสติตั้งมั่นตามรู้รูปนามของผู้ เจริญวิปัสสนาภาวนาจะเกิดผลานิสงส์ที่ประเมินค่ามิได้ ผลคือผู้เจริญสติย่อมไม่ยินดีผูกพันหรือไม่ พอใจอารมณ์ที่มากกระทบ ปราศจากความเห็นผิดว่ามีสิ่งเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ผู้เจริญสติ จะสามารถละสัญญาว่าเที่ยงได้โดย อนิจจสัญญา ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นจะรู้ชัดถึงความ เกิดดับของสภาวะเห็นหรือรูปที่เห็นได้ ต่อจากนั้น ก็จะรู้ชัดในความดับของสภาวะเห็น และรูปที่ เห็นรวมทั้งสังขารทั้งหมด เมื่อสติธรรมตาได้รับการพัฒนาเป็นสติสัมโพชฌงค์บริบูรณ์จะนำพาจิต

เข้าสู่มรรควิถี ต่อมาผลจิตย่อมเกิดขึ้นต่อจากมรรคจิตโดยรับรู้พระนิพพานเป็นอารมณ์เหมือนมรรคจิต ครั้นบรรลุมรรคผลชั้นสูงกิเลสทั้งปวงย่อมถูกทำลายให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง

ทั้งหมดนี้เป็นเหตุผลสำคัญยิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นที่จะไขความกระจ่างในอันที่จะค้นคว้าวิจัยในเรื่อง “ศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ” เพื่อไขความกระจ่างที่ผู้วิจัยยังเคลือบแคลงสงสัย เป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ที่เป็น ข้อมูลเชิงวิชาการ สามารถน้อมนำเป็นบาทฐานในการศึกษาและปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา สู่การบรรลุเป้าหมายชั้นสูงสุดได้อย่างถูกต้อง อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเจริญ วิปัสสนากาวนา ของบุคคลผู้สนใจสืบไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ สติเจตสิกในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ การเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาการเจริญสติเจตสิกในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยแบ่งขอบเขตของการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

ผู้วิจัยใช้เอกสารข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งภาษาบาลี และภาษาไทย ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๐๐ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พ.ศ.๒๕๓๙ อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรคภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฎีกาวิสุทธิมรรค ใช้ปรมัตถมัญชุสาฉบับแปลโดยสิริ เพ็ชรไชย และเอกสารข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ใช้หนังสือแปลและหนังสือที่แต่งโดยพระเถระ นักปราชญ์ นักวิชาการ เอกสารประกอบการเรียน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา บทความในวารสารทางวิชาการ สื่ออิเล็กทรอนิกส์และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาด้านเนื้อหาเรื่องการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริเฉทญาณของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาครั้งนี้กำหนดขอบเขตเฉพาะคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกอรรถกถาภาษาไทย ฉบับอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์ อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์ปรมัตถทีปนี เป็นต้น ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ ๑ และข้อ ที่ ๒

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ สติเจตสิก หมายถึง ความระลึกถึงอารมณ์และยับยั้งมิให้จิตตกไปในอกุศล ความระลึกอารมณ์ที่เป็นกุศล ความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์

๑.๕.๒ นามรูปปริเฉทญาณ หมายถึง ญาณกำหนดแยกนามรูป, ญาณหยั่งรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นแต่เพียงนามและรูป และกำหนดจำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นรูป สิ่งใดเป็นนาม (ข้อ ๑ ในญาณ ๑๖)

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการวิจัยโดยศึกษาข้อมูลที่เป็นหลักฐานจากพระไตรปิฎก บาลี อรรถกถา ฎีกา อนุ ฎีกา ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรคเป็นลำดับ และจากเอกสารที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ศึกษาค้นคว้าแล้วเผยแพร่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้สำรวจเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก ปรากฏข้อความซึ่งเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกี่ยวกับจิตและวิถีจิต ไวหลายแห่ง เช่น พระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ปรากฏข้อความแสดงถึง การกำหนดจิตในมหาสติปัฏฐานสูตรไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ก็ฉันทันเหมือนกัน เขาไม่ฉลาด ไม่เฉียบแหลม พิจารณาเห็นภายใน ภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้ เมื่อเธอพิจารณาเห็น ภายในกายอยู่ จิตไม่ตั้งมั่นละความเศร้าหมองไม่ได้ เธอไม่กำหนดนิมิตนั้น เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ

โหม่นัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ จิตไม่ตั้งมั่น ละความเศร้าหมองไม่ได้ เธอไม่กำหนดนิมิตนั้น ภิกษุหนึ่ง ย่อมไม่ไต่ธรรม เครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”^๒

ขุททกนิกาย มหานิทเทส ได้มีข้อความแสดงถึงความผูกพันระหว่างจิต และ ตัณหาไว้ว่า “อิกนัยหนึ่ง จิต ตรัสเรียกว่า ที่เกิดในภายใน คือ จิต มโน มานัส หทัย ปณฺฑระ มนะ มนายตนะ มนินทริย วิญญาน วิญญานขันธ มโนวิญญานธาตุ ที่เกิดจากผัสสะเป็นต้นนั้น ตัณหา นั้นไปพร้อมกัน คือ เกิด รวมกัน ระคนกัน เกี่ยวเนื่องกัน เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน มีวัตถุอย่างเดียวกัน มีอารมณ์อย่างเดียวกันกับจิต”^๓

พระอภิธรรมปฎก วิภังคปกรณ์ ปราภุขข้อความแสดงถึงผลของสภาวะธรรมที่ เป็นอกุศลไว้ว่า “จิตที่เป็นอกุศล สหระคตด้วยโสมนัส สัมปยุตด้วยทิวฏฐิ มีรูปเป็นอารมณ์ ฯลฯ มี ธรรมเป็นอารมณ์ หรือปรารภอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นโดยมีเหตุชักจูง ในสมัยใด ในสมัยนั้น เพราะ อวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญานจึงมี เพราะวิญญานเป็นปัจจัย นาม จึงมี เพราะนามเป็นปัจจัย आयตนะที่ ๖ จึงมี เพราะอายตนะที่ ๖ เป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี เพราะ ผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทาน จึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ จึงมี”^๔

๒) อรรถกถา (แปล) ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปราภุขข้อความของสติสัมโพชฌงค์ไว้ว่า “ที่ชื่อว่า สติ เพราะ ระลึกได้ ก็สตินั้นมีการปรากฏขึ้นเป็นลักษณะ หรือมีความไม่พินเพื่อนเป็นลักษณะ สมจริงดังคำที่พระนาคเสนเถระกล่าวไว้ว่า “มหาบพิตร ขุนคลังของพระราชกราบทูลแนะนำทรัพย์สมบัติแด่พระราชว่า “ขอเดชะ ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท เงินมีประมาณเท่านี้ ทองมีประมาณเท่านี้ ทรัพย์สมบัติมีประมาณเท่านี้” ฉันใด มหาบพิตร สติก็ฉันนั้นเหมือนกันแล เมื่อเกิดขึ้น ย่อมไม่ทำธรรมที่เป็นกุศล อกุศลมีโทษ ไม่มีโทษ เลว ประณีต ดำ ขาว และมีส่วนเป็นปฏิปักษ์ให้พินเพื่อน” บัณชิตพึงทราบว่ “ธรรมเหล่านี้คือสติปฏิฐาน ๔” สติมีความไม่พินเพื่อนเป็นรส เพราะลักษณะนี้ของสตินั้นพระเถระกล่าวไว้แล้วด้วยอำนาจแห่งกิจนี้เอง อิกนัยหนึ่ง สตินั้นมีการไม่หลงลืมเป็นรส มีภาวะมุ่งหน้าต่ออารมณ์เป็นเครื่องปรากฏ องค์แห่งธรรมเครื่องตรัสรู้คือสติ ชื่อว่า สติสัมโพชฌงค์”^๕

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๓๔/๒๒๑.

^๓ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๔.

^๔ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๔๘/๒๓๔.

^๕ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๑๓๓.

๓) คัมภีร์อรรถกถาอภิธรรมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี ปรากฏข้อความเกี่ยวกับสติ (ความระลึกได้) ไว้ว่า “คือ สภาวะระลึกได้ หมายความว่า เข้าถึงกรรมดีที่ตนกระทำแล้ว และพึงกระทำ หรือเข้าถึงพระพุทธรูปเป็นต้น โดยความไม่หลงลืม สติ มี ๒ ประเภท คือ สัมมาสติ และ มิจฉาสติ ในเรื่องนั้นพระพุทธรูปองค์ทรงหมายเอาสัมมาสติในที่นี้ ส่วนสติอื่นไม่ใช่สติแท้ แต่เป็น อกุศลจิตตูปบาทสติปฏิรูปที่เป็นไปโดยไม่หลงลืมกรรมชั่วที่กระทำแล้วหรือพึงกระทำ สติย่อมรักษา จิตจากอกุศลธรรมทั้งหมดได้ และยังจิตให้ประกอบกับกุศลธรรม”^๖

๔) ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้ปรากฏนิยามเกี่ยวกับสติ ว่า “บุคคลทั้งหลายย่อมระลึกได้ด้วยธรรมชาตินั้น เหตุนั้นธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า สติ (แปลว่า ธรรมชาติ เป็นเหตุระลึกได้) นัยหนึ่ง ธรรมชาตินั้นย่อมระลึกได้เอง เหตุนั้นธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า สติ (แปลว่า ธรรมชาติอันระลึกได้) นัยหนึ่ง ธรรมชาตินั้นสักว่าเป็นอันระลึกได้เท่านั้น เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่าสติ (แปลว่าความระลึกได้) สตินั้นมีความไม่เจอลอยเป็นลักษณะ มีอันทำให้หลงลืมเป็นกิจ มี อันคุ้มครอง (ใจ) ไว้ได้เป็นผลหรือมีความเป็นเหตุมุ่งหน้า (จดจ่อ) ต่ออารมณ์ (ของจิต) เป็นผลก็ได้ มีความจำแนกเป็นเหตุใกล้หรือว่ามีสติปฏิฐานมีกาย เป็นต้น เป็นเหตุใกล้ก็ได้”^๗

๑.๖.๒ ตำราทางวิชาการและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑) พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปิฎกานสูตร ที่จัดสร้างโดย คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ โดแสดงคำอธิบายถึง ความต่อเนื่องในการรับ อารมณ์ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาว่า “เมื่ออารมณ์ ๖ ปรากฏในทางทวาร ๖ จิตที่เรียกว่า ปญจ ทวาราวชชนะ ซึ่งเป็นเหมือนกับทำหน้าที่พิจารณาโดยนัยว่า เป็นเพียงรูปกับนามหรือ เป็นลักษณะ ที่เกิดดับหรือเป็นอาการที่ไม่เที่ยงหรือ ก็จะเกิดขึ้นเป็นอันดับแรก พร้อมกับทำ หน้าที่เอาใจใส่ตาม แนวทางที่ถูกต้อง จากนั้น มโนทวารวิปัสสนาขณะทั้งหลาย ก็ทำหน้าที่มีสติรู้ เอาใจใส่ตามที่จิต ปญจทวาราวชชนะและมโนทวาราวชชนะเอาใจใส่มาแล้วนั้นเทียว”^๘

๒) พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิธิตาภิวงค์ ได้ให้ความหมายของคำว่าสติไว้ว่า สติ ความระลึกได้ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้อันหนึ่ง “ความระลึกได้” แท้จริงแล้ว สติต้องมี

^๖ พระอนุรุทธะ และพระญาณธชะ, อภิธรรมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๙๘.

^๗ พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๗๗๕.

^๘ คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปิฎกานสูตร, แปลโดยจรรุญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๘ (บทนำ).

ความตื่นตัว และความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ ในระหว่างการอบรม ความสร้างควมมีสติด้วยความกระตือรือร้นในการกำหนดรู้อารมณ์อย่างครอบคลุม และหยั่งลึกลงในกระบวนการทั้งหมดอย่างสมบูรณ์ และหมดจดโดยไม่พลาดส่วนประกอบใด ๆ เลย เพื่อแสดงให้เห็นความรู้สึกอันมุ่งมั่นนี้ พอที่จะแปลคำว่าสติเป็น “พลังแห่งการเฝ้าดู” มากกว่าคำว่า “ความระลึกได้” แต่เพื่อให้ง่ายและสะดวกจะใช้คำว่า “ระลึกได้”^๙

๓) **ท่านพุทธทาสภิกขุ** อธิบายความหมายเรื่องสติในอานาปานสติไว้ว่า “คำว่าอานาปานสติ แปลว่า อย่างไร มีปัญหาที่ถกเถียงในตัว ต้องตั้งใจที่จะทำความเข้าใจดี ๆ ในความของคำๆนี้ ตามรูปศัพท์ของภาษาบาลีที่มีสมาสเช่นนี้ แปรยกย้ายได้หลายอย่าง ตามแบบของสมาสนั้น สมาสนี้ มันถูกต้องโดยหลักภาษา แต่เมื่อถึงคราวปฏิบัติมันถูกต้องอย่างเดียว คือ ตรงกับเรื่องของของมัน สำหรับคำว่า “อานาปานสติ” ที่แปลกันอยู่เป็นพวกใหญ่ ๆ มี ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นี้แปลกันทั่วไปจนกระทั่งในต่างประเทศ อีกอย่างหนึ่ง “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจ^{๑๐}

๔) **พระธรรมธีรราชมหามุนี** (โชดก ญาณสิทธิ) ได้นิยาม คำว่า สติ ไว้ว่า นักปฏิบัติประกอบด้วยสติ รักษาตนให้พ้นภัยกิเลส ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด เป็นพลัง ได้แก่ ความไม่หวั่นไหวต่อความประมาท^{๑๑}

๕) **พระธรรมโกศาจารย์** (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ป.ธ.๙, ศ.ดร. ได้อธิบายเรื่องสติ (และสัมปชัญญะ) ได้สรุปความว่า สติคืออะไร สติหมายถึงการระลึกู้ทันปัจจุบันว่า อะไรกำลังเกิดขึ้นกับเรา สติเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญา สติเป็นคุณธรรมสำคัญที่วางพื้นฐานให้กับคุณธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าเปรียบสติเหมือนรอยเท้าช้างที่ใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์บกทั้งหมด คุณธรรมทุกอย่างมีสติ

^๙ พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิติตาภิวังศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๔๒.

^{๑๐} ท่านพุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๖.

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๐.

เป็นพื้นฐาน นั่นคือสติสอดแทรกอยู่ในคุณธรรมทั้งปวง การจะปลูกฝังปัญญาซึ่งเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งจึงต้องมีสติเป็นพื้นฐาน^{๑๒}

๖) พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนตยาโม) ได้กล่าวเรื่องสภาวะการเจริญสติสัมปชัญญะในหนังสือวิธีปฏิบัติพระพุทธศาสนาตามอย่างพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานว่า “พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้เท่าทันสมมุติ รู้เท่าทันบัญญัติ ยกไว้วางไว้ตามสภาวะแห่งสมมุติและบัญญัตินั้นๆแล้วกระทำกาย วาจา ใจให้เป็นปกติธรรม ตั้งอยู่ตามสภาพเดิมของกายวาจาใจก่อน แล้วกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า กายก็ดี วาจาที่ดี ตลอดสิ่งอะไรๆในโลกทั้งสิ้น ล้วนเป็นของเนื่องมาแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น ถ้าหากจิตดวงเดียวเท่านั้นไม่มีเสียแล้ว อะไร ๆ ทั้งปวงในโลกนี้ ล้วนเป็นฐิติธรรมตั้งอยู่ตามปกติ ไม่มีดีมีทรน กระทบกระวายสายส่ายไปมา เกิดขึ้นที่ไหน ตั้งอยู่ที่นั่น ตลอดจนวันตายไปเอง^{๑๓}

๑.๖.๓ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระวินัยธรประสิทธิ์ สุจินฺโณ (คำมาก) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติ เพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” จากการศึกษาพบว่าการพัฒนาสติ หมายถึง กระบวนการยกระดับความคมชัดของสติและความต่อเนื่องของการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานตลอดการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อเจริญอาการปรากฏของสติ ซึ่งพัฒนาและก่อให้เกิดลักษณะสำคัญของอาการปรากฏแห่งสติ คือ ทำให้จิตรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้า ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ และปล่อยวางอารมณ์ทุกอารมณ์ที่มากระทบ สติสัมโพชฌงค์ หมายถึง องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สติ เป็นความระลึกได้ที่มีพลังแห่งการเฝ้าดู มีความตื่นตัวและเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ สติจึงจัดเป็นองค์ประกอบของโพชฌงค์ข้อหนึ่ง ความมีสติสัมโพชฌงค์ทำให้แน่ใจได้ว่าจิตจะหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ จนเกิดการพัฒนาของญาณทัสสนะ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะสามารถเห็นสภาวะที่เป็นจริง ในขณะที่มีสติกำหนดรู้อารมณ์นั้นอยู่ ทำให้รู้ซึ่งถึงสภาวะของจิตที่ประสงค์จะรู้โดยมี โยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมพื้นฐาน เป็นมูลเหตุ เป็นปัจจัย ให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นมา^{๑๔}

^{๑๒} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ป.ธ.๙, ศ.ดร, ปัญญาจึงต้องกับกรุณาจึงจะพาชาติรอด, (อ้างในหนังสือนวรรธรรม, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดพิมพ์ ในพิธีพระราชทานเพลิงศพ พระราชวรนายก (สำรวม ปิยธมฺโม), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔-๕.

^{๑๓} พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนตยาโม), วิธีปฏิบัติพระพุทธศาสนาตามเยี่ยงอย่างพระพุทธพจน์ในมหาปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระจันทร์, ๒๕๘๐), หน้า ข-ค.

^{๑๔} พระวินัยธรประสิทธิ์ สุจินฺโณ (คำมาก), “ศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้าบทคัดย่อ.

๒) พระมหาญาณทัสสน์ ฉฬภิญโญ (วงศ์กำภู) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาสภาวะรูปนามในการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตร” จากการศึกษาพบว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหมวดสัมปชัญญะบรรพนั้น ในขั้นต้นแห่งการปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติจะเป็นการฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ คือรู้ทันอิริยาบถตามสภาพความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดได้จดจ่อต่อเนืองอย่างเท่าทันโดยละเอียดสมบูรณ์ทุก ๆ การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ การทำงานของสติในการพิจารณารูปและนามก็ปรากฏชัดตามลำดับของวิปัสสนาญาณซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นของรูปนามตามสภาพความเป็นจริงดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงมีปัญญาเห็นรูปและนามนั้นล้วนตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และเสื่อมสลายไป ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นประโยชน์เห็นโทษของการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติมีปัญญาพิจารณารูปและนามอย่างนี้ผู้ปฏิบัติจะมีจิตบริสุทธิ์เป็นขั้น ๆ ไปจนถึงบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด^{๑๕}

๓) พระภิญโญ ฐิริปณฺโณ (เศรษฐสิโรตม์) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร” จากการศึกษาพบว่า มีปรากฏหลักธรรมที่ทรงแสดงไว้อย่างชัดเจน คือ มีเนื้อหาว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสพร้อมทั้งองค์ประกอบสองส่วน คือ ส่วนที่ถูกพิจารณา คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยสังเขป และส่วนที่พิจารณา คือ สติ นอกจากนี้ ยังมีองค์ประกอบเสริม อาตาปีและสัมปชาโนเป็นส่วนสนับสนุนในการเจริญสติปัฏฐานขณะเดียวกันในพระสูตรทรงแสดงจุดเน้นในการปฏิบัติตนอยู่อย่างมี สติและสัมปชัญญะ ซึ่งเนื้อหาสาระของสติสูตรมีความสอดคล้อง กับมหาสติปัฏฐานสูตร สติสูตรเป็นสูตรย่อยในสูตรใหญ่ที่มีความเชื่อมโยงกันและกัน สูตรย่อยมุ่งแสดงวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานโดยสังเขป^{๑๖}

๔) พระครูสังฆรักษ์พีรยุทธ ญาณวโร (อ่อนคุณ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า สติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้

^{๑๕} พระมหาญาณทัสสน์ ฉฬภิญโญ (วงศ์กำภู), “ศึกษาสภาวะรูปนามในการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๖} พระภิญโญ ฐิริปณฺโณ (เศรษฐสิโรตม์), “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้าบทคัดย่อ.

ความไม่เพลาอ การควบคุมจิต หรือความไม่ประมาท เป็นธรรมมีอุปการะมาก นั่นก็คือมีสติสัมปชัญญะอยู่กับทวาร ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะที่มีอารมณ์มากกระทบ^{๑๗}

๕) นางสาวสุขฤดี รัตนเกษตร ได้ทำการเรื่อง “ศึกษาสัมปชัญญะเพื่อกำหนดรู้รูปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” จากการศึกษาพบว่า รูป คือ สภาพที่แตกสลายแปรปรวนไปด้วยอำนาจของความเย็นความร้อนเป็นลักษณะ เป็นธรรมชาติที่ไม่รู้อารมณ์มี ๒๘ รูป แบ่งเป็นมหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป ๒๔ และรูปที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา คือ นิพผันนรูป ๑๘

สัมปชัญญะเป็นหมวดการปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถเพิ่มเติมจากที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในหมวดอริยาบถกล่าวเฉพาะสัมปชัญญะในสติปัฏฐาน ๔ มี ๔ ประการ ดังนี้ สาดถกสัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ สัปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดการกำหนดรู้อารมณ์เป็นที่สบายและไม่เป็นที่สบาย โคจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดกำหนดรู้โคจร หมายถึง พระกรรมฐานและที่เกี่ยวภิกขาจาร และอัสสมโหมสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงลืม มีความรู้ มีสติ อยู่ทุกขณะโดยไม่หลงลืม องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกธรรม มีลักษณะ คือ มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืดเป็นกิจ มีความไม่หลงเป็นผล และมีสมาธิเป็นเหตุไถ่^{๑๘}

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว ผู้ศึกษาได้นำมาเป็นกรอบบางส่วน เช่น กรอบแนวคิดเรื่องการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ ทำให้ทราบว่า มีเอกสารและงานวิจัยที่สอดคล้องกับเรื่องการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ อยู่ในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่พบวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ โดยตรง ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาเพิ่มเติมในรายละเอียด เพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้สนใจ การศึกษา เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะยังประโยชน์ต่อการพิจารณา กำหนดรูจิตให้ ดำเนินสูมรรค ผล นิพพาน สืบต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่

^{๑๗} พระครูสังฆรักษ์พิริยอุท ญาณวโร (อ่อนคุณ), “ศึกษาสติสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

^{๑๘} นางสาวสุขฤดี รัตนเกษตร, “ศึกษาสัมปชัญญะเพื่อกำหนดรู้รูปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

เกี่ยวข้องกับเนื้อหา ของการศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริเฉทญาณ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทแล้วนำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนา ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙, คัมภีร์พระไตรปิฎกพจนมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสส อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์ปรมัตถทีปนี คัมภีร์วิปัสสนาธุระ และคัมภีร์อัฐสาลีนี้ เป็นต้น ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญเป็นเบื้องต้น

๑.๗.๒ ศึกษาตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท มีหนังสือ “ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ” รจนาโดย พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ และ หนังสือ “ปฏิจจสมุขปาถ เหตุผลแห่งวิภูสงสาร” รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นต้น ผลงานทางวิชาการและรายงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งชวนให้สนใจเป็นวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎก และอรรถกถา ให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้จากศึกษาเอกสารทั้งคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท และงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์และเรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนา ผลการศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริเฉทญาณ เป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

๑.๗.๔ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

๑.๗.๕ นำข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ พร้อมนำเสนอเป็นสารนิพนธ์

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ทำให้ทราบสติเจตสิกในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริเฉทญาณ

สติ ตามความหมายในทางพุทธศาสตร์แปลว่า ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ หรือกมฺจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัติตนเอง สติเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา เช่น สติในมรรค ๘ หรือ สติในโพชฌงค์ ๗ สติในสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น อันเป็นเหตุปัจจัยอันสำคัญยิ่งในการที่จะบรรลุถึงจุดหมายในการดับทุกข์ หรือความจางคลายหายจากทุกข์ ในที่นี้ผู้เขียนจะกล่าวจำเพาะเจาะจงลงไป ในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติ โดยเฉพาะสติให้เห็นเวทนาและจิตเป็นสำคัญ

สติ ก็คือ กิริยาหรืออาการหนึ่งของจิตนั่นเองที่ทำหน้าที่ระลึกได้หรือสำนึกพร้อม เป็นหนึ่งในเจตสิก ๕๒ (ข้อที่ ๒๙) เป็นสังขารชั้น ๓ คือการกระทำทางใจหรือจิตอย่างหนึ่ง และเป็นสังขารชั้นที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญยิ่งว่า “สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง” จึงเป็นภาเวตัพพธรรมสิ่งสมควรภาวนาคือทำให้เจริญขึ้น

นอกจากนี้นักวิชาการในพระพุทธศาสนายังได้แสดงความหมายของสติไว้ ดังนี้

พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณฺฑิตาภิวังศ์ ได้ให้ความหมายของคำว่าสติไว้ว่า สติ ความระลึกได้ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้อะไรที่หนึ่ง “ความระลึกได้” แท้จริงแล้ว สติต้องมีความตื่นตัว และความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ ในระหว่างการอบรม ความสร้างควมมีสติด้วยความกระตือรือร้นในการกำหนดรู้อารมณ์อย่างครอบคลุม และหยั่งลึกลงในกระบวนการทั้งหมดอย่างสมบูรณ์ และหมดจดโดยไม่พลาดส่วนประกอบใด ๆ เลย เพื่อแสดงให้เห็นความรู้สึกอันมุ่งมั่นนี้ พอที่จะแปลคำว่าสติเป็น “พลังแห่งการเฝ้าดู” มากกว่าคำว่า “ความระลึกได้” แต่เพื่อให้ง่าย และสะดวกจะใช้คำว่า “ระลึกได้” ^๓

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติ ไว้ว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจที่ทำหรือกมฺจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องแนแนนได้^๔

พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานจริยะ ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า สติ ไว้ว่า สติเป็นอาวุธที่ใช้ประหารกิเลสที่มีพื้นฐานมาจากโลภะ โทสะ โมหะเป็นเหตุให้จิตขุ่นมัว^๕

^๓ พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณฺฑิตาภิวังศ์, *รู้แจ้งในชาตินี้*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๔๒.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

^๕ พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานจริยะ, *จตตารุ สติปัฏฐานา*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๙.

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้นิยาม คำว่า สติ ไว้ว่า นักปฏิบัติ ประกอบด้วยสติ รักษาตนให้พ้นภัยกิเลส ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด เป็นพลัง ได้แก่ ความไม่หวั่นไหวต่อความประมาท^๖

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ป.ธ.๙, ศ.ดร. สติ หมายถึง การระลึกรู้ทันปัจจุบัน ว่า อะไรกำลังเกิดขึ้นกับเรา สติเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญา สติเป็นคุณธรรมสำคัญที่วางพื้นฐานให้กับคุณธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าเปรียบสติเหมือนรอยเท้าช้างที่ใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์บกทั้งหมด คุณธรรมทุกอย่างมีสติเป็นพื้นฐาน นั่นคือสติสอดแทรกอยู่ในคุณธรรมทั้งปวง การจะปลูกฝังปัญญา ซึ่งเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งจึงต้องมีสติเป็นพื้นฐาน^๗

พระครูสังฆรักษ์พิริยทุท ญาณวโร (อ่อนคุณ) ได้กล่าวถึง สติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้ ความไม่เผลอ การควบคุมจิต หรือความไม่ประมาท เป็นธรรมมีอุปการะมาก นั่นก็คือมีสติสัมปชัญญะอยู่กับทวาร ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะที่มีอารมณ์มากระทบ^๘

สรุปลักษณะเจตสิก คือ ธรรมชาติที่มีความระลึกได้ในอารมณ์ และให้สังวรอยู่กับกุศลธรรม เป็นลักษณะกริยาหรืออาการหนึ่งของจิตนั่นเองที่ทำหน้าที่ระลึกได้หรือสำนึกพร้อม เป็นสังขารชั้น ๓ คือการกระทำทางใจหรือจิตอย่างหนึ่ง

๒.๒ ลักษณะของสติเจตสิก

คำว่า เจตสิก มี ๒ ความหมาย คือ สภาวะประกอบกับจิต และสภาวะเกิดในจิต

ปรมัตถธรรม ๔ มี จิต เจตสิก รูป นิพพาน ดังนั้น “เจตสิก” จึงเป็นปรมัตถธรรมอย่างหนึ่ง เรียกว่า เจตสิกปรมัตถ์^๙

^๖ พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิริ), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๐.

^๗ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ป.ธ.๙, ศ.ดร., ปัญญาจึงต้องกับกรุณาจึงจะพาชาติรอด, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔-๕.

^๘ พระครูสังฆรักษ์พิริยทุท ญาณวโร (อ่อนคุณ), “ศึกษาสติสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

^๙ พระสัทธัมมโชกะ ธมฺมจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๘.

เจตสิก เป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด เจตสิกที่อาศัยจิตเกิดนี้ เจตสิกทั้งหลายจะรู้
อารมณ์ได้ก็เพราะอาศัยจิตเป็นหัวหน้า ยกเว้นจิตเสียแล้ว เจตสิกก็รู้อารมณ์ไม่ได้ จำเป็นต้องอาศัย
จิตเกิดเสมอไป ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า ธรรมชาติของเจตสิกนั้นย่อมเกิดในจิตหรือย่อมประกอบในจิต
เป็นนิตย^{๑๐}

จิตกับเจตสิกเป็นนามธรรมเหมือนกัน จึงประกอบกันได้สนิทเหมือนน้ำกับน้ำตาล หรือน้ำ
กับสีพลาสติก โดย จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ และเจตสิกเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต ให้รู้
อารมณ์ไปต่าง ๆ ตามลักษณะของเจตสิก เช่น จิตเห็นพระพุทธรูปกำลังบิดนขาต เจตสิกก็ปรุงแต่ง
จิตให้อยากทำบุญใส่บาตร กับพระพุทธรูปองค์นั้น เป็นต้น ในการนี้จึงนับว่า จิต (เห็น) เป็นใหญ่เป็น
ประธาน เจตสิกที่คิดจะทำบุญใส่บาตร จึงได้อิงอาศัยจิตเกิดขึ้น อรรถกถาจารย์ ท่านได้
เปรียบเทียบจิตเป็นน้ำ เจตสิกได้แก่สีต่าง ๆ ที่ปนเข้าไปแต่งแต้มให้ออกมาเป็นสีต่าง ๆ หรือ
เปรียบเทียบจิตเป็นเม็ดยาและเจตสิก ได้แก่ ตัวยาหรือเนื่อยาหรือสรรพคุณของยานั่นเอง

ลักษณะที่จิตดูจะ ของสติ ซึ่งแยกตามลักษณะที่จิตดูจะ ๔ มี ลักษณะ คือ คุณภาพหรือ
เครื่องแสดง, รัสสะ คือ กิจการงานหรือหน้าที่, ปัจจุภูมฺวาน คือ อาการที่ปรากฏ และปทัฏฐาน คือ
เหตุใกล้ที่ทำให้เกิดธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น สติมีลักษณะ ๔ ประการ ดังนี้

อภิลาปนลกฺขณา	มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ เป็นลักษณะ	
อสมโมหฺรสา	มีความไม่หลงลืม	เป็นกิจ
อารกฺขปจฺจุภูมฺวานา	มีการรักษาอารมณ์	เป็นผล
ถึรสนฺถูปทฺฐานา	มีความจำได้มั่นคง จำได้แม่นยำ	เป็นเหตุ

๒.๒.๑ มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ

สติมีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ คือ มีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ อารมณ์นั้นมี
๓ อย่าง คือ

ก. อารมณ์ปกติธรรมดาของมนุษย์ปุถุชนในโลก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ
ธรรมารมณ์ เป็นตัวอย่าง

ข. อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมขั้นสมณะ เช่น อารมณ์พระกรรมฐาน ๔๐ มี กสิณ ๑๐
อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น

^{๑๐} พระสัทธัมมโชกะ ธัมมจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๑๐.

ค. อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมชั้นวิปัสสนา ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุขณะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุทบาท ๑๒

การระลึกเนื่อง ๆ ในอารมณ์ทั้ง ๓ ชั้นนี้ จัดเป็นลักษณะ คือ เครื่องหมายของสติ

๒.๒.๒ ความไม่หลงลืม

สตินั้นมีความไม่หลงลืมเป็นหน้าที่หรือเป็นกิจ หมายความว่า คนที่ลืมของบ่อยๆ เพราะขาดสติ เช่น ลืมกุญแจบ้าน ลืมกระเป๋า ลืมปากกา ลืมเวลาที่นัดหมายกับใครๆ ไว้ ลืมปิดประตูบ้าน เป็นต้น เป็นเพราะขาดสติเรียกกันว่าเผลอ แม้ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าขาดสติแล้วอารมณ์ของกรรมฐานจะไม่ปรากฏเลย ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสมาธิไม่เกิดปัญญาก็ไม่เกิดเช่นเดียวกัน เพราะปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสมาธิเป็นบาทใกล้ชิด ถ้ามีสติแล้วจะได้ผลตรงกันข้ามกับที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้น สติจึงมีหน้าที่สำคัญที่สุด คือ ทำให้ไม่หลงลืม

๒.๒.๓ การรักษาอารมณ์เป็นผลปรากฏ

สตินั้นมีการรักษาอารมณ์เป็นผลปรากฏ และ วิสยาภิมุขภาวะปจฺจุปฺภูจฺจนา คือ มีความมุ่งมั่นเฉพาะต่ออารมณ์ เป็นผลปรากฏ หมายความว่าเมื่อมีสติแล้ว อารมณ์ชั้นต่ำ ๆ ของชาวโลกก็ยังไม่ปรากฏได้ดี เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นตัวอย่าง จะสังเกตได้โดยง่าย ๆ ในเวลาดูหนังสือขณะใด สติไม่มี ขณะนั้นใจก็ลอยออกไปคิดอย่างอื่นเสีย จะดูสัก ๒-๓ เทียวกก็จำไม่ได้ ทั้งนี้เพราะใจไม่มีสติรักษาไว้ ถ้าขณะใดมีสติ ขณะนั้น ดูหนังสือเพียงเทียวกก็จำได้ดี อารมณ์ชั้นกลาง คือ อารมณ์ของสมณะก็ดี อารมณ์ชั้นสูง คือ อารมณ์ของวิปัสสนากัฏฐิ ถ้ามีสติแล้วสามารถจะควบคุมอารมณ์รักษาอารมณ์ได้ดีมาก และได้ผลดีโดยรวดเร็ว ดังนั้น สติจึงมีผลปรากฏเป็น ๒ ประการ คือ รักษาอารมณ์ไว้อย่างหนึ่ง มุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์อย่างหนึ่ง

๒.๒.๔ ความจำได้มั่นคง

สตินั้นมีความจำได้มั่นคง จำได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ชิดที่จะให้สติเกิดขึ้น เช่น จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโณภูฏัพพะได้แม่นยำ เป็นต้น^{๑๑}

สติมีหลายลักษณะ แต่ในทางปฏิบัติอาจสรุปได้ดังนี้ คือ

๑) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาภายในกาย

^{๑๑} สมเด็จพระมหาธีรราชจารย์ (นิยม ฐานิสสรมหาเถร), ลักษณะที่จิตตกะ และกรรมในเชิงลึก, (ม.ป.ท., ๒๕๕๕), หน้า ๓๐-๓๑.

- ๒) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
- ๓) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาจิตในจิต
- ๔) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย
- ๕) ชื่อว่ามีสติ เพราะเว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ
- ๖) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้กระทำการทั้งหลายที่ควรทำด้วยสติ
- ๗) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้กำจัดสิ่งทั้งหลายที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับสติ
- ๘) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ไม่หลงลืมธรรมทั้งหลายที่เป็นมูลเหตุแห่งสติ
- ๙) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ
- ๑๐) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ชำนาญในสติ
- ๑๑) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้คล่องแคล่วในสติ
- ๑๒) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ
- ๑๓) ชื่อว่ามีสติ เพราะมีอยู่ตามปกติ
- ๑๔) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้สงบ
- ๑๕) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ระงับ
- ๑๖) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ประกอบด้วยธรรมของสัตบุรุษ
- ๑๗) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงพุทธานุคุณ
- ๑๘) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงธรรมคุณ
- ๑๙) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงสังฆคุณ
- ๒๐) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงศีลที่ตนรักษา
- ๒๑) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว
- ๒๒) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงคุณที่ทำให้เป็นเทวดา
- ๒๓) ชื่อว่ามีสติ เพราะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- ๒๔) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงความตายที่จะต้องมีเป็นธรรมดา
- ๒๕) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกทั่วไปในกาย (ให้เห็นว่าไม่งาม)
- ๒๖) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับ (กิเลส และความทุกข์) คือ นิพพาน^{๑๒}

^{๑๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๑๒-๑๓.

กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า สติมีลักษณะ ๒ ประการ ดังที่แสดงไว้ในมิลินทปัญหา^{๑๓} คือ

๑. อปิลापนลักษณะสติ
๒. อุปคัณหนลักษณะสติ

๑) อปิลापนลักษณะสติ ได้แก่ สติที่เตือนระลึกไปในธรรมทั้งหลาย ว่า ธรรมสิ่งนี้ดี สิ่งนี้นั้นชั่ว, สิ่งนี้เป็นประโยชน์ สิ่งนั้นไม่เป็นประโยชน์, ธรรมสิ่งนี้เป็นสติปัญญาฐาน ๔, สิ่งนี้เป็นพละ ๕, เป็นโพชฌงค์ ๗, สิ่งนี้เป็นมรรค ๘ หรือสิ่งนี้เป็นสมถกรรมฐาน, สิ่งนี้เป็นวิปัสสนากรรมฐาน, สิ่งนี้เป็นฌาน, เป็นสมาบัติ, เป็นวิชา, เป็นวิมุตติ, เป็นกองจิต, กองเจตสิก

เมื่ออปิลापนลักษณะสติ เตือนให้ระลึกถึงธรรมเหล่านี้แล้ว ก็ได้สั่งเสพธรรมอันสมควรเสพ กลับเสพธรรมที่ควรเสพ สตินี้ จึงหมายถึงสติที่ประกอบทั่วไปในโสภณจิต ย่อมให้ระลึกถึงกุศลธรรม โดยทำหน้าที่กั้นกระแสแห่งนิวรณ์ธรรม จะประกอบด้วยปัญญา หรือมิได้ประกอบด้วยปัญญา ก็สามารถให้ระลึกถึงกุศลธรรมโดยชอบได้

๒) อุปคัณหนลักษณะสติ ได้แก่ สติที่ชักชวนให้ถือเอาคติในธรรมอันดี ย่อมระลึกว่า ธรรมสิ่งนี้มีอุปการะ, ธรรมสิ่งนี้มีได้มีอุปการะ ถือเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์ ธรรมที่เป็นอุปการะคุณนายของพระบรมกษัตริย์ ถ้าเห็นผู้ใดประหลาดเข้าไปสู่ประตูพระราชวัง ก็ห้ามเสียมิให้เข้า ผู้ใดมีอุปการะแก่พระบรมกษัตริย์ ก็ปล่อยให้เข้าสู่พระบรมราชฐาน ย่อมกำจัดเสียซึ่งคนอันชั่วช้าเฝ้าถือเอาแต่คนที่เป็นข้าเฝ้าให้เข้าสู่พระราชฐานนั้นได้

อุปคัณหนลักษณะสติ จึงเป็นสติที่อุปการะปัญญาโดยตรง ได้แก่ สติสัมปยุชฌยณะที่เกิดขึ้นในขณะพิจารณากาย, เวทนา, จิต, ธรรม ที่เรียกว่า เจริญสติปัญญาฐาน ๔ อันเป็นบุพพภาคมรรค ซึ่งเป็นเบื้องต้นแห่งมรรคพรหมจรรย์ที่จะอุปการะให้แจ้งพระนิพพาน

นอกจากนี้แล้วนักวิชาการในพระพุทธศาสนายังได้แสดงลักษณะของสติไว้ ดังนี้

๑. ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงลักษณะของสติไว้ว่า สติ โดยลักษณะ คือ มีลักษณะ ๓ ได้แก่
 - ๑) แห่งเจตสิกธรรม เครื่องประกอบจิต ๒) แห่งผู้เฝ้า ผู้รักษา ผู้คุ้มครอง ๓) แห่งความตื่น ไม่หลับ^{๑๔}

^{๑๓} มหามกุฏราชวิทยาลัย, มิลินทปัญหา ฉบับแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐.

^{๑๔} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม (ฉบับย่อ), (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๒๒๒.

๒. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงลักษณะของสติ ไว้ว่า ลักษณะการทำงานทั่วไปของสตินั้นคือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้นึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ก็ต้องจับตาดูติด ๆ ไป ไม่ยอมให้คลาดหาย คือ นึกถึง หรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม^{๑๕}

๓. ธนิต อยูโพธิ์ ได้แสดงลักษณะของสติ ไว้ว่า ลักษณะของสติ ที่อธิบายไว้ครบลักษณะปรากฏอยู่ในธัมมสังคณี และวิภังคิโนพระอภิธรรมปิฎก กับขุททกนิกาย จุฬนิเทศ อยู่ ๖ ลักษณะ คือ

๑) ระลึคนึกถึง หมายถึง ระลึกลับย้อนหลัง เช่น ระลึกทานที่ได้บริจาคไปแล้ว
 ๒) ระลึกได้ ระลึกไว้ หมายถึง เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เช่น เห็นแล้วมีสติระลึกได้
 ๓) เตือน หมายถึง เตือนให้ระลึกได้ เช่น เมื่อพบเห็นได้ยินสิ่งหนึ่ง ก็ชวนให้ระลึกถึงอีกสิ่งหนึ่งขึ้นมา

๔) จำได้ ทรงไว้ หมายถึง การจำไว้ การทรงไว้ ความทรงจำ เช่น การจำคำสั่งสอน
 ๕) แนบชิดอารมณ์ หมายถึง ความแนบชิดอยู่กับอารมณ์เสมอ เช่น รู้อารมณ์ตนเองว่าดีไม่ดี
 ๖) ไม่หลงลืม หมายถึง ความไม่หลงลืม ความไม่ประมาท เช่น ไม่ประมาทในการขับรถ ไม่ประมาทจึงรีบทำดี^{๑๖}

๔. จำลอง ดิษยวณิช ได้แสดงลักษณะของสติ ไว้ว่า สติมีลักษณะลักษณะสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ

๑) สติมีลักษณะตักเตือน คือ เตือนให้นึกได้ หรือระลึกได้ คือ การนึกได้ หรือระลึกได้ในกุศลธรรมที่ไม่มีโทษ หรือกุศลธรรมที่มีโทษ

๒) สติมีลักษณะถือเอาไว้ คือ การเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์ และอุปการะสิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์ และไม่มีอุปการะ ก็จะไม่ถือเอาไว้ หรือตัดออก

๓) สติมีลักษณะแนบชิด คือ ช่วยจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะไม่ลอยฟุ้ง จิตจะจ้อง และจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูปกับนาม^{๑๗}

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๘๐๙.

^{๑๖} ธนิต อยูโพธิ์, สติปัญญาสำหรับทุกคน, (กรุงเทพมหานคร: ศิวพรการพิมพ์, ๒๕๑๘), หน้า ๒๓.

^{๑๗} จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐาน และ เซวาร์อารมณ์, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔-๑๓๘.

จากพรรณนะของผู้รู้ในยุคปัจจุบันที่ได้กล่าวมา ได้บ่งบอกลักษณะของสติที่ไม่ได้แตกต่างกันมาก ออกมาในทิศทางเดียวกัน คือ มีลักษณะที่เป็นการระลึกได้ การเฝ้าระวัง มีการรักษาอารมณ์ไม่ให้ลอยฟุ้ง ชัดสาย เพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ฉะนั้น สติจึงมี ๒ อย่าง คือ สติที่ประกอบกับโสภณจิตโดยทั่วไป ในขณะที่ระลึกอุอารมณ์ที่อดีตสัญญาเก็บจำไว้ตามนัยปริยัติด้วยอปีลาปนลักขณาสติ กับ สติ ที่กระทำความรู้สึกตัวขณะกำหนดรูปนามตามความเป็นจริงในการเจริญสติปัฏฐานตามนัยปฏิบัติด้วยอุปคัมหมลักขณาสติ

สติเจตสิก จัดเป็นโสภณเจตสิก เป็นเจตสิกฝ่ายดี เพราะฉะนั้นเมื่อสติเจตสิกเกิดขึ้นขณะใดจิตขณะนั้นเป็นโสภณ และแต่ว่าจะเป็นกุศลระดับใด หรือว่าจะเป็นกุศลวิบาก หรือว่าจะเป็นกิริยาจิตของพระอรหันต์ สติก็เป็นสภาพที่ระลึกเป็นไปในขณะนั้น เช่น ขณะนี้ได้ฟังว่าเป็นธรรมทั้งหมดเลย เห็นสิ่งที่ปรากฏก็เป็นสิ่งที่มีจริง เป็นธรรมชนิดหนึ่ง ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏทางตาก็ต่างกับธรรมอื่นแน่นอน

โสภณเจตสิก ๒๕ (เจตสิกฝ่ายดีงาม)โสภณเจตสิก มี ๒๕ ดวง เป็นเจตสิกฝ่ายดีงาม จะเข้าประกอบจิตปรุงแต่งจิตเฉพาะจิตที่เป็นกุศล เท่านั้นหรือเกิดขึ้นในขณะที่จิตใจของคนที่ทำดี พุทฺธิ คิทธิ มีการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น เป็นผลทำให้ชีวิตของผู้นั้นเจริญก้าวหน้า มีความสุขความสมหวังติดตามมา

โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ (เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง)โสภณสาธารณเจตสิกทั้ง ๑๙ ดวงนี้ จะเข้าประกอบจิตใจ ในการทำความดีทุกประเภท เกิดขึ้นได้ในจิตใจของคนทั่วไป ขณะที่ทำคุณงามความดี เช่น ขณะที่ทำทาน รักษาศีล เจริญสมณวิปัสสนาหรือว่า เกิดขึ้นกับโสภณจิต ๕๙ ดวง หรือ ๙๑ ดวง ซึ่งเราได้ศึกษามาแล้ว คือกามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง (การทำบุญทั่วไป)

ในบรรดาโสภณสาธารณเจตสิกนั้น ปัสสัทธิเจตสิก ลหุตาเจตสิก มุทุตาเจตสิก กัมมัฏญตาเจตสิก ปาคุญญตาเจตสิก อชุกตาเจตสิก ทั้ง ๖ ดวงนี้มีเป็นคู่ ๆ กัน จึงรวมเป็น ๑๒ ดวง นับพร้อมด้วยศรัทธาเจตสิกเป็นต้นแล้ว โสภณสาธารณเจตสิกจึงมี ๑๙ ดวง เจตสิกเหล่านี้ชื่อว่า โสภณสาธารณเจตสิกนั้น เพราะประกอบด้วยโสภณเจตสิกทั่วไปทั้งหมด

เมื่อแยกบทแล้วมี ๒ คือ โสภณ+สาธารณ โสภณ คือจิตที่มีความสวยงามอันไม่มีโทษ สาธารณะ หมายถึง ทั่วไป เมื่อรวม ๒ บท เป็น โสภณสาธารณทั่วไปในจิตที่มีความสวยงามอันไม่มีโทษ

๒.๓ สติเจตสิกที่ปรากฏในหมวดธรรมต่าง ๆ

สติเป็นองค์ธรรมที่มีอยู่ในหมวดธรรมที่สำคัญ ดังนี้

๒.๓.๑ อัปมาทธรรม

ความไม่ประมาท หมายถึง การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ คือ มีการระมัดระวังอยู่เสมอ สติมักถูกเปรียบเทียบเหมือนกับนายประตูที่คอยระวัง ฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการโดยปล่อยคนที่ควรเข้าออกให้เขาออกได้ และคอยกันห้ามคนที่ไม่ควรเข้าไม่ให้เข้าไป คนที่ไม่ควรออกไม่ให้ออกไป สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ของทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่ไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้พูดง่าย ๆ ว่า ที่จะเตือนตนในการทำมาดี และไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่วสติเป็นองค์ธรรมที่มีอยู่ในหมวดธรรมที่สำคัญ ดังนี้

ในแง่ความสำคัญ อัปมาท จัดเป็นองค์ประกอบภายใน เช่นเดียวกับโยนิโสมนสิการคู่กับหลักกัลยาณมิตร ที่เป็นองค์ประกอบภายนอก พุทธพจน์แสดงความสำคัญของอัปมาทนี้ บางที่ซ้ำกับโยนิโสมนสิการ เหตุผลก็คือ ธรรมทั้งสองอย่างนี้มีความสำคัญเท่าเทียมกัน แต่ต่างแง่กัน โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบฝ่ายปัญญา เป็นอุปกรณ์สำหรับใช้กระทำการ ส่วนอัปมาทเป็นองค์ประกอบฝ่ายจิต คือ ด้านสมาธิ เป็นตัวควบคุมและเร่งเร้าให้มีการใช้อุปกรณ์นั้น และก้าวหน้าต่อไปเสมอ ความสำคัญและขอบเขตการใช้อัปมาทธรรม ในการปฏิบัติจริยธรรมชั้นต่าง ๆ จะเห็นได้จากพุทธพจน์^{๑๘} ตัวอย่างต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใด ๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าข้างใดทั้งหมด รอยเท้าข้าง เรียกว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉันทิ กุศลธรรมทั้งหลายอย่างใด ๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด ความไม่ประมาทเรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉันทิ

เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เหมือนความไม่ประมาทเลย เมื่อไม่ประมาทแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๓/๑๘๐.

เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรม เหมือนความไม่ประมาทเลย โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นสักข้อหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนความไม่ประมาทเลย

แม้ปัจฉิมวาจา คือพระดำรัสครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า เมื่อเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็เป็นพระดำรัสในเรื่องอัปมาทธรรม ดังนี้

สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาท เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทใด ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัฏฐังคิกมรรคแก่ภิกษุฉันนั้น

ธรรมเอก ที่มีอุปการะมาก เพื่อการเกิดขึ้นของอริยอัฏฐังคิกมรรค ก็คือ ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท. เราไม่เล็งเห็นถึงธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นเหตุให้อริยอัฏฐังคิกมรรคซึ่งยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น หรืออริยอัฏฐังคิกมรรคที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ เหมือนอย่างความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทนี้เลย ภิกษุผู้ไม่ประมาท พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ เธอจักเจริญจักกระทำให้มาก ซึ่งอริอัฏฐังคิกมรรค

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย ควรสร้างอัปมาท โดยฐานะ ๔ คือ

๑. จงละกายทุจริต จงเจริญกายสุจริต และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
๒. จงละวจีทุจริต จงเจริญวจีสุจริต และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
๓. จงละมโนทุจริต จงเจริญมโนสุจริต และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
๔. จงละมิฉชาติปฏิฐิ จงเจริญสัมมาทิฐิ และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น

ในเมื่อภิกษุละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ฯลฯ ละมิฉชาติปฏิฐิ เจริญสัมมาทิฐิแล้ว เธออย่าไม่หวาดกลัว ต่อความตายที่จะมีข้างหน้า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรสร้างอัปมาท คือ การรักษาใจด้วยสติโดยตนเองในฐานะ ๔ คือ

๑. จิตของเรา อย่าติดใจ ในธรรมที่ชวนให้เกิดความติดใจ
๒. จิตของเรา อย่าขัดเคือง ในธรรมที่ชวนให้เกิดความขัดเคือง
๓. จิตของเรา อย่าหลง ในธรรมที่ชวนให้เกิดความหลง
๔. จิตของเรา อย่ามัวเมา ในธรรมที่ชวนให้เกิดความมัวเมา

เมื่อจิตของภิกษุ ไม่ติดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความติดใจ เพราะปราศจากราคะแล้ว ไม่ขัดเคือง.ไม่หลง.ไม่มัวเมาแล้ว เธอย่อมไม่หวาดเสียว ไม่หวั่นไหว ไม่ครั่นคร้าม ไม่สะดุ้ง และไม่ (ต้อง) เชื้อถื้อ แม้แต่เพราะถ้อยคำของสมณะ

๒.๓.๒ ธรรมมีอุปการะมาก ๒

เป็นธรรมที่เกื้อกูลในกิจ หรือในการทำความดีทุกอย่าง “มีอุปการะ” คือ นำประโยชน์ เกื้อกูลมาให้ในที่ทั้งปวง เหมือนความไม่ประมาทมีอุปการะในกิจทั้งหลาย มีการบำเพ็ญศีลเป็นต้น ธรรมคือสติสัมปชัญญะก็ฉนั้นนั้น มีอุปการะในกิจทั้งหลาย มีการศึกษาเล่าเรียน การประกอบกรงาน เช่น การจักสาน เป็นต้น การรักษาศีล เจริญสมาธิ และการเจริญปัญญา หมวดธรรมนี้ ประกอบด้วยองค์ธรรม ๒ ข้อ คือ

- ๑) สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เปลอ
- ๒) สัมปชัญญะ คือความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งทีนึกได้ ตระหนักเข้าใจชัดเจนตามความเป็นจริง

๒.๓.๓ นาถกรณธรรม ๑๐

ธรรมอันกระทำที่พึง ธรรมสร้างที่พึง คุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นที่พึงของตนได้^{๑๙}

- ๑) ศีล ความประพฤติดีงามสุจริต รักษาระเบียบวินัย มีอาชีวะบริสุทธิ์
- ๒) พาหุสัจจ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก มีความรู้ความเข้าใจลึกซึ้ง
- ๓) กลยาณมิตตตา ความมีกัลยาณมิตร การคบคนดีได้ที่ปรึกษา และผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี
- ๔) โสวจสสตา ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รับฟังเหตุผล
- ๕) กิจกรณียะสุ ทกขตา ความเอาใจใส่ช่วยชวนช่วยในกิจใหญ่น้อยทุกอย่างของเพื่อนร่วมหมู่คณะ รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง สามารถจัดทำให้สำเร็จเรียบร้อย
- ๖) ธมมกามตา ความเป็นผู้ใคร่ธรรม คือ รักธรรม ใฝ่ความรู้ใฝ่ความจริง รู้จักพูดรู้จักรับฟัง ทำให้เกิดความพอใจ นำร่วมปรึกษาสนทนา ขอปรึกษา ยินดีปรีดาในหลักธรรมหลักวินัยทีละเอียดลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป
- ๗) วิริยารมภ ความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรละความชั่ว ประกอบความดี มีใจแก้แค้นล้างบาบับันก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้งธุระ

^{๑๙} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๒๓๘.

๘) สนฺตมุจฺฉิ ความสันโดษ คือ ยินดี มีความสุขความพอใจด้วยปัจจัยสี่ที่หามาได้ด้วย
ความเพียร อันทบธรรมของตน

๙) สติ ความมีสติ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการทำคำที่พูดไว้ได้ เป็นอยู่อย่างไม่ว่าง
ประมาท

๑๐) ปณฺญา ความมีปัญญาหยั่งรู้เห็นผล รู้จักคิดพิจารณา เข้าใจสภาวะของสิ่ง
ทั้งหลายตามความเป็นจริง

นาถกรณธรรมนี้ ท่านเรียกว่าเป็น พุทฺธาธรรมหรือธรรมมีอุปการะมาก เพราะเป็น
กำลังหนุนในการบำเพ็ญคุณความดีทั้งหลาย ยังประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นให้สำเร็จได้อย่าง
กว้างขวางไพศาล

๒.๓.๔ สปัปฺริสฺสธรรม ๘

คือ ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคน^{๒๐}

๑) สทฺธมฺมสมนฺนาคโธ (ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ) คือ มีศรัทธา ๑ มีหิริ ๑ มี
โอตตปปะ ๑ เป็นพหูสูต ๑ มีความเพียรอันปรารถแล้ว ๑ มีสติมั่นคง ๑ มีปัญญา ๑

๒) สปัปฺริสสทฺตี (ภักดีสัตบุรุษ คือ คบหาสมณพราหมณ์ ท่านผู้ประกอบด้วย
สัทธรรม ๗ ประการข้างต้นเป็นมิตรสหาย)

๓) สปัปฺริสจฺจนฺตี (คิดอย่างสัตบุรุษ คือ จะคิดสิ่งใด ก็ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น)

๔) สปัปฺริสจินฺตี (ปรึกษาอย่างสัตบุรุษ คือ จะปรึกษาการใด ก็ไม่ปรึกษาเพื่อ
เบียดเบียนตน และผู้อื่น)

๕) สปัปฺริสวาโจ (พูดอย่างสัตบุรุษ คือ พูดแต่คำที่ถูกต้องตามวจีสัจจรีติ ๔)

๖) สปัปฺริสกมฺมนโธ (ทำอย่างสัตบุรุษ คือ ทำการที่ถูกต้องตามกายสัจจรีติ ๓)

๗) สปัปฺริสทฺธิจฺฉิ (มีความเห็นอย่างสัตบุรุษ คือ มีสัมมาทิฐิ เช่นว่า ทำดีได้ดี ทำชั่ว
ได้ชั่ว เป็นต้น)

๘) สปัปฺริสทานฺเทติ (ให้ทานอย่างสัตบุรุษ คือ ให้ตามหลักสปัปฺริสทาน เช่นให้โดย
เอื้อเพื่อทั้งแก่ของที่ตัวให้ ทั้งแก่ผู้รับทาน ให้ของบริสุทธิ์ ให้โดยเข้าใจถึงผลที่จะมีตามมา เป็นต้น)

บางที่เรียกสปัปฺริสธรรม ๗ เพราะนับเฉพาะสัทธรรม ๗ ในข้อ ๑

^{๒๐} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๑๐-๒๑๑.

๒.๓.๕ สติปัฏฐาน ๔

หมายถึง ที่ตั้งของสติ ๔ ประการ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้ง ๔ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามสิ่งนั้น ๆ มันเป็นอย่างมัน

คำว่า สติปัฏฐาน แยกเป็น ๒ บท คือ สติ และ ปุฏฐาน คำว่า สติ สำเร็จรูปจาก (สร + สาย + ตี) ปัจจัย สร ชาติผู้มีรรถว่า เบียดเบียน คือ เบียดเบียน ความประมาท มีรูปวิเคราะห์ว่า ปมาท สรติ หีสติตี สติ ความรู้สีกตัวที่เบียดเบียน ความประมาท ชื่อว่า สติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) หรือ มาจาก สร จินตตาย + ตี สร ชาติผู้มีรรถว่า ระลึก มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินตเตตีตี สติ อากาการที่ระลึกได้ ชื่อว่า สติ^{๒๑}

๑. คำว่า ปุฏฐาน มาจาก ป+ฐา คติมฺหิ+อ การไป,การออกไป,การเดินทางไป,การออกเดินทาง,ความเป็นไป.ปติภูจียเต ปุฏฐาน ความเป็นไป ชื่อ ปุฏฐานะ๒๒ ซ้อน ภู,อาเทศ ยุ เป็น อน,ลบ อ

๒. คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปุฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง การระลึกรู้ อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ^{๒๓} คือ

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า “ที่ตั้งลง” ลง ยุ ปัจจัยในอิทธิกณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติภูจาทิ เอตถาติ ปุฏฐานํ สติยา ปุฏฐานํ สติปัฏฐานํ สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่องความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า “สภาวะที่ตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจัย ในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปุฏปะตพพุนติ ปุฏฐานํ สติยา ปุฏฐานํ สติปัฏฐานํ (สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือ สติที่ตั้งไว้มันตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มัน” ลง ยุ ปัจจัย ใน กัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปุฏจาทิตติ ปุฏฐานํ,สติเยว ปุฏฐานํ สติปัฏฐานํ

^{๒๑} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อิทธิกณวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๗.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๔.

^{๒๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔.

สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้, สติที่ตั้งไว้มั่น อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป” หรือ “ยิง, มั่นคง”

สติปัฏฐาน เป็นหนทางปฏิบัติอันเป็นทางสายเอกสายเดียว ในพระพุทธศาสนาที่จะนำพาให้เหล่าเวไนยสัตว์บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๒๔} สติปัฏฐาน ๔ มีใจความสำคัญ ดังนี้ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกดูกายของตน เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่คนซึ่งมีต้นหาจริตกล้าปัญญาน้อย มักพอใจติดใจในสิ่งที่เป็นรูปธรรมทั้งหลาย จึงทรงสอนให้บุคคลอาศัยสติสัมปชัญญะ และความเพียรระลึกที่กาย อาจจะเป็นระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกที่เรียกว่า อานาปานัสสติ หรือระลึกที่อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือระลึกทุกส่วนของอริยาบถ มีสติระลึกทัน ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด คู่แขนเหยียดแขน เป็นต้น ตลอดจนการถอย การแล การเหลียว การคู้เข้า การเหยียดออก การนุ่ง การห่ม เป็นต้น หรือแยกกายออกเป็นส่วนต่าง ๆ ตามหลักของกายคตาสติ แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ ตามหลักของธาตุ ๔ ตลอดถึงการดูซากศพในป่าช้า ที่เรียกว่า ป่าช้าทั้ง ๘ เพื่อต้องการให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดในกายตน และกายบุคคลอื่นเป็นประการสำคัญ โดยมีหลักปฏิบัติ คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย แบ่งเป็น ๖ อย่าง คือ อานาปานัสสติ กำหนดอริยาบถสัมปชัญญะ ปฏิกุลมณสิการ ธาตุมนสิการ นวสีวิธิกา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกในเวทนา เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับคนที่มีต้นหาจริตอ่อน ปัญญากล้า มักพอใจติดใจในความสุขในชั้นต่าง ๆ เช่น สุขในสมาธิ สุขในสวรรค์ เป็นต้น ตามปกติเวทนาจำแนกไว้เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา บางครั้งก็จำแนกไว้ ๕ เป็นความสุข ความทุกข์ โสมนัส คือ ความสุขใจ โทมนัส คือ ความทุกข์ใจ ความเสียใจ และอุเบกขา คือ เฉย ๆ ไม่ถึงกับสุขกับทุกข์ บางครั้งก็ทรงจำแนกเวทนาเป็น ๖ ประเภท ตามประสาทสัมผัส คือ เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะโสตสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะฆานสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะชีวหาสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะกายสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๓/๓๐๑.

โดยมีหลักปฏิบัติ คือ การเฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขหรือทุกข์หรือว่าเฉย ๆ ทั้งที่เป็นชนิด สามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

การใช้สติพิจารณาเห็นความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจในขณะนั้น ๆ เมื่อจิตใจเกิดความรู้สึก สุข หรือเฉย ๆ ก็รู้ว่า มีทุกข์ มีสุข หรือเฉย ๆ รู้ว่าความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร กำลังจะหมดสิ้นไปอย่างไร ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก”^{๒๕}

การกำหนดเวทนา ช่วยให้ผู้เท่าทันความรู้สึกยินดียินร้าย ซึ่งไหลวนเวียนอ่อนไหวไปตามกระแสค่านิยมแห่งวัตถุ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อรู้เท่าทันความรู้สึกย่อมทำให้เห็นถึงความยินดียินร้ายเป็นธรรมดาอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ไหลวนอยู่ แล้วเสื่อมสลายไป ในอีกแง่หนึ่ง การรู้เท่าทันความรู้สึกทำให้ไม่หลงตกไปในกระแสแห่งค่านิยมวัตถุ ทำให้ไม่ตกลงไปในกระแสแห่งโลกธรรม

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกรู้จิตของตน ตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ ด้วยจิตมีกิเลสก็ให้รู้ว่าจิตมีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตไม่มีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งก็รู้ว่าขณะนั้นจิตไม่มีกิเลส เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับคนที่มีทิฏฐิจริตกล้า ปัญญาน้อย มักมีความสำคัญมั่นหมายว่าจิตนั้นเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน

หลักปฏิบัติ คือ การตามดู และกำหนดรู้ให้ทันจิต คือ ให้รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ว่า

- ๑) จิตมีราคะหรือปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะหรือปราศจากราคะ
- ๒) จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ
- ๓) จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ
- ๔) จิตหตหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหตหู่
- ๕) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๖) จิตเป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะ
- ๗) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๘) จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

๙) จิตหลุดพ้นแล้วหรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้วหรือจิตยังไม่หลุดพ้น^{๒๖}
การใช้สติพิจารณาโดยมีจิตเป็นอุปกรณ์ “จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญ
สติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิวฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก กำหนดเพื่อรู้
เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต เช่น เมื่อมีราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นมาก็ให้กำหนดสติลงไปที่
สภาวะอันนั้น ให้เห็นความเกิดขึ้น การดำรงอยู่ และความดับสลายไปในขณะต่อมา เมื่อฝึกปฏิบัติ
บ่อย ๆ ก็จะสามารถรู้ชัด รู้เท่าทัน ซึ่งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แห่งจิตของตน และผู้อื่นได้

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกรู้ธรรม ทั้งที่เป็นกุศล อกุศล
และที่เป็นกลาง ๆ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเหมาะกับคนที่มีทิวฏฐิจริตอ่อน ปัญญาถ้ำ เพราะพอใจติด
ในธรรม หลักปฏิบัติ คือ การตามดู รู้ทัน พิจารณาธรรม ทั้งส่วนที่เป็นกุศลธรรม และอกุศลธรรมที่
เกิดขึ้นภายในจิต (จะกล่าวถึงรายละเอียดทั้งหมดในบทที่ ๓)

๒.๓.๖ สติที่ปรากฏในอินทรีย์ ๕ (สตินทรีย์)

ความหมายตามรูปศัพท์ของคำว่า สตินทรีย์ คือ อินทรีย์ คือ สติ หมายถึง ธรรมอันเป็น
ใหญ่ คือ สติ ตามหลักไวยากรณ์ คำว่า สติ มีความหมายว่า อันระลึก อันระลึกได้ ความระลึก ความ
ระลึกได้ความรู้สึกตัว ธรรมชาติผู้ระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก^{๒๗} มีรูปวิเคราะห์ว่า ปมาท สรติ
หีสตีติ สติ มีความหมายว่า ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียน ความประมาท ชื่อว่า สติ คำว่า สติ ตาม
พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า ความรู้สึก ความรู้สึกตัว เช่น ได้สติ ฟิ้นคืนสติ
สิ้นสติ ความรับผิดชอบ เช่น มีสติ ไร้สติ ความระลึกได้ เช่น ตั้งสติ กำหนดสติ^{๒๘}

จากความหมายตามรูปศัพท์ และในพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน ความหมายของสติ
หรือสตินทรีย์ คือ ความรู้สึก ความระลึกได้ ธรรมที่เป็นใหญ่ในการระลึกได้

ในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของ สตินทรีย์ ไว้ว่า สตินทรีย์ คือ อริยสาวกในธรรม
วินัยนี้ เป็นผู้ที่มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกรู้ถึงสิ่งที่ทำคำที่ได้พูด
ไว้นานบ้าง^{๒๙} อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ที่มีสติ เธอพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๒๗} ป.หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙), หน้า ๖๒๒.

^{๒๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๑๕.

^{๒๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๘๙.

พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด
อภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สตินทริย์^{๓๐}

ในอรรถกถาอัฐสาสนีได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า ธรรมที่ชื่อว่า สติ เพราะเป็นเหตุ
ระลึก หรือว่าย่อมระลึกเอง หรือว่าเป็นเพียงการระลึกเท่านั้น สตินั้นชื่อว่า อินทริย์ ด้วยอรรถว่า
เป็นองค์ธรรมหลัก โดยครอบงำความเป็นผู้หลงลืมด้วยสติ อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า อินทริย์ เพราะครอง
ความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการอุปการะ สตินั้นเป็นอินทริย์ จึงชื่อว่า สตินทริย์^{๓๑}

จากการศึกษาพบว่า ความหมายของสตินทริย์ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และคัมภีร์
อรรถกถา ให้ความหมายว่า สตินทริย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกได้ เป็นผู้ไม่หลงลืม
พลังพลอง นอกจากนี้ยังนักปราชญ์ในยุคปัจจุบันได้นิยามความหมายของสตินทริย์ ไว้ดังนี้

เมื่อสรุปความหมายทั้งหมดของสตินทริย์ พบว่า ทั้งความหมายตามรูปศัพท์ ในพระไตรปิฎก
และคัมภีร์ชั้นรอง ตลอดจนนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบันได้ให้ความหมายในการทำงาน
เดียวกันว่า เป็นเครื่องหมายของความมีสติ คือ การระลึกได้แม้จะเป็นเวลาที่ผ่านไปมาแล้ว มีพลังเป็น
ใหญ่ เป็นประธาน มีอำนาจสามารถกำจัดเสียซึ่งความประมาท ดังนั้นสรุปได้ว่า สตินทริย์ คือ
ความเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ในการระลึกได้นั่นเอง

๒.๓.๗ สติที่ปรากฏในพละ ๕ (สติพละ)

สติพละ คือ สติที่มีกำลังในเวลาปกติ เมื่อเราลืมสิ่งใด ก็มักบอกว่าขาดสติ หรือพลอสติ
เมื่อนึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ก็คิดว่าเรามีสติแล้วจำได้แล้ว สติดังกล่าวไม่ใช่สติอย่างแท้จริงเพราะเป็น
การระลึกได้หมายรู้โดยการจดจำเป็นปกติของมนุษย์ที่มีเกิดขึ้น และหลงลืมได้ สติเป็นองค์ธรรมที่
สำคัญมากเพราะถ้าปราศจากสติแล้ว การกระตุ้นเตือนหรือควบคุมจิตใจก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ การยก
จิตต้องอาศัยสติทั้งนั้น สติจึงมีอานิสงส์มากต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี

ในสติพละสูตร ได้กล่าวถึงสติพละไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย พละ ๔ ประการนี้ พละ ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

- ๑) สติพละ (กำลังคือสติ)
- ๒) สมาธิพละ (กำลังคือสมาธิ)

^{๓๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๐/๒๙๐.

^{๓๑} อ่างใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๓**, (กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖.

๓) อนวัชชพละ (กำลังคือกรรมที่ไม่มีโทษ)

๔) สังคหพละ (กำลังคือการสงเคราะห์)

ภิกษุทั้งหลาย พละ ๔ ประการนี้แล^{๓๒}

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าในองค์ธรรมแห่ง สติพละนั้นประกอบไปด้วย องค์ธรรมอีก ๔ ประการ ที่จะนำไปเพื่อความเป็นสติพละ มีกำลังปัญญา มีกำลังสติ มีกำลังสมาธิ ธรรมที่ไม่มีโทษ และการสงเคราะห์ ประกอบด้วยองค์ธรรมอื่นอยู่ด้วย การเจริญสติพละธรรมนั้นจึงจะนำไปเพื่อถึงความสงบ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ เป็นทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม เพราะเจริญพละ ๕ ประการนี้แล^{๓๓}

สติที่ระลึกถึงกุศลซึ่งได้บำเพ็ญมาแล้ว เช่น ทานหรือศีลเป็นปกติสติ คือ สติโดยทั่วไป ไม่ใช่สติพละ เพราะมีความประมาทในการปฏิบัติธรรม ส่วนสติที่มีกำลังจัดเป็นพละ คือ สติที่ระลึก รู้สภาวะธรรมปัจจุบันตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือ กอจรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม สตินี้จึงเป็น สติพละ ที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงกันข้าม คือ ความประมาท มีสติระลึกรู้อย่างเป็นผู้ประมาทอยู่นั่นเอง จึงจะขับเคลื่อนหลักธรรมที่เป็นกุศลให้เกิดขึ้นได้

ผู้ที่ประกอบด้วยความเพียรซึ่งนับเข้าในโพธิปักขิยธรรม จะต้องเป็นความเพียรที่มีกำลัง กำจัดกิเลสได้ ถ้าสักแต่สันโดษตามมีตามได้ แต่ขาดการอบรมจิต ก็ยังมีใช้วิริยพละอย่างแท้จริง อันเป็นความเพียรที่ประกอบด้วยสันโดษในการรับจักร บินทบาท และเสนาสนะตามมีตามได้ และ รื่นรมย์ในการอบรมจิตของตนการเจริญสติพละ คือ สติความรู้ในสภาวะปัจจุบันแห่งรูป นาม ที่เกิด จากความเพียรมีสติสัมปชัญญะละบัญญัติแห่งรูปนามเห็นอริยสัจ ๔ บรรลุญาณธรรม ทำนิพพานให้ แจ่มก็อาศัยสติพละ คือ เพียรสติกำหนดลงในสติปัฏฐาน ๔

๒.๓.๘ สติที่ปรากฏในโพชฌงค์ ๗

สติ ได้ชื่อว่า โพชฌงค์ เพราะสติเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์ คือ การหมั่นนึกคิด ตริตระอง ระลึกรู้สภาวะของรูปนามชั้น ๕ ให้ รู้เท่าทันความเป็นจริง ได้แก่ สติที่มีกำลังมาก เป็นสตินทรีย์ และสติพละนั่นเอง

๑. สติ (ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง)

๒. ฌัมมวิจยะ (ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม)

^{๓๒} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๓/๒๑๕.

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

๓. วิริยะ (ความเพียร)
๔. ปีติ (ความอิ่มใจ)
๕. ปัสสัทธิ (ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ)
๖. สมาธิ (ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์)
๗. อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามความเป็นจริง)

สติสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความระลึกได้ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีอาการปรากฏในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ดึงใจจากความหลง ให้มาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา สติในโพชฌงค์นี้ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติไม่เผลอขณะนั้น ชื่อว่าปรารภ สติสัมโพชฌงค์ เจริญสติสัมโพชฌงค์เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์ เมื่อมีสติเช่นนี้อยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา เหตุที่ทำให้สติเกิดขึ้น และเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ เจริญสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ หลีกเลี้ยงผู้ที่ไม่ได้เจริญสติ คบหาแต่ผู้ที่เจริญสติ และน้อมใจในการเจริญสติ ความตั้งใจในการเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ผู้ปฏิบัติพึงพยายามหลีกเลี้ยงกิจกรรมทั้งหลายที่ไม่เอื้อต่อความกล้าแข็งของสติซึ่งมีอยู่มากมาย หน้าที่เพียงอย่างเดียว คือ การระลึกถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ดังความในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สีลสูตร^{๓๔}ว่า

สมัยใด ภิกษุหลีกออกไปอยู่อย่างนั้นย่อมระลึก ตรึกถึงธรรมนั้น สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่แก่ภิกษุ ภิกษุมีสติอยู่อย่างนั้นย่อมเลือกเฟ้น ตรวจตราพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา

สติสัมโพชฌงค์ สำนึกพร้อมอยู่ มีอาการปรากฏในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ดึงใจจากความหลง ให้มาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา สติในโพชฌงค์นี้ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติไม่เผลอขณะนั้น ชื่อว่าปรารภ สติสัมโพชฌงค์ เจริญสติสัมโพชฌงค์เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์ เมื่อมีสติเช่นนี้อยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสติสัมโพชฌงค์ไว้ก่อน เพราะเป็นอุปการะแก่โพชฌงค์ที่เหลือทั้งหมด เมื่อเจริญสติจนเกิดปัญญาแก่กล้า การกำหนดก็บริสุทธิ์ขึ้น เริ่มตั้งแต่อุทฺทพพญาณเป็นต้นไป สติที่ปรากฏชัดสามารถกำหนดรูปนามที่เกิดดับในขณะนั้นอย่างต่อเนื่อง ตามติดอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดโดยอัตโนมัติทีเดียว หน้าที่ที่กำหนดอารมณ์หนึ่ง ๆ ไปแล้ว อารมณ์อื่น ๆ ก็

^{๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๔.

เตรียมพร้อมที่จะปรากฏเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เหมือนกับเอาจิตที่กำหนดนั้นเข้าไปฝังอยู่ในอารมณ์นั้น ดังปรากฏในคัมภีร์อัฐกถาว่า “สติตั้งกล่าวนั้น มีลักษณะเป็นอดีตลาปนลักษณะ” หมายถึง มีหน้าที่ไม่ให้สัมปยุตธรรมทั้งหลายล่องลอยออกไปจากอารมณ์หรือเคลื่อนย้ายไปจากอารมณ์ และมีหน้าที่ทำให้อารมณ์นั้นไม่หลุดออกไปจากจิตที่กำหนดด้วย ก็สติที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบคมนั้นได้ชื่อว่า เป็น สติสัมโพชฌงค์ ในฐานะที่เป็นธรรมก่อให้เกิดมรรคญาณ

การพัฒนาสติ หมายถึง กระบวนการยกระดับความคมชัดของสติและความต่อเนื่องของการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานตลอดการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อเจริญอาการปรากฏของสติ ซึ่งพัฒนาและก่อให้เกิดลักษณะสำคัญของอาการปรากฏแห่งสติ คือ ทำให้จิตรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏ เฉพาะหน้า ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ และปล่อยวางอารมณ์ทุกอารมณ์ที่มากระทบ สติสัมโพชฌงค์ หมายถึง องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สติ เป็นความระลึกได้ที่มีพลังแห่งการเฝ้าดู มีความตื่นตัวและเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ สติจึงจัดเป็นองค์ประกอบของโพชฌงค์ข้อหนึ่ง ความมีสติสัมโพชฌงค์ทำให้แน่ใจได้ว่าจิตจะหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ จนเกิดการพัฒนารูปของญาณทัสนะ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะสามารถเห็นสภาวะที่เป็นจริงในขณะที่มีสติกำหนดรู้อารมณ์นั้นอยู่ ทำให้รู้ซึ่งถึงสภาวะของจิตที่ประสงค์จะรู้โดยมี โยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมพื้นฐาน เป็นมูลเหตุ เป็นปัจจัยให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นมา^{๓๕}

๒.๓.๙ สติที่ปรากฏในอริยมรรคมีองค์ ๘ (สัมมาสติ)

สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรม ๔ อย่าง อันได้แก่ กอ รูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง มิใช่เป็นการรับรู้อารมณ์อื่นนอกจากอารมณ์ทั้ง ๔ อย่างนี้

มีพระพุทธพจน์กล่าวถึงการระลึกชอบว่า สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

^{๓๕} พระวินัยธรประสิทธิ์ สุจินโณ (คำมาก), “ศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้าบทคัดย่อ.

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ ภาวทั้งหลายนี้เรียกว่า “สัมมาสติ”^{๓๖}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการระลึกความรู้สึกสภาวะธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะโดย ปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือ สถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกาย และใจเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วยอมดับไปตาม ธรรมชาติ สติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย ได้มีการอธิบายขยายความเกี่ยวกับ อริยมรรคมีองค์ ๘ ไว้ในคัมภีร์อรรถกถาอีกหลายแห่ง

องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมาสติ คือ ภาวในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้^{๓๗}

สภาวะธรรมในมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมาสติมีลักษณะดังนี้

สติ ความตามระลึก ความทวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องใน มรรคนี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๓๘}

ลักษณะของสัมมาสติ ในปฏิสัมภิตามรรค แสดงไว้ ๑๑ ประการ^{๓๙} คือ

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๓๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

^{๓๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๙๒/๓๗๕, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๓/๙๔.

^{๓๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, หน้า ๔๘๗.

- ๑) อุปัฏฐานะ มีสติเข้าไปปรากฏอยู่กับปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ จนถึงมรรคญาณ
- ๒) ปหานะ ละสติผิด ยังจิตให้ตั้งอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
- ๓) อุปัตถัมภานะ อุปถัมภ์ค้าชুমรรคที่เหลือ ๗ ให้เป็นมรรคสมังคี จนถึงมรรคญาณ
- ๔) ปริยาทานะ ครอบงำกิเลสทั้งหลายด้วยตทั้งคปหาน วิกขัมภนปหาน สมุจเฉทปหาน
- ๕) วิโสธนะ ยังจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหลายด้วยมรรคญาณ
- ๖) อธิฏฐานะ ยังจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
- ๗) โวทานะ ยังจิตให้มองแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย ด้วยมรรคญาณ
- ๘) วิเสสาธิมะ ยังจิตให้บรรลुकุณวิเศษคือ มรรคญาณ
- ๙) ปฎิวระะ แห่งตลอดมรรคญาณ
- ๑๐) สัจจาภิสมยะ ตรัสรู้ร้อยสี่ ๔
- ๑๑) ปตัญญาปนนะ ยังจิตให้เข้าถึงความสงบ คือ นิพพาน

๒.๔ เหตุที่ทำให้เกิดสติเจตสิก

ในคัมภีร์มิลินทปัญหา ท่านได้แสดงไว้ว่า สติเกิดขึ้นเพราะเหตุ ๑๗ ประการ^{๔๐} คือ

(๑) สติเกิดเพราะการรู้ยิ่ง หมายความว่า เมื่อบุคคลมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งใดอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งดีแล้ว ย่อมสามารถกำหนดระลึกนึกถึงสิ่งนั้นได้อย่างฉับพลัน แต่ถ้าบุคคลใดไม่ค่อยมีความรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว เวลาจะทำ จะพูด จะคิด นึกถึง ก็จะเป็นไปไม่ได้ง่าย หรือระลึกนึกไม่ถึง (คิดไม่ออก) ทำให้จมนมต่อปัญหา ความรู้ยิ่ง เช่น สติของบุคคลที่ระลึกชาติได้ พระพุทธองค์ระลึกชาติได้ไม่จำกัดชาติจะระลึกได้ทุกชาติที่พระองค์ปรารถนา สติของพระอานนท์จำพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ได้หมด

(๒) สติทำให้เกิดทรัพย์ หมายความว่า เมื่อบุคคลมีทรัพย์สมบัติเป็นที่เพียงพอแก่ความจำเป็นของตนแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นเกิดความสบายใจ ปลอดภัย โล่งใจ ไม่ต้องห่วงกังวล ให้เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ หรือทำให้จิตมีความสงบ เกิดสติระลึกถึงการงานต่าง ๆ อันเป็นกุศลได้โดยสะดวก ไม่ต้องเก็บกดความรู้สึกไว้ให้เกิดความตึงเครียด ทรัพย์ เป็นเหตุให้เจ้าของทรัพย์มีสติ คือเมื่อมีทรัพย์มักจะเก็บรักษาไว้อย่างดี และระมัดระวังจดจำไว้ว่าตนเก็บทรัพย์ไว้ที่ใด

^{๔๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, มิลินทปัญหา ฉบับแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๙๙.

(๓) สติเกิดเพราะความรู้สึกอันโอฬาร (ความรู้สึกยิ่งใหญ่) หมายความว่า เมื่อบุคคลมีความรอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางอยู่แล้ว ย่อมทำให้ใช้สติระลึกรู้ในสิ่งเหล่านั้นได้อย่างกว้างขวางและทั่วถึงตามไปด้วย แต่ถ้าบุคคลมีความรู้มีความรู้่น้อย หรือรู้คับแคบไป สติย่อมระลึกรู้ไปคับแคบตามกำลังความรู้นั้นด้วย ฉะนั้น สติเกิดขึ้นเนื่องจากเกิดเหตุการณ์ครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น พระโศดาลัยจะจำได้โดยแม่นย่ำถึงเหตุการณ์ที่ท่านได้บรรลุเป็นพระโศดาลัย หรือบุคคลที่ได้รับยศยิ่งใหญ่ครั้งหนึ่งในชีวิต

(๔) สติเกิดขึ้นเพราะความรู้สึกนึกคิดถึงความสุขที่เคยได้รับประสบมาแล้ว หมายความว่า เมื่อบุคคลนึกถึงความสุขสบายที่เคยได้เสวยมาแล้ว ย่อมรู้สึกปรารถนาปรองโลงใจสบายใจ ทำให้สติเกิดขึ้น และระลึกไปในกิจการงานที่ต้งามต่าง ๆ พร้อมทั้งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความชุ่มชื้น และเพิ่มพลังให้มุ่งตรงต่อสู้กับอุปสรรคความยากลำบากต่อไปได้เป็นอย่างดี ฉะนั้น สติเกิดขึ้น โดยระลึกถึงเหตุการณ์ที่ตนได้รับความสุขที่ประทับใจ เมื่อนึกถึงก็จะจำเรื่องต่าง ๆ ได้

(๕) สติเกิดขึ้นเพราะความรู้สึกนึกคิดถึงความทุกข์ที่เคยได้รับประสบมาแล้ว หมายความว่า เมื่อบุคคลบางคนระลึกนึกถึงความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ ที่เคยประสบ เคยได้สัมผัส ได้เสวยมาแล้ว ย่อมเกิดความเข็ดขยาดต่อความทุกข์นั้น ๆ แล้วสำรวมระวัง มิให้เกิดความผิดพลาด อันจะนำมาซึ่งความทุกข์เช่นนั้นอีก พยายามพิจารณาให้รู้ถึงเหตุผลข้อดี ข้อเสียของสิ่งนั้น ๆ หรือการงานนั้น ๆ ให้ถี่ถ้วนก่อนแล้วจึงเลือกทำแต่ข้อดี ๆ กำจัดข้อเสียออกไป เมื่อทำอย่างนี้ สติย่อมเกิดและเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เนื่องจากความทุกข์ที่ได้รับเมื่อระลึกถึงก็จะจดจำได้

(๖) สติเกิดเพราะนิमित คือ เหตุการณ์ที่เหมือนกับเหตุการณ์ที่ได้ประสบพบเห็นมา หมายความว่า เมื่อบุคคลเห็นนิमितต่าง ๆ ที่คล้ายกับเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นแก่ตนเอง ทั้งนิमितดีและนิमितร้าย ย่อมเกิดสติระลึกรู้ถึงต้นสายปลายเหตุ แล้วพยายามหาทางป้องกันนิमितร้าย ดำเนินตามแนวทางแห่งนิमितดีอย่างเดียว ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เพราะเห็นเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่ตนเคยประสบ

(๗) สติเกิดเพราะนิमित คือ เหตุการณ์ที่ไม่เหมือนกับเหตุการณ์ที่ได้ประสบพบเห็นมา หมายความว่า เมื่อบุคคลเห็นนิमितแปลก ๆ ที่ตนไม่เคยพบประสบมาก่อน ย่อมทำให้เกิดสติพิจารณา ตั้งข้อสังเกตหาต้นตอหรือต้นสายปลายเหตุ และเทียบเคียงกับเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งได้ประสบพบเห็นมาแล้ว สวาหาเหตุหาผลให้พบ หรือหาทางออกในทางที่ดี ที่ปลอดภัยให้ได้ ใช้สติระลึกรู้อยู่บ่อย ๆ สติย่อมเพิ่มพูนสมรรถภาพมากขึ้น ทำให้เป็นคนช่างคิด ช่างสงสัย เกิด

วิจารณ์ญาณ มีความรู้สึกนึกคิดที่ประณีตขึ้นเรื่อย ๆ ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เพราะเห็นเหตุการณ์ที่ตรงกันข้ามกับที่เคยประสบ

(๘) สติเกิดเพราะความระลึกได้ตามถ้อยคำของคนอื่น (คนอื่นบอกให้แล้วระลึกตามได้) หมายความว่า บุคคลบางคนเป็นผู้ไม่ค่อยฝึกฝนสติด้วยตนเอง แต่อาศัยผู้อื่นคอยตักเตือนจึงระลึกได้ ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนนิสัยจากการเป็นคนประมาทเลินเล่อมาเป็นผู้สำรวมระวัง และสามารถสำเหนียกระลึกทั่ว ตามคำบอกเล่า ตักเตือน หรือคำตักเตือนของผู้อื่น เมื่อฝึกแล้วย่อมแก้ตัวให้ดีขึ้นใหม่ได้ ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เพราะคำพูดของคนอื่น เช่น มีคนเตือนให้เก็บทรัพย์ที่ลืมไว้

(๙) สติเกิดเพราะการกำหนดเครื่องหมาย (คือจำเครื่องหมายที่ตนทำไว้ได้) หมายความว่า บุคคลบางคนเป็นผู้มักหลงลืม มักจำอะไรไม่ค่อยได้ ย่อมคิดหาวิธีการในการกำหนดจดจำ โดยทำเครื่องหมายไว้ ในสิ่งของหรืองานการที่ตนทำ หรือหลักวิชาที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียน ทำให้สามารถระลึกถึงสิ่งเหล่านั้นได้ เมื่อได้เห็นเหล่านั้นแล้ว ย่อมสามารถจำได้ ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เพราะเห็นเครื่องหมายที่ตนทำไว้ เช่น เห็นหนังสือที่เขียนชื่อไว้ถูกลืมไว้

(๑๐) สติเกิดเพราะความรู้สึกได้ หมายความว่า เมื่อบุคคลรู้สึกได้ ด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง จากปัจจัยภายนอกก็ดี จากปัจจัยภายในก็ดี ที่กระตุ้นเตือนให้เกิดความรู้สึกตัว ย่อมสามารถตั้งสติได้ แล้วคอยควบคุมดูแลมิให้เผลอสติ และระลึกถึงเหตุผลของสิ่งต่างๆอย่างรอบคอบ สติย่อมมีกำลังเพิ่มพูนขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะดี สามารถระลึกได้อย่างเท่าทัน อารมณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ฉะนั้นสติเกิดขึ้น เพราะเห็นเรื่องราวต่าง ๆ หรือผลงาน เช่น เห็นพุทธประวัติก็ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้น

(๑๑) สติเกิดเพราะการจำได้ หมายความว่า บุคคลที่สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ไม่ค่อยหลงลืม ย่อมสามารถระลึกได้ และบอกได้อย่างแม่นยำ โดยไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน ทั้งยังเป็นฐานให้สตินำมาขบคิดพิจารณาถึงเหตุผล ข้อดีข้อด้อย ข้อเสียของสิ่งนั้น ๆ ย่อมทำให้สติมีกำลังกล้าแข็งมากขึ้น ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เพราะความจำได้ เช่น มีการนัดหมายไว้ เมื่อมองไปที่กระดานก็จำได้ว่าต้องไปตามที่ได้นัดไว้

(๑๒) สติเกิดเพราะการนับการฝึกหัด หมายความว่า การที่บุคคลหมั่นนับสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ และคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ ย่อมทำให้เกิดสติได้ง่าย เมื่อสติเกิดขึ้นบ่อยๆ ย่อมเป็นอุปการะ ต่อการงานต่าง ๆ ทั้งคดีโลกและคดีธรรม ทำให้เป็นผู้มีทักษะในการนับและการคิดคำนวณได้อย่างว่องไว ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เพราะการนับ เช่น การเจริญสติระลึกถึงพระพุทธคุณ ก็ใช้นับลูกประจำ เพื่อมิให้ลืม

(๑๓) สติเกิดเพราะการทรงจำไว้ หมายความว่า การที่บุคคลทรงจำอะไรไว้มาก ไม่ว่าจะ เป็นหลักความรู้ทางโลก หรือหลักความรู้ทางธรรม ตลอดถึงบทสวดต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นทรงจำไว้ ได้ ย่อมทำให้เกิดสติระลึก รู้ นำมาขบคิด และหาทักษะในการประกอบกิจการงานต่างๆ ให้มี คุณภาพและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จนเป็นผู้ชำนาญในกิจการงานด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เพราะการทรงจำเรื่องราวต่าง ๆ ที่ศึกษาค้นคว้า แล้วจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้

(๑๔) สติเกิดเพราะการอบรม หมายความว่า การที่บุคคลหมั่นฝึกฝนอบรมตนเองอยู่ เสมอ หรือได้รับการฝึกฝนอบรมจากบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตรอยู่เสมอ ย่อมทำให้เกิดทักษะในการ รู้สึกรู้คิดพิจารณาและรู้จักผิดชอบชั่วดี เป็นผู้สติกำกับอยู่เสมอ มักทำอะไรไม่ค่อยผิดพลาดและ ประสบผลสำเร็จในกิจการงานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ฉะนั้น สติเกิดขึ้นเพราะการระลึกชาติได้ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง (บุคคลที่มีใช้พระพุทธเจ้า)

(๑๕) สติเกิดเพราะการบันทึกไว้ในสมุด (ใบลาน) หมายความว่า การบันทึกไว้เพื่อกันลืม ย่อมเป็นหนทางให้เกิดสติได้ทางหนึ่ง เพราะแต่ละบุคคลย่อมมีขีดความสามารถหรือสมรรถภาพใน การจดจำได้จำกัด เมื่อเกินวิสัยแล้วย่อมไม่สามารถจดจำได้อีก ต้องอาศัยการบันทึกไว้ในสมุดบันทึก หรือในใบลานในสมัยก่อน เมื่อต้องการทราบสิ่งใด ก็เปิดสมุดหรือหนังสือออกดู ย่อมได้รู้ความหมาย และค่อย ๆ จดจำได้ต่อไป ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เพราะการบันทึกไว้ เมื่อดูบันทึกก็จำได้

(๑๖) สติเกิดเพราะทรัพย์ที่เก็บไว้ หมายความว่า บุคคลที่พยายามเก็บออมรอมริบ ทรัพย์สมบัติไว้สำหรับใช้สอยในยามจำเป็น ย่อมทำให้มีความอุ่นใจ มีความปลอดภัย โปร่ง โล่งใจ สบายใจ สามารถคิดอ่านอรรถธรรมได้อย่างลึกซึ้ง และเมื่อเห็นทรัพย์สิ่งของที่เก็บไว้ย่อม สามารถระลึกได้ว่า สิ่งนี้ใช้ในกิจการงานนี้ สิ่งนั้นใช้ในกิจการงานนั้น สิ่งนี้มีประโยชน์ด้านนี้ สิ่งนั้น มีประโยชน์ด้านนั้น ดังนี้ เป็นต้น ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เพราะทรัพย์ที่เก็บได้เช่นเห็นทรัพย์ก็นึกขึ้นได้ว่า ได้เก็บทรัพย์ไว้

(๑๗) สติเพราะการนึกถึงสิ่งที่เคยรู้เคยเห็นมาแล้ว หมายความว่า การที่บุคคลเป็นผู้ ผ่านร้อนผ่านหนาวมามาก มีประสบการณ์ชีวิตมาอย่างดีพอแล้ว ย่อมสามารถระลึก นึกคิด พิจารณา คำนวณคาดคะเนประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ทำให้สามารถใช้สติ นึกคิด พิจารณาให้รู้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดมีประโยชน์ สิ่งใดมีโทษ แล้วดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่เป็น ประโยชน์ เว้นจากทางที่ไม่เป็นประโยชน์เสีย ฉะนั้น สติเกิดขึ้น เพราะสิ่งที่เคยพบเคยเห็นมาแล้ว เมื่อเห็นอีกครั้งก็ระลึกได้

๒.๕ ความสำคัญและประโยชน์ของสติเจตสิก

๒.๕.๑ ความสำคัญของสติเจตสิก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งหลาย^{๔๑} สมาธิเป็นประมุข ปัญญาเป็นยอด วิมุตติเป็นแก่น นิพพานเป็นที่สุด ฉะนั้น เราอย่าไปดูถูกสติ เพราะเขาเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งหลาย สมาธิก็เป็นประมุข ปัญญาที่เป็นยอด สามตัวนี้สำคัญมาก สติคืออะไร สติ คือ ความระลึกได้ ความระลึกได้ คือ ไม่ลืมหรือไม่หลง คนเราระลึกได้หลายเรื่อง ระลึกได้ว่ามีนัดกับใครที่ไหน ระลึกได้ว่าร้านนี้ขายของแพง ระลึกได้ว่าใครเคยยืมเงินเราแล้วไม่จ่าย อันนี้ก็เป็นสติได้เหมือนกัน แต่ว่ามันไม่ใช่สติสำหรับการปฏิบัติเพื่อนำพาให้เราพ้นทุกข์ ถึงแม้มันอาจจำเป็นสำหรับการทำงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่เป็นความระลึกได้ในเรื่องนอกตัว เราอาจจำได้หลายเรื่อง ไม่ลืมอะไรอีกมากมาย รวมทั้งไม่ลืมตัว ไม่ลืมตัวในที่นี้แปลว่าอะไร คนที่ได้ดิบได้ดีแล้วไม่ลืมตัวว่าตัวเองเคยเป็นชาวไร่ชาวนา ไม่ลืมกำพืดเดิม ไม่หลงตัว อันนี้เรียกว่ามีสติได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะใหญ่แค่ไหน ก็ยังมีสติระลึกได้ว่าฉันเคยเป็นคนยากคนจน ไม่เป็นวัวลืมนิน นี่ก็เป็นความระลึกได้อย่างหนึ่ง ความไม่ลืมตัวนี้ ทำให้เราอ่อนน้อมถ่อมตน เปรียบเหมือนกับต้นข้าว ยิ่งมีรวงมากเท่าไร ยิ่งอ่อนน้อมจนโค้งลงมาสู่ดิน นั่นเป็นตัวอย่างของความอ่อนน้อมถ่อมตนเพราะไม่ลืมตัว คือกลับคืนสู่ราก คืนสู่ดิน แต่ยังมีความไม่ลืมตัวบางอย่างที่ละเอียดกว่านั้น เช่น เวลาเราโกรธพูดจารุนแรง เกือบจะด่าหรือใช้กำปั้นทุบตีเขา ยังไม่ทันทำก็รู้ตัวขึ้นมา ทำให้ไม่ลืมตัวจนทำสิ่งแย ๆ ออกไป อย่างนี้คือความไม่ลืมตัวที่สำคัญมาก

สิ่งที่เป็นเหตุทำให้เราลืมตัวคือ การชอบส่งจิตออกไปข้างนอก ไปอยู่ที่รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมแล้วตั้งห้าอย่าง เพื่อรับรู้เรื่องโลภภายนอก ถ้าเราปล่อยใจออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จนลืมกลับมาดูตัวเอง ก็ทำให้ลืมตัวหรือขาดสติได้เหมือนกัน มีเรื่องของพระกรรมฐานสี่รูป ท่านตั้งใจปฏิบัติแบบอภิญญา จึงตกลงกันว่าจะนั่งสมาธิโดยไม่พูดไม่คุยกัน เจ็ดวันเจ็ดคืน เข้าวันแรกผ่านไปด้วยดี พอตกคำได้ยินเสียงกุกกัก ๆ ที่วิหาร คล้ายจะมีคนเข้าไป พระรูปหนึ่งจึงโผล่ขึ้นมาว่า “มีใครลงกลอนวิหารหรือเปล่า” รูปที่สองได้ยินเช่นนั้นจึงพูดว่า “ท่านลืมแล้วหรือว่า เราตกลงกันว่าห้ามพูด” ท่านที่สามจึงพูดขึ้นมาบ้างว่า “แล้วท่านพูดขึ้นมาทำไม” เจ็บสั๊กพัก ท่านที่สี่ก็พูดขึ้นมาว่า “พวกท่านไม่ได้เรื่องเลย พูดกันทั้งหมดทุกคน มีแต่ผมคนเดียวที่ไม่ได้พูด” นี่คือนัยของการลืมตัว คนที่ลืมตัวมากที่สุดก็คือรูปที่สี่ ท่านลืมตัวเพราะอยากจะคุยไม่ว่าฉันเก่งกว่าคนอื่นหมด คนอื่นพูดทุกคน แต่ฉันไม่ได้พูด ความที่อยากจะคุย

^{๔๑} ขุ.ข. (ไทย) ๒๕/๔๖/๓๙๕.

โวว่าฉันเก่ง เลยลืมตัวโปล่งออกมา คนเรามากมีนิสัยสองอย่าง ถ้าไม่ชอบคุยโวก็ชอบจ้องจับผิดผู้อื่น ทั้งสองอย่างมันทำให้ลืมตัวได้ การจ้องจับผิดนี้มันแฝงด้วยโทสะ เมื่อไม่ชอบเขาก็คอยจ้องจับผิดเขา ส่วนความอยากอวดตัวว่าฉันเก่ง มีสาเหตุมาจากมานะ มานะคือความถือตัว อยากเด่นกว่าคนอื่น นอกจากโทสะ และมานะแล้ว คนเรายังลืมตัวเพราะโลภะและทิฏฐิหรือความยึดติดในความ คิดเห็น ที่ผู้คนเถียงกันเอาเป็นเอาตาย กลายเป็นทะเลาะกัน ก็เพราะตัวทิฏฐิ

ดังนั้นเมื่อมีอารมณ์ครอบงำจิตแล้วก็ทำให้ลืมตัว อาการลืมตัวจนทำอะไรที่แย ๆ ลงไป และสาเหตุที่อารมณ์ครอบงำจิตขนาดนั้นก็เพราะไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับใจ ความลืมตัวกับความไม่รู้ตัวจึงเกี่ยวข้องกันมาก จะเรียกว่าเป็นอันเดียวกันคนเราโกรธ ก็ไม่รู้ตัวว่ากำลังโกรธ เศร้า ก็ไม่รู้ตัวว่ากำลังเศร้า ก็เลยจมอยู่ในความทุกข์เป็นวันเป็นเดือน นี่เป็นเหตุผลที่เราต้องมาฝึกสติกัน เพราะคนเราทุกข์แล้วยังไม่รู้ตัวเรียกว่า ทุกข์แล้วลืมตัว คนที่รวยแล้วลืมตัวนั้นมีไม่มาก เพราะมีน้อยคนที่จะร่ำรวย แต่แทบทั้งหมดทุกข์แล้วลืมตัวทั้งนั้น นอกจากนั้นเรายังลืมตัวปล่อยให้ ความโกรธความเกลียดเข้ามาครอบงำ เวลาโกรธเกลียด ดูเหมือนเราจะรู้ตัว แต่จริง ๆ แล้วไม่รู้ตัวหรอก ไม่เช่นนั้นจะไม่หลุดเข้าไปในความโกรธเกลียดอีกเวลาเราเห็นคนอื่นโกรธเกลียด เราสังเกตได้ง่าย แต่พอเราเป็นเอง กลับไม่ค่อยรู้ตัว เป็นเพราะอะไร ก็เพราะจิตถนัดส่งออกนอก แต่ไม่ค่อยยกกลับมาดูตัวเอง เราจะกลับมาดูตัวจนรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ก็เพราะมีสติที่ฉับไว

สรุปได้ว่า การสร้างสติจึง เป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติทุกคน การสร้างจังหวะเดินจงกรมก็คือการปลุกสติ คือ ฝึกให้รู้ตัวบ่อย ๆ ทีแรกก็รู้กายเคลื่อนไหว เดินก็รู้ ยกมือก็รู้ ต่อมาก็รู้ใจคิดนึก ฟุ้งก็รู้ โมโหก็รู้ รู้แล้ววางเอง ไม่ปล่อยให้ลอยไปตามความคิดฟุ้งปรุงแต่ง ที่มีมักจะกลับไปหาอดีตหรือจมอยู่กับอนาคต แต่ก่อนมักปล่อยให้ลอยไปเรื่อย ๆ พอมีหลักโดยเอาอิริยาบถมาเป็นฐานของใจ ใจลอยเมื่อไหร่ก็ให้ระลึกว่า กำลังสร้างจังหวะเดินจงกรมอยู่ พอระลึกได้จิตก็กลับมาอยู่ที่ การสร้างจังหวะเดินจงกรม รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร แล้วก็อาจจะผลอใหม่ แต่ใจก็จะระลึกได้ขึ้นมาอีก แล้วกลับมาอยู่กับอิริยาบถที่กำลังทำอยู่ หลักก็มีแค่นี้ อันนี้เป็นการฝึกให้มีความระลึกได้หรือรู้ตัวบ่อย ๆ เมื่อรู้ว่าหลงไปอดีตหรืออนาคต จิตก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้ตัวหรือรู้อิริยาบถการเคลื่อนไหว เดินก็รู้ว่าเดิน นั่งก็รู้ว่านั่ง สร้างจังหวะก็รู้ว่าสร้างจังหวะ ก็นั่งก็รู้ว่าก้น นี่คือนิสิต

๒.๕.๒ ประโยชน์ของสติเจตสิก

สติมีประโยชน์หลายประการ ตั้งแต่เรื่องพื้น ๆ ไปจนถึงขั้นสูง

๑. สติทำให้มีสุขภาพดี อายุยืน ในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถรรค โทณปากสูตร^{๔๒} ได้กล่าวถึง พระเจ้าปเสนทิโกศลเคยปรารภกับพระพุทธเจ้าว่า พระองค์มีพระวรกายใหญ่ อึดอัดเหลือเกินเนื่องจากเสวยเยอะ พระพุทธเจ้าก็ทรงแนะนำว่า “ให้มีสติทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภค เวทนาจะเบาบาง ทำให้แก่ช้า พระชนมายุยืนยาว” พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ไปทำตามที่ทรงแนะนำ โดยสั่งให้มหาดเล็กท่อมคำนั่งนำทุกครึ่งเวลาเสวยพระกระยาหาร เพื่อเตือนให้เสวยน้อยลง ไม่นานพระเจ้าปเสนทิโกศลก็มีพละนามยดีขึ้น รู้สึกกระปรี้กระเปร่า จึงสรรเสริญพระพุทธองค์ว่า ทรงอนุเคราะห์พระองค์ด้วยประโยชน์ทั้งสองประการ คือประโยชน์เฉพาะหน้าและประโยชน์ระยะยาว ประโยชน์เฉพาะหน้าก็หมายถึงความสุขทางโลก ส่วนประโยชน์ระยะยาวก็หมายถึงความสุขทางธรรม พุดง่าย ๆ ว่า พระองค์ ว่าเป็นผู้รู้ทั้งในทางโลกและทางธรรม หรือโลกียะและโลกุตตระ

๒. สติช่วยทำให้จิตใจสงบ เวลาต้องการทำจิตให้สงบ มีสมาธิ ก็ต้องอาศัยสติ เพราะความสงบที่แท้ เกิดจากใจที่รู้จักปล่อยวาง กำหนดอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่แผ่สายฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นงานที่ต้องอาศัยสติมาก พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า ผู้ใด เมื่อเห็นรูปแล้วมีสติเฉพาะหน้า ไม่กำหนด ไม่ติดใจในรูปนั้น แม้เสวยเวทนาอยู่ ทุกข์ย่อมสิ้นไป ไม่สั่งสมไว้ ผู้ที่ไม่สั่งสมทุกข์อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่า อยู่ใกล้นพพาน ถ้าอยากเข้าใกล้นพพานก็ต้องอาศัยสติ

๓. สติช่วยให้มีความจำได้ไม่หลงลืม ทำให้เราไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ สติที่หมายถึงความไม่ลืมตัวจนเป็นทาสอารมณ์ ทำให้รู้ทันอารมณ์ สติแบบนี้แหละที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ เป็นการระลึกได้ในเรื่องกายและใจ ไม่ใช่ระลึกได้ในเรื่องนอกตัว สติที่มีกำลังในเวลาปกติ เมื่อเราลืมสิ่งใด ก็มักบอกว่าขาดสติ หรือเผลอสติ เมื่อนึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ก็คิดว่าเรามีสติแล้วจำได้แล้ว สติดังกล่าวไม่ใช่สติอย่างแท้จริงเพราะเป็นการระลึกได้หมายรู้โดยการจดจำเป็นปกติของมนุษย์ที่มีเกิดขึ้น และหลงลืมได้ เมื่อฝึกสติจึงช่วยให้สติมีกำลัง

๔. สติช่วยให้ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสว่า ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ มีจิตมั่นคง มีสมาธิแน่นหนา สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผู้นั้นนับว่าอยู่ใกล้เราโดยแท้ เพราะเธอเห็นธรรม ผู้เห็นธรรมชื่อว่าเห็นเราตถาคต แม้จะอยู่ไกลนับร้อยโยชน์ก็ตาม ตรงกันข้ามใครที่ไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตไม่มั่นคง ไม่สำรวมอายตนะทั้งหก ถึงแม้จะเกาะชายชายจีวรของเรา ก็นับว่าอยู่ไกลเราโดยแท้ เพราะเธอไม่เห็นธรรม ผู้ไม่เห็นธรรม ย่อมไม่เห็นเรา ในการสำรวมอินทรีย์ ๖ เป็นเหตุให้เกิดสติสังวร ได้แก่ การสำรวมสติ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุย่อมรักษาอินทรีย์ คือ

^{๔๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

จักขุ ย่อมถึงความสังวรในอินทรีย์ คือ จักขุ” ดังนี้ ชื่อว่าสติสังวรเพราะว่าการสำรวมอินทรีย์มีจักขุ
นทรีย์ เป็นต้น จะทำให้ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนามีสติในการควบคุมตนเอง และมีสติในกาลทุกเมื่อ
สติคอยกำกับอริยาบถไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่ง นอน เหลียว แลดู เป็นต้น

ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต แห่งอรรถวินยสูตร^{๔๓} อินทรีย์สังวร
ทำให้เป็นเหตุให้เกิดสติสังวร คือ มีสติเป็นเครื่องรักษาอยู่ ดังพระดำรัสที่ว่า “เธอทั้งหลายพึงยัง
ภิกษุเหล่านั้นให้สมาทาน ให้ตั้งมั่น ให้ดำรงอยู่ในอินทรีย์สังวรคือว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย มาเถิด ขอ
ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย มีสติเป็นเครื่องรักษา มีสติปัญญาเป็น
เครื่องรักษาตน มีใจรักษาดีแล้ว ประกอบด้วยจิตที่มีสติเป็นเครื่องรักษาอยู่”

๕. สติช่วยเพิ่มพูนปัญญา มองเห็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่า คือเห็นว่าโลกนี้ว่างเปล่า
จากตัวตน เป็นอนัตตา ไม่สามารถควบคุมบังคับได้ ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืน แปรเปลี่ยนไปตาม
เหตุตามปัจจัย ถ้ามีสติ และเห็นโลกว่าว่างเปล่าจากตัวตนอย่างนี้ มัจจุราชย่อมมองไม่เห็นตัว จึง
เอาชนะมัจจุราชได้ มัจจุราชจะจับเราได้ที่ต่อเมื่อเห็นตัวเรา หรือเพราะเราคิดว่ามีตัวมีตน แต่ถ้าเรา
ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีความสำคัญมั่นหมายในตัวตน ความกลัวตาย หรือความรู้สึกลัวว่าฉันตายก็ไม่ มี
แต่ความตาย แต่ไม่มีฉันตาย นี้เรียกว่ามัจจุราชทำอะไรไม่ได้

การที่จะไม่มีตัวไม่มีตนได้ต้องอาศัยสติ พระพุทธเจ้าตรัสกับท่านพาหิยะว่า “ผู้ใดเห็นก็
สักรู้แต่ไม่เห็น ได้ยินก็สักรู้แต่ไม่ได้ยิน ได้กลิ่นก็สักรู้แต่ไม่ได้กลิ่น ได้รับรู้ธรรมารมณ์ก็สักรู้แต่ไม่รู้ เมื่อนั้น
เธอจักไม่มี เมื่อเธอไม่มี เธอก็ไม่ปรากฏทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และไม่ปรากฏในโลกทั้งสอง ย่อม
ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืน นี้แหละ พอท่านพาหิยะได้ฟังและพิจารณาตามก็บรรลุอรหัตผลทันที
เพราะเป็นความจริงอย่างยิ่ง”^{๔๔}

๖. สติช่วยลดความยึดมั่นถือมั่น ด้วยการเจริญสติปัญญา จึงเป็นอุบายสลายตัวตน
คนเราถ้ายังไม่มีสติ ก็สำคัญมั่นหมายว่ามีตัวกูของกูอยู่รำไป อย่างเช่น เวลาเราเดิน ถ้าไม่มีสติก็
ไปนึกว่ามีฉันเดิน แต่ถ้าเรามีสติ เมื่อเดินก็มีแต่การเดิน ไม่มีฉันผู้เดิน เพราะเมื่อมีสติ ก็ไม่มีการ
ปรุงว่าเป็นตัวกูของกู สติช่วยให้เห็นกายและใจ โดยไม่สำคัญมั่นหมายว่าเป็นผู้เป็น ให้เห็นแต่อย่า
เข้าไปเป็น เห็นความเครียด เห็นความปวด อย่าไปเป็นผู้เครียด ผู้ปวด ถ้าไม่มีสติเมื่อไร มันก็เข้าไป
ยึดมั่นสำคัญหมายว่า ความทุกข์เป็นของฉัน ฉันเป็นผู้ทุกข์ พอฉันเป็นผู้ทุกข์ ฉันเป็นผู้เจ็บ มัจจุราช
ก็เห็นตัวผู้ทุกข์ เห็นตัวผู้เจ็บ ก็เล่นงานซ้ำได้ แต่ถ้ามีสติแล้ว ความสำคัญมั่นหมายว่ามีผู้เจ็บ ผู้ป่วย

^{๔๓} อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๑๔/๑๙๒.

^{๔๔} ชุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

ก็ไม่เกิดขึ้นคือไม่มีตัวตนปรากฏ ตัวตนหายไป มัจจุราชก็มองไม่เห็น ตามจับไม่ได้ อยากจะพันทุกซ์ก็ต้องใช้สติ อยากจะเข้าใกล้พระนิพพานก็ต้องใช้สติ อยากจะเอาชนะความตายก็ต้องใช้สติ พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่าสติเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งปวง จึงขอให้พวกเราตั้งใจปฏิบัติ ถ้าเกิดฉันทะในการปฏิบัติ อุปสรรคที่เราเผชิญ จะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยและหมดไปในที่สุด

๒.๖ สรุปท้ายบท

สติเจตสิก คือ ความระลึกอารมณ์และยับยั้งมิให้จิตตกไปในอกุศล ความระลึกอารมณ์ที่เป็นกุศล ความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์ สติใคร่ครวญคติทั้งแห่งธรรมที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ สติมีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืม มีประโยชน์ในการระแวงระวังรักษา หรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นงานเฉพาะหน้า มีความจำได้หมายรู้ มั่นคงเป็นทางดำเนิน หรือมีสติปัญญาในกาย เป็นต้น เป็นทางดำเนิน สติ จึงเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือ ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เกรียด หรือทุกข์ใจอะไรมา ๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดี ซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เนื่อง ๆ มาก ๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย คือ กายกับใจจุดหมายของการรู้ก็เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ากายและใจของเรานั้น เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช้ตัวเรา

บทที่ ๓

ศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ

ในบทที่ ๒ ได้กล่าวถึงสติเจตสิก ว่ามีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนา สติที่ปรากฏในหมวดธรรมต่าง ๆ ซึ่งได้แสดงให้เห็น สติเจตสิกมีส่วนสำคัญในทุกหลักธรรม เป็นหลักแห่งความไม่ประมาท ในขณะปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เมื่อมีการพิจารณารูปนามเป็นไปอย่างต่อเนื่อง มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เห็นพระไตรลักษณ์ สภาวะธรรมเกิดขึ้น เมื่อประจักษ์ในสภาวะนี้แล้ว ย่อมชัดในญาณของตน เกิดปัญญา รู้แจ้งรูปนามแยกแยะนามได้ เห็นความต่างชัดเจนได้ จนพัฒนาเข้าสู่ญาณเบื้องสูงเป็นลำดับต่อไป ในบทนี้จัดเป็นการศึกษาเรื่อง นามรูปปริจเฉทญาณ โดยผู้ศึกษาให้ความสำคัญของการกำหนดหัวข้อไว้ในการศึกษาครั้งนี้คือ

- ๓.๑ ความหมายของรูปนาม
- ๓.๒ ประเภทของรูปนาม
- ๓.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๔ โสฬสญาณ
- ๓.๕ การเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ
- ๓.๖ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของรูปนาม

เพื่อที่จะได้ทำความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาได้ถูกต้อง ตรงทาง เพราะการเจริญวิปัสสนาต้องระลึกรู้รูปนามที่กำลังปรากฏ ในขณะปัจจุบัน มีสติระลึกรู้ตรงลักษณะของรูปนามที่กำลังปรากฏ ผู้ศึกษาจึงนำเสนอความหมายของรูปนามตามหลักฐานที่ปรากฏ ดังนี้

รูป หมายความว่า กุบปน์ ความกำเริบ, ฆฎฎัน การเสียดสี, ปีฬน ความบีบคั้น, ดังพระพุทธรูปท่านกล่าวไว้ว่า รูปปติติ โข ภิกขเว ตสมา รูปปติ วุจจติ. เกณ รูปปติ. สีเตนปี รูปปติ. อุณฺเหนติ รูปปติ, ชิฆจฉายปี รูปปติ, ปีปาสายปี รูปปติ, ทํสมกสวาตาทปสิริสพสมผลเสนปี รูปปติ

ภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้น คำว่า สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป ท่านเรียกว่า รูป เปลี่ยนแปลง เพราะอะไร เปลี่ยนแปลงไปเพราะความเย็นบ้าง เพราะความร้อนบ้าง เพราะความหิวกระหายบ้าง เพราะสัตว์ เหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานกัด ต่อย บ้าง รูป อนิจจัง รูปไม่เที่ยง

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ว่าสิ่งที่จะต้องสลายเพราะปัจจัยต่างๆอันขัดแย้ง สิ่งที่เป็นรูปร่างพร้อมทั้งลักษณะและอาการของมัน ได้แก่ ส่วนร่างกาย จำแนก เป็น ๒๘ คือ มหาภูตหรือธาตุ ๔ และอุปาทายรูป ๒๔ เรียกว่า รูป^๑

ในวิภังคสูตรและในสุตตันตปิฎกทุกนิกายเขปะ นามรูปทุกะ และ ในอภิธัมมัตถวิภาวินี ว่า “มหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ รวมเรียกว่า รูป ”^๒

รูปเป็นธรรมชาติที่มีการแปรผันเปลี่ยนแปลงสลายไป (รูปปนลกขณ) ในเมื่อได้กระทบกันกับเหตุที่ไม่ถูกกันขึ้น เหตุที่ไม่ถูกกันนั้นเรียกว่า วิโรธปัจจัย ได้แก่ ความเย็น, ร้อน, หิว, กระหาย, ยุง, ลิ่น, เหลือบ, ไร, ลม และแดด เป็นต้น ดังวจนัตถะว่า สัตถุนหาทิวโรธปัจจัยเอหิ รูปปตีติ รูป ธรรมชาติโดยย่อเปลี่ยนแปลงไปสลายไปเพราะวิโรธปัจจัย มีความเย็น ร้อน (อาการกาย ๓๒ ประการ) เป็นต้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น เรียกว่า รูป^๓

รูป ที่เป็นไปในกายภายใน คือ รูปกายที่เป็นนครแห่งกระดูก มีเส้นเอ็นรัดไว้ ฉาบทาด้วยเนื้อและโลหิตห่อหุ้มด้วยหนัง อันไม่สะอาด เป็นรังแห่งโรค แม้ว่าละเอียด ประณีตเพียงใดก็ตามต้องเน่าเปื่อย น่าเกลียด เพราะฉะนั้น การเข้าไปกำหนด การตั้งขึ้นและเสื่อมไปในรูปอัตตภาพนี้ แห่งการเกิดดับของรูปในปัจจุบันขณะ จะเห็นรูปเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยการเจริญวิปัสสนาเท่านั้นรูป คือกายเป็นสิ่งเห็นรูปร่าง จับต้องได้ สัมผัสได้ แยกดับ ย่อยยับ สลายไปด้วยความเย็น ด้วยความร้อน ด้วยความกระหาย ด้วยถูกศัสตราวุธ ด้วยถูกสัตว์ทำร้าย หรือภัยธรรมชาติ คือ ธรรมชาติที่มีการผันแปรเสื่อมสลายไม่คงที่ มีการแตกดับไปตามเหตุปัจจัยด้วยความเย็นความร้อน เป็นธรรมชาติที่ไม่รับรู้อารมณ์ แต่เป็นธรรมชาติที่ปรากฏให้จิตรู้ ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป ๒๔

อรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมายรูปนามไว้ดังนี้ คือ รู้รูปนาม เช่นขณะตาเห็น หูได้ยิน เสียง ชันธ ๕ เกิดขึ้นแล้ว ชันธ ๕ นั้นแหละคือรูปกับนาม ตัวอย่างเวลาเห็นนาฬิกา นาฬิกาเป็นรูป

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๗/๗๔.

^๒ ส.น. (ไทย) ๑๖/๒/๗, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๙.

^๓ พระสังฆมณฑลสังฆราช, ปรมัตถะโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บจก.วี อินเทอร์เน็ต, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐.

ตาเห็นรูป เห็นนาฬิกาแกม ๆ แล้วสบาย ความสบายนั้นเป็นเวทนา จังนาฬิกาว่าแกม ความจำได้นั้น เป็นสัญญา แต่งใจให้แกม เป็นสังขาร เห็นนาฬิกา ผู้เห็นเป็นวิญญาน คือ จักขุวิญญาน เป็นจิตดวงหนึ่งที่เกิดจากจักขุทวาร ตาเห็นรูปครั้งนี้ ย่อลงเป็นหนึ่งเรียกว่านาม เมื่อย่อมาแนวปฏิบัติ จึงเหลือเพียงรูปกับนามเท่านั้น ปัญญาที่รู้ว่า ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็น ร้อน อ่อนแข็ง ก็มีเพียง ๒ อย่างนี้ เท่านั้น คือ มีแต่รูปกับนามเท่านั้น

รูปทั้งหมดนี้ ในที่ขนิกาย ปาฏิหาริยรรค จำแนกรูปมี ๓ ประเภท คือ

๑. รูปที่เห็นได้และกระทบได้ คือ รูปารมณ
๒. รูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ คือ รูปหยาบ เพราะถูกสัมผัสเป็นรูปที่เป็นอายตนะ ภายในและภายนอก เว้นรูปารมณ
๓. รูปที่เห็นไม่ได้และสัมผัสไม่ได้ คือไม่ถูกโดยการสัมผัส รูป ๑๘ ที่เหลือ^๕

ในลักษณะที่จตุกะแสดงลักษณะดังนี้

๑. รูปปนลกขณิ การสลายแปรปรวนเป็นลักษณะ
๒. วิภินทรส การแยกออกจากกันได้เป็นกิจ
๓. อพยากตบัจจุปฏิฐาน มีความเป็นอพยากตรธรรมหรือมีความไม่รู้อารมณ์เป็นอาการปรากฏ ในปัญญาของบัณฑิตทั้งหลาย
๔. วิญญานปทภูฐาน มีวิญญานเป็นเหตุใกล้

รูป คือ สภาพที่แตกสลายแปรปรวนไปด้วยอำนาจของความเย็นความร้อนเป็นลักษณะ เป็นธรรมชาติที่ไม่รู้อารมณ์มี ๒๘ รูป แบ่งเป็นมหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป ๒๔ และรูปที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา คือ นิปผันนรูป ๑๘^๖

สรุปว่า รูป คือ สิ่งเห็นรูปร่าง จับต้องได้ สัมผัสได้ แยกดับ ย่อยยับ สลายไปด้วยความเย็น ด้วยความร้อน ด้วยความกระหาย ด้วยถูกศัสตราวุธ ด้วยถูกสัตว์ทำร้าย หรือภัยธรรมชาติ คือ

^๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๑๙๕.

^๕ ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จตุกะแห่งปรมัตถธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑), หน้า ๔๑.

^๖ นางสาวสุชฤดี รัตนเกษตร, “ศึกษาสัมปชัญญูปพะเพื่อกำหนดรู้รูปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหมวด กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๗, บทคัดย่อ.

ธรรมชาติที่มีการผันแปรเสื่อมสลายไม่คงที่ มีการแตกดับไปตามเหตุปัจจัยด้วยความเย็นความร้อน เป็นธรรมชาติที่ไม่รับรู้อารมณ์ แต่เป็นธรรมชาติที่ปรากฏให้จิตรู้ ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ อุกาหารรูป ๒๔

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ มีการน้อมนำไปสู่อารมณ์ เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิกด้วยกัน มีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สัมผัสชั้น สัญญาชั้น วิญญาณชั้น อรรถปฏิสัมภทาอธิบายว่า ธรรมโดยย่อรับรู้ อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า นาม ย่อน้อมนำไปสู่อารมณ์^๗ ธรรมที่รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ ด้วยใจ, สิ่งที่ไม่รูปร่าง ไม่ใช้รูปแต่น้อมมาเป็นอารมณ์ของจิตได้ โดยทั่วไปหมายถึงอรุปชั้น ๔ คือ เวทนา สัญญา สัมผัส และวิญญาณ บางแห่งหมายถึงอรุปชั้น ๔ และนิพพาน บางแห่งเช่น ในปฏิจสุมุปาทหมายเฉพาะเจตสิกธรรมทั้งหลาย^๘

นาม คือ ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ อารมมณ นมิตติ นาม

นาม (นม นมเน + อ) ชื่อ, นาม นมียเต อพุกสสเต อสมินติ นาม ชื่อที่น้อมเอาวัตถุ สิ่งของมาไว้ในตน (โยงวัตตุมมา) ชื่อว่า นามะ (วุทธิ อ เป็น อา)

นาม หมายถึง อรูปชั้น ๔ (๑) เวทนาชั้น (๒) สัญญาชั้น (๓) สัมผัสชั้น (๔) วิญญาณชั้น และนิพพาน^๙

นาม ได้แก่ นามชั้น ๔ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สัมผัสชั้น วิญญาณชั้น คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภทามรรค อธิบายว่า ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่านาม , อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติใด ย่อน้อมนำไปสู่อารมณ์ ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่านาม^{๑๐}

ส่วนในวิภังคสูตรอรรถกถาที่ขนิกาย มหาวรรค กล่าวว่า “หมายถึง นามชั้น ๔ คือ (๑) เวทนาชั้น (๒) สัญญาชั้น (๓) สัมผัสชั้น (๔) วิญญาณชั้น คล้ายในสุดตันติกทุกนิเขปะ นามรูปทุกะ ว่า คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สัมผัสชั้น วิญญาณชั้น และมีธาตุที่มีเป็นปัจจัยไม่ปรุงแต่งนี้เพิ่มเติม แต่ในปฏิจสุมุปาทและในอภิธมมตถวิภาวิณี กล่าวเพียง เวทนาชั้น สัญญาชั้น สัมผัสชั้น เท่านั้น ไม่ได้กล่าวถึงวิญญาณชั้น ซึ่งเป็นจิต

^๗ ชุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๒๑/๒๘๕.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๑๗๘.

^๙ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๑๖/๓๓๐.

^{๑๐} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๒/๑๗๐/๑๗๓.

ลักษณะที่จตุกกะของนาม

นมนลกขณิ มีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะ

สมปโยครสึ มีการประกอบกับจิตและประกอบกันเอง โดยอาการที่เป็น
เอกุปาทะ เป็นต้น เป็นกิจ

อวินิพโกคปจจุภูฐาน มีอันไม่แยกจากกันกับจิตเป็นผลปรากฏ

วิญญานปทภูฐาน มีวิญญานเป็นเหตุใกล้^{๑๑}

นาม ได้แก่ จิต เจตสิก

จิตคือใจ หรือ วิญญาน สิ่งที่มีจริง มีแต่ชื่อ ไม่มีรูปไม่สามารถจับต้องหรือสัมผัสได้
เรียกได้ว่า นาม รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ ไม่มีรูปร่าง ไม่ใช่รูปแต่น้อมมา
เป็นอารมณ์ของจิตได้ ท้าวไปหมายถึง อรูปชั้น ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน บางแห่ง
รวมนิพพานไว้ด้วย

จิตหรือใจซึ่งเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์จิต มีจิต ๘๘/๑๒๑
ดวง คำว่า จิต ได้แก่ วิญญาน เป็นธรรมชาติที่วิจิตรด้วยภูมิ วัตถุ อารมณ์และวิถีจิตที่มีกิริยาจิต
เป็นต้น เป็นธรรมชาติที่หลายๆดวง แต่เกิดขึ้นทีละดวง เมื่อดวงเก่าดับไป ดวงใหม่ก็เกิดขึ้น มีการ
เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ไม่มีสรีระ อาศัยมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และหทัยรูป เป็นที่อยู่ ไม่
ตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวด้วยอริยาบถหนึ่ง ๆ คือ กลับกลอก ชัดส่าย กวัดแกว่ง ดิ้นรนไปในอารมณ์
ต่างๆ

เจตสิก ธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิดร่วมกับจิต มี ๕๒ ความรู้สึกในจิต หรือเจตสิกนั้น คือ
สภาพความปรุงแต่งจิต เช่น ชอบไม่ชอบ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญท้อถอย สงสัย ขุ่นมัว เศร้า
หมอง ผ่องใสอึดเอิบ เบิกบาน สงบไม่สงบ ตีใจเสียใจ สุขสบาย เฉย และจำได้หมายรู้

เมื่อ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบถูกต้องสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โณภูณัฐัพพะ
ธัมมารมณิ เกิดการเห็น การได้ยิน รู้กลิ่น รู้สัมผัส รู้ทางใจ ความจำ ความคิดถึง ความอยาก ความ
ตรึก ความตรอง ในรูป เสียง กลิ่น รส โณภูณัฐัพพะ ธัมมารมณิ เรียกว่า นาม

จึงกล่าวได้ว่า นามรูป หมายถึง นามธรรม และรูปธรรม นามธรรมหมายถึง สภาวะที่
น้อมไปหาอารมณ์, ใจและอารมณ์ที่เกิดกับจิต, สิ่งที่ไม่มีการรูปร่าง คือ รู้อันไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้

^{๑๑} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จตุกกะแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๔๑.

ได้ด้วยใจ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปธรรม หมายถึง สิ่งที่มีรูป สิ่งที่เป็นรูป ได้แก่รูป
 ชั้นทั้งหมด^{๑๒}

ตารางที่ ๑ ลักษณะอาการทั่วไปของรูปกับนาม

ลักษณะอาการทั่วไป	รูป	นาม
ร่างกาย	มี	ไม่มี
ถูกต้อง	ได้ง่าย	ได้ยาก
เคลื่อนไหว	ไปได้ช้า	ไปได้เร็ว
เนื้อที่	กิน	ไม่กิน
พิจารณาและสำนึก	ทำไม่ได้	รับรู้ได้
อาการ ยืน เดิน นั่ง นอน	ทำได้ รู้ไม่ชัด	ทำไม่ได้ รู้ชัด
คู่ เทียบ	ทำได้ รู้ไม่ชัด	ทำไม่ได้ รู้ชัด
ดื่ม กิน ลิ้ม รับรส	ทำได้ รู้ไม่ชัด	ทำไม่ได้ รู้ชัด
ปรบมือ เบิกบาน หัวเราะ ร้องไห้ พุด	ทำได้ รู้ไม่ชัด	ทำไม่ได้ รู้ชัด

สรุปว่า นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ มีการน้อมนำไปสู่
 อารมณ์ เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิกด้วยกัน มีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่
 นามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สังขารชั้น สัญญาชั้น วิญญาณชั้น

๓.๒ ประเภทของรูปนาม

รูปนามหรือรูปธรรมและนามธรรม สามารถสังเคราะห์ปรมาณธรรม ๔ ลงเป็น ๒ ได้
 คือ จิต เจตสิก นิพพาน จัดเป็นนามธรรม ส่วนรูป จัดเป็นรูปธรรม อาจกล่าวได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง
 บนโลกจัดเป็นรูปธรรมทั้งหมด คือ รูปชั้น และสิ่งที่เป็นนามธรรม คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น
 สังขารชั้น วิญญาณชั้น เมื่อว่าโดยปรมาณแล้วไม่มีสิ่งใดอยู่ นอกเหนือปรมาณธรรมทั้ง ๔ ได้
 สามารถสังเคราะห์ชั้นทั้ง ๕ ลงในปรมาณธรรม ๓ คือ รูปชั้นจัดอยู่ในสภาวะธรรมที่เรียกว่า รูป
 เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้นจัดอยู่ในสภาวะธรรมที่เรียกว่า เจตสิก วิญญาณชั้นจัดอยู่ใน
 สภาวะธรรมที่เรียกว่า จิต ส่วนนิพพานเป็นนามธรรมและเป็นอสังขตธรรมด้วย

^{๑๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่
 ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๑๗๘.

ตารางที่ ๒ จัดประเภทของรูปนาม

สภาวะ	ชั้น ๕	อายตนะ ๑๒	ธาตุ ๑๘	อินทรีย์ ๒๒	ปฏิจสมุปบาท ๑๒	อริยสัจ ๔
รูปธรรม ล้วน	รูปชั้น	จักขายตนะ รูปายตนะ ฆานายตนะ โสตายตนะ คันธายตนะ ชีวหายตนะ รสายตนะ กายายตนะ สัททายตนะ	จักขุธาตุ รูปธาตุ ฆานธาตุ โสตธาตุ คันธธาตุ ชีวหาธาตุ รสธาตุ กายธาตุ สัทธาธาตุ โณภูฐัพพธาตุ	จักขุนอินทรีย์ ฆานินทรีย์ โสตินทรีย์ ชีวหินทรีย์ กายินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์		
นามธรรม ล้วน	เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณ ชั้น	มนายตนะ	จักขุวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ชีวหาวิญญาณธาตุ กายวิญญาณธาตุ มนอวิญญาณธาตุ มนธาตุ	มโนอินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ สมาธินทรีย์ สุชินทรีย์ อุเปกขินทรีย์ ปัญญินทรีย์ สตินทรีย์ ทุกขินทรีย์ สัทธินทรีย์ อนัญตัญญุต สามิตินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ วิริยินทรีย์ อัญญินทรีย์ อัญญาตวินทรีย์	อวิชชา สังขาร วิญญาณ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ	สมุทัย สังขะ นิโรธ สังขะ มัคคสังขะ
ทั้งรูป ทั้งนาม		ธัมมายตนะ	ธัมมธาตุ	ชีวิตตินทรีย์	นามรูป อายตนะ ๖	ทุกขสังขะ

สรุปได้ว่า รูปนาม จัดได้ ๖ ประเภท คือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ อริยสัจ ๔ อันเป็นเครื่องมือที่ใช้เจริญวิปัสสนาภาวนา แล้วสรุปย่อลงเหลือรูปกับนาม ส่วนการเจริญสติปัฏฐานนั้นเป็นการปฏิบัติ มีอารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกาย เป็นรูป

ทางฐานเวทนา ฐานจิตเป็นนาม ฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีรูปนามเป็นอารมณ์นั่นเอง

๓.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนา

คำว่า “วิปัสสนา” นั้นมีความหมายว่า ปัญญาอันเกิดจากเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การพัฒนาจิตให้เกิดเป็นวิปัสสนาหรือตัวปัญญาที่เรียกว่า ญาณปัญญานั้นต้องอาศัยการปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ เพราะเป็นทางให้เกิดญาณปัญญา ดังข้อความที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตาน วิสุทธียา โสภปริเทวานัง สมตักกมาย ทุกขโทมนสสานัง อตถกมมาย ฌายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฉิกิริยาย, ยทิทัง จตตารโ สติปัฏฐานา.

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางสายเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามาจะนี้”^{๑๓}

ดังข้อความที่ปรากฏ กล่าวได้ว่า ทางนี้เป็นทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้นเป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าเพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน^{๑๔} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน^{๑๕} เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔^{๑๖}

๓.๓.๑ มหาสติปัฏฐาน ๔

เมื่อบุคคลต้องการบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ อันเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆและมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าว เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังที่ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาว่า

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๑๓๑.

^{๑๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐.

^{๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๑.

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

“ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธมฺเมสุ กณฺหิ ธมฺมํ อนามสฺตีวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสภ ปรีเทเว สมตฺถิกนฺตาทิ เวทิตพฺพา.^{๑๗}”

อนึ่ง ขึ้นชื่อว่า ภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่ แม้ท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง”

ดังนั้น สติปัญญาจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ นักปฏิบัติผู้เจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ย่อมเห็นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมโดยปราศจากรูปร่างสัญญาฐาน จิตของเขาเยื่อมหมดจดจากกิเลส คือความโลภที่ชอบใจ ความโกรธที่ไม่ชอบใจและความหลง ที่รู้ไม่เท่าทันตามความเป็นจริงได้ชั่วขณะด้วยวิปัสสนาญาณ บางคนเศร้าโศก คร่ำครวญรำพันพลัดพรากจากบุคคลที่รัก พวกเขาเยื่อมล่วงพ้นความทุกข์ใจเช่นนั้นได้ด้วยสติปัญญา เช่น สันตติอำมาตย์ที่เศร้าโศกเสียใจเพราะการเสียชีวิตของหญิงนักฟ้อนรำหรือ นางปฎาจาราผู้เสียใจต่อการเสียชีวิตของสามี บุตร และ บิดามารดา ท่านเหล่านั้นพึงธรรมแล้วเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน จนได้บรรลุธรรม ท่านสันตติอำมาตย์บรรลุเป็นพระอรหันต์ ส่วนนางปฎาจาราเป็นพระโสดาบัน จะเห็นได้ว่า สติปัญญาเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะล่วงทุกข์ไปได้ ข้อปฏิบัติเจริญวิปัสสนาตามแนว สติปัญญา มีอยู่ ๔ ประการ ดังที่ปรากฏข้อความในคัมภีร์สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ไว้ว่า

กตฺเม จตฺตารโ. อธิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ, กายเ กายานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโทมนสฺส.,เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโทมนสฺส., จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโทมนสฺส., ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโทมนสฺส.

สติปัญญา สี่ คืออะไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๘}

^{๑๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๖๒.

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๗๔/๓๑๙.

จากข้อความข้างต้น มหาสติปัฏฐานเป็นสูตรที่มีเนื้อหาหลักซึ่ง โดยทรงแสดงสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการ และหลักปฏิบัติกรรมฐานไว้ ๒๑ หลัก ดังนี้

การเจริญสติเจตสิกในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวทางการเจริญด้วยการเจริญตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติอันมีสติเป็นประธาน หรือนัยหนึ่งว่าธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน คือทางสายสติปัฏฐาน ๔ มี

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรที่ทรงตรัสไว้ว่า^{๑๙} ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ และในสติปัฏฐานประกอบด้วย องค์กรรมฐาน ๒๑ ซ้อย่อย ได้แก่ทางกาย ๑๔ ทางเวทนา ๑ ทางจิต ๑ และทางธรรม ๕ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวว่า หมวดอานาปานะ หมวดปฏิกุศลเป็นอารมณ์สมณะวิปัสสนา หมวดนวิสวาทิกาเป็นสมณะ หมวดอริยาบถ, สัมปชัญญะ, ธาตุมนสิการ, เวทนา จิต และธรรมเป็นวิปัสสนา ในคัมภีร์สุตตปิฎก หมวดนิวรรณ์ โภชณังคเป็นวิปัสสนา นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ผู้ที่เจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นประจักษ์ในรูป นามตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ จึงต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนไว้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

ก. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นกายในกายย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ กายนั้นย่อมปรากฏ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสติและ ด้วยญาณนั้น^{๒๐} โดยการอาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติหรือการตั้งสติ กำหนดพิจารณาภายในและภายนอกที่พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติในหมวดนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^{๒๑} มีสติหายใจเข้า สติหายใจออก รายละเอียดดังนี้

๑) อานาปานปัพพะ หมวดอานาปานะ

ตั้งพระพุทธดำรัสที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้งหรือลูกลมมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกสั้น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันว่า

เมื่อหายใจเข้ายาว	ก็รู้ชัดว่า	เราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาวก็	รู้ชัดว่า	เราหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้าสั้น	ก็รู้ชัดว่า	เราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น	ก็รู้ชัดว่า	เราหายใจออกสั้น
สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง		หายใจเข้า
สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง		หายใจออก
สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร		หายใจเข้า
สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร		หายใจออก ^{๒๒} เป็นต้น

๒) อิริยาบถปัพพะ หมวดอิริยาบถ

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน^{๒๓} เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ในอิริยาบถทั้ง ๔ ข้างต้นนี้ เมื่อกายอยู่ในอิริยาบถใดให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กายเคลื่อนไหว อันประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ คือ ความเพียร

^{๒๐} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๕.

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๒๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๕-๑๕๙/๑๓๘.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

การมีสติกำหนดรู้ มีสัมปชัญญะได้แก่ปัญญารู้ตัวขณะกายดำรงอยู่ในอาการนั้น ๆ จึงจะละ และเพิกถอนความสำคัญผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้^{๒๔} มีรายละเอียด ดังนี้

(๑) การกำหนดอิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกรู้การยืนก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นให้สติรับรู้อาการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน^{๒๕} เมื่อกำหนดรู้การยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในการเดินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ดังต่อไปนี้

(๒) การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้การเดินจงกรมก็เช่นกันควรใส่ใจในขณะที่กำหนดกำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน จากการมีสติกำหนดรู้ว่า เมื่อกำหนดรู้การเดินก็รู้ชัดว่าเรากำหนดรู้การเดิน^{๒๖} ในการเดินจงกรม การกำหนดรู้การเดินจงกรมนี้ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามได้อย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินจงกรม ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก ธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ^{๒๗}

(๓) การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้การนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักจากที่เราเดินจงกรมจนมีความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้วทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่งกำหนดรู้ชัดเจน อาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๙๘.

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๒๗} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๓๐๑-๒.

ก็รู้ชัดว่า เรานั่งอยู่ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้^{๒๘} คำว่า การนั่งคือนั่งคู้ปลั่งตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^{๒๙} เมื่อมีการทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไม่ขาดตอน ความเก้อกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

(๔) การกำหนดอิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน^{๓๐} คำว่าการนอนคือ เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่านอนอยู่^{๓๑} หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึ่งกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกายจนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจะหลับไป แน่นนอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ ดังที่พระพุทธเจ้าแสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะ ดังต่อไปนี้

๓) สัมปชัญญะปัพพะ หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลัง ในการใส่ใจที่เข้าไปประจักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คืออิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้^{๓๒} ด้วยการมีสติ สัมปชัญญะ ในการกำหนดอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๕๕๔.

ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอริยาบถต่าง ๆ^{๓๓} สัมผัสบัญญัติมี ๔ อย่างคือ (๑) สาทถสัมผัสบัญญัติ (๒) สัมผัสบัญญัติ (๓) โคจรสัมผัสบัญญัติ (๔) อสัมผัสบัญญัติ ในการกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นในส่วนของอริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูป นามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดได้

การกำหนดรู้อริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมผัสบัญญัติในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังนี้ ภาวทั้งหลาย ย่อมพิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ภาวทั้งหลาย หมายความว่า ภาวชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่”^{๓๔} การใส่ใจในการกำหนดรู้อริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สติสัมผัสบัญญัติเกิดกำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นปรมาตถ์ได้ละเอียดยิ่งขึ้น ที่เรียกว่า ชาติมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาแท้ ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๔) หมวดปฏิกุศลมนสิการ

คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวมเข้าด้วยกัน ดังที่พระพุทธพจน์กล่าวว่า “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร” มีสติพิจารณาเห็นภายในกายก็เพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติ ไม่อาศัยค้นหาและทิวฐิอยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก^{๓๕}

๕) ชาติมนสิการปัพพะ

หมายถึงการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ หรือ ชาติมนสิการ คือการพิจารณาธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลมในกายของตน^{๓๖} หรือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ ดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรอันเป็นทางสู่

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

^{๓๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

พระนิพนธ์^{๓๗}ว่า ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้ มีลักษณะ ดังนี้ ๑) ปฐวีธาตุ ๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ ๓) เตโชธาตุ ๔) วาโยธาตุ ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดินหรือไม้เป็นต้น มีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด เมื่อวิยวาระที่เรียกว่า อากาโร ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ รวมได้อากาโร ๓๒ อย่าง^{๓๘} คือ

(๑) ธาตุดิน คือ อากาโร ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน

(๒) ธาตุน้ำ คือ อากาโร ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น , น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ ปัสสาวะ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม

(๓) ธาตุไฟ คือ ไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาเผา และไฟที่ย่อยอาหาร มีลักษณะเย็น ร้อน

(๔) ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ มีลักษณะหย่อนตึง

๖) นวสีวลิกา

คือ การพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน เรียกว่าการพิจารณาซากศพ ๙ ระยะ เริ่มตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วให้ย้อนนึกเปรียบเทียบกับร่างกายของตน ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน คือซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ซากศพที่เป็นโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่ ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่มีเลือดเปื้อน มีเอ็นรัดอยู่ ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรัด กระจายกระจายไปในทิศต่าง ๆ ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกงออยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย มีสติพิจารณาเห็นกายในกายนี้^{๓๙}

^{๓๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพนธ์, หน้า ๑๘๗.

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๙.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

ข. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้เท่าทันอาการของเวทนาต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางใจ คำว่า เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ เวทนามี ๓ อย่าง คือ

- ๑) สุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์สุข สบาย
- ๒) ทุกขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์ ทุกข์ ไม่สบาย
- ๓) อทุกขสุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ไม่สุขก็ไม่ทุกข์^{๔๐}

ส่วนเวทนาในสติปัฏฐานแบ่งออกเป็น ๙ หมวด ได้แก่ ๑) สุขเวทนา ๒) ทุกขเวทนา ๓) อทุกขมสุขเวทนา ๔) สุขเวทนามีอามิส ๕) ทุกขเวทนามีอามิส ๖) อทุกขมสุขเวทนามีอามิส ๗) สุขเวทนา ไม่มีอามิส ๘) ทุกขเวทนาไม่มีอามิส ๙) อทุกขมสุขเวทนา ไม่มีอามิสโดยวิธีพิจารณาว่า เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนามีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”^{๔๑}

การพิจารณาเวทนาในเวทนา ดังกล่าวคือ ต้องสังเกตความเป็นไปของเวทนานั้น ๆ อันได้แก่ความเกิดขึ้น ความเสื่อม ทั้งความเกิดและความเสื่อมของเวทนา มีอยู่ก็เพียงสักแต่ารู้เพียงสักแต่ว่าอาศัยเท่านั้น เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติตามดู ตามพิจารณาเวทนาอยู่เช่นนี้ จะทำให้ตัณหา มิจฉาทิฎฐิ และอุปาทานในสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาหมดไป ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง จนเห็นชัดว่ามีแต่เวทนาเท่านั้นและมีอยู่ก็เพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตัณหาและทิฎฐิและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

ค. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต^{๔๒} การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตและอาการของจิต คือให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น วิธีการเจริญวิปัสสนาจิตตานุปัสสนา คือ ให้กำหนดรู้เท่าทันสภาพจิตแบ่งเป็น ๑๖ ชั้นดังนี้

๑. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”
๒. จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ”
๓. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”
๔. จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ”
๕. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”
๖. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ”
๗. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่”
๘. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน”
๙. จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ”
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ”
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
๑๓. จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ”
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ”
๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้น”
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”^{๔๓} เป็นต้น

การพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน การพิจารณาเห็นจิตภายนอก หรือพิจารณาจนกระทั่งเห็นจิตในจิต ทั้งภายใน และจิตภายนอกอยู่ ส่วนการพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต แม้กระทั่งพิจารณาเห็นธรรม อันเป็นเหตุที่ดับภายในจิตอยู่ หรือพิจารณาน้อมให้เห็นทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการเกิด ทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการดับในจิตอยู่ หรือว่า การมีสติที่ปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” นั้นก็เพียงเพื่อที่จะอาศัยการเจริญญาณ เจริญสติอยู่เท่านั้นไม่อิงอาศัย

^{๔๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๓๙๕.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๙/๒๐๖-๒๐๗.

ตัณหาและทิฐิ ไม่มีการยึดมั่น ถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลกนี้”^{๔๔} ถ้าแม้ขณะใดที่จิตนั้นเกิดมีราคะขึ้นมาแล้วต้องกำหนด เพราะเมื่อทำการกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตที่มีราคะก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็เกิดขึ้น ให้กำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วย โดยที่จะรู้อาการอย่างเดียว กระทั่งถ้าจิตมีอารมณ์ที่เป็นโทสะเกิดขึ้นมา พึงทำการกำหนด และในขณะที่เมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงทำการกำหนดจิตที่ไม่มีโทสะนั้นต่อไป ถ้าจิตมีโมหะเกิดขึ้นมาพร้อมกับความที่คิดผิด ๆ เช่น คิดว่า ทุกอย่างเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ดังนี้ เป็นต้น ก็พึงกำหนด และโดยวิธีการอย่างเดียวกัน ถ้าในขณะที่จิตนั้นปรากฏอาการท่องเที่ยวไปในที่ใด ๆ ก็พึงกำหนดรู้ในอาการเช่นนั้น ถ้าจิตมีความเกียจคร้านปรากฏขึ้น ก็พึงกำหนดอาการที่ปรากฏเกิดขึ้นในจิตต่าง ๆ โดยรู้เท่าทันเข้าใจ เพราะเมื่อไรที่สมาธิมีความแก่กล้าขึ้น ก็จะพบว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดนั้น ๆ เกิดขึ้นและดับไป ๆ ไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียวกัน

ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้ง จะรู้สึกว่าการฟุ้งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฐิ เพราะรู้ว่าไม่มีเพียงอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้อยู่ ไม่มีอัตตาตัวตนใด ๆ หลังจากนั้นเขาย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ ได้หยั่งเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จนบรรลุถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา^{๔๕}

ค. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๔๖}

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ได้แก่ การใช้สติ ตามกำหนดพิจารณาธรรม ๕ ประเภท ดังนี้คือ

๑. นิ वर्ณ ๕

นิ वर्ณ คือ เป็นปฏิบัติโดยตรงกับสมาธิ เป็นสภาวะที่เป็นเครื่องกางกั้นกุศลธรรมทั้งหลาย มีมาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด โดยเฉพาะโลกียมาน ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแล้ว ถ้ามีนิ वर्ณเกิดขึ้นอีก โลกียมานนั้นก็ย่อมจักเสื่อมลงได้ เว้นไว้แต่ โลกุตระมานเท่านั้น นิ वर्ณ มี ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๗๕.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๓๘๖/๓๑๖-๓๒๔.

๑) กามฉันทนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ต่าง ๆ อยู่ในสันดานของเรา เมื่อมีกามฉันทนิเวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีกามฉันทนิเวรณ เมื่อไม่มีกามฉันทนิเวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มี กามฉันทนิเวรณ กามฉันทนิเวรณอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละกามฉันทนิเวรณที่เกิดขึ้นแล้ว เสียได้ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น กามฉันทนิเวรณที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น อุปมาเปรียบเหมือนคนกู้หนี้ยืมสินมาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้หนี้เก่าที่เป็นต้นทุนจนหมด เก็บกำไรที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เขาคิดว่า เมื่อก่อนเรากู้หนี้ยืมสินมาลงทุน การงานสำเร็จผลดี ได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรก็ยังเหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ^{๔๗}

๒) พยาบาทนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความไม่พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ อยู่ในสันดานของเรา เมื่อมีพยาบาทนิเวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีพยาบาทนิเวรณ เมื่อไม่มีพยาบาทนิเวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มีพยาบาทนิเวรณ พยาบาทนิเวรณอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละพยาบาทนิเวรณที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น พยาบาทนิเวรณที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น อุปมาเปรียบเหมือนคนไข้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง ต่อมาหายป่วย บริโภคอาหารได้ กลับมีกำลัง เขาคิดว่า เมื่อก่อนเราป่วยอาการหนักบริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง เวลานี้หายป่วย บริโภคอาหารได้ มีกำลังเป็นปกติ เพราะการหายจากโรคเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ^{๔๘}

๓) ถีนมิทธนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความหดหู่และความท้อถอยในสันดานของเรา เมื่อมีถีนมิทธนิเวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ถีนมิทธนิเวรณ เมื่อไม่มีถีนมิทธนิเวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มี ถีนมิทธนิเวรณ ถีนมิทธนิเวรณอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละถีนมิทธนิเวรณที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น ถีนมิทธนิเวรณที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น อุปมาเปรียบเหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ ต่อมาพ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เขาคิดว่า

^{๔๗} ที.สี. (ไทย) ๙/ ๒๑๗-๒๒๐/๗๔.

^{๔๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๗-๒๒๐/๗๔.

เมื่อก่อนเราต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ เวลานี้พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ^{๔๙}

๔) อุทัจจกุกกุจจนีวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ มีอยู่ในสันดานของเรา เมื่อมีอุทัจจกุกกุจจนีวรรณ์ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีอุทัจจกุกกุจจนีวรรณ์ เมื่อไม่มีอุทัจจกุกกุจจนีวรรณ์ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มีอุทัจจกุกกุจจนีวรรณ์ อุทัจจกุกกุจจนีวรรณ์อันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละอุทัจจกุกกุจจนีวรรณ์ ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ด้วยประการนั้น อุทัจจกุกกุจจนีวรรณ์ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น อุปมาเปรียบเหมือนคนที่ตกเป็นทาส ฟุ้งตัวเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต่อมา พ้นจากความเป็นทาส ฟุ้งตัวเองได้ ไม่ต้องฟังผู้อื่นเป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เขาคิดว่า เมื่อก่อนเราเป็นทาส ฟุ้งตัวเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ เวลานี้พ้นจากความเป็นทาส ฟุ้งตัวเองได้ ไม่ต้องฟังผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เพราะความเป็นไทแก่ตัวเองเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ^{๕๐}

๕) วิจิกิจฉานีวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อมีคุณแห่งพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น ในสันดานของเรา เมื่อมีวิจิกิจฉานีวรรณ์ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีวิจิกิจฉานีวรรณ์ วิจิกิจฉานีวรรณ์อันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละวิจิกิจฉานีวรรณ์ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น วิจิกิจฉานีวรรณ์ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น อุปมาเปรียบเหมือนคนมีทรัพย์สมบัติเดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า ต่อมา ข้ามพ้นทางกันดาร ถึงหมู่บ้านอันสงบร่มเย็นปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ เขาคิดว่า เมื่อก่อนเรามีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า เวลานี้ข้ามพ้นทางกันดารถึงหมู่บ้านอันสงบร่มเย็นปลอดภัยด้วยความสวัสดิภาพ เพราะการได้พบสถานที่อันร่มเย็นเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ^{๕๑} มีธรรมอยู่ ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตัณหาและทิฏฐิและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ฟังพิจารณาธรรมทั้งหลายคือนิวรรณ์ ๕ อย่างนี้

^{๔๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓-๒๒๐/๓๔.

^{๕๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๑-๒๒๖/๓๕.

^{๕๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๑-๒๒๖/๓๕.

๒. อุปาทานชั้น ๕

ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานชั้น ๕ ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานในชั้นบรรพ ซึ่งอุปาทานชั้น ๔ แปลว่า กองอันเป็นอารมณ์แห่งความยึดมั่น ถ้อยมั่นซึ่งอุปาทานชั้น ๕ กับอริยสัจ ๔ ข้อที่ ๑ นั้นเป็นเรื่องเดียวกัน ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขอริยสัจ คือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ ก็เป็นทุกข์”^{๕๒}

ในขณะการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นต้องตั้งสติเอาไว้ที่ฐานคือ ชั้น ๕ โดยวิธีการกำหนดพิจารณาอุปาทานชั้น ๕ เป็นต้น โดยลำดับเห็นว่ามีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า รูปเป็นอย่างไร เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร”^{๕๓} หนึ่ง การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในชั้นทั้ง ๕ นี้ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรด้วยสติ และสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ความทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ความปราศจากตัวตน (อนัตตา) องค์ประกอบของชั้น ๕ เมื่อกำหนดภาวนาอยู่ที่รูป ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือรูป รูปซึ่งไม่รู้อะไร รูปนั้นมักเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดเวทนา ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ เวทนานั้นมันเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดความจำได้หมายรู้ ก็รู้ด้วยตัวเองว่า “นี่คือสัญญา ความจำได้หมายรู้ ซึ่งสัญญานั้น จำสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน ได้ฟังมา เป็นต้น สิ่งนั้นมันเกิดขึ้น เช่นนี้และดับไปเช่นนั้น” หรือเมื่อกำหนด ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือ จิต คือวิญญาณ มักเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ อุปาทานชั้นเท่านี้ เป็นอารมณ์วิปัสสนา

ในคัมภีร์กติกากอธัมมัตถวิภาวินี อธิบายว่า ชั้นที่เป็นอารมณ์แก่อุปาทาน ชื่อว่าอุปาทานชั้น แต่ชั้นนี้มีรูปเป็นต้นนั้น ที่ทรงถือเอาโดยความเป็นอารมณ์แห่งอุปาทานมี ๕ เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ทรงแสดงคำว่า รูปอุปาทานกฺขนโร เป็นต้น จริงอยู่ เพื่อสงเคราะห์ธรรมที่มีส่วนเหมือนกันทั้งหมดเข้าด้วยกัน ธรรมมีอาสวะทั้งไม่มีอาสวะ พระผู้มีพระภาคก็ทรงแสดงว่า ปัญจชั้น โดยไม่ต่างกัน แต่เพื่อแสดงธรรมที่เป็นภูมิแห่งวิปัสสนา ธรรมที่มีอาสวะเท่านั้น ทรงแสดงว่าอุปาทานชั้น เหมือนอย่างว่า บรรดาธรรมมีรูปเป็นต้นนี้ ธรรมมีเวทนาเป็นต้น มีอาสวะก็มี

^{๕๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

ไม่มีอาสวะก็มีฉันทิ รูปจะเป็นฉันทินั้นหาไม่ได้ เพราะเป็นกามาวจรอย่างเดียว แต่บัณฑิตพึงเห็นรูปนั้นที่ทรงแสดงไว้ในชั้นทั้งหลาย ด้วยอำนาจแห่งราสี^{๕๔} ของธรรมที่มีส่วนเหมือนกัน ส่วนรูปที่ทรงแสดงไว้ในอุปาทานกัณฑ์ โดยเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานและโดยอำนาจแห่งราสี^{๕๕}

ตั้งพระพุทธานุภาพที่พระพุทธานุภาพเจ้าได้ทรงตรัสกับภิกษุทั้งหลายในเขมกสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานกัณฑ์ ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานกัณฑ์ ๕ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานกัณฑ์ ๕ อยู่ว่า

- ๑) รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้
- ๒) เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้
- ๓) สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
- ๔) สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
- ๕) วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้^{๕๖} มีอยู่ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตัณหาและทิฏฐิและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานกัณฑ์ ๕ อยู่อย่างนี้

๓. อายตนะ หมวดว่าด้วยอายตนะ ๑๒

หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐานต่าง ๆ ซึ่งอายตนะที่ว่าด้วยการกำหนดรู้อันประกอบด้วยอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อายตนะนั้นแปลว่า ที่เชื่อมต่อหรือแดน^{๕๗} หมายถึง ที่ต่อให้เกิดความรู้เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้มีอายตนะภายใน ๖ ทางคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ ทางคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งอายตนะทั้ง ๑๒ นี้เป็นพระไตรลักษณ์คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรนี้ว่า

- ๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้น

^{๕๔} หลงสมบุญ พันตรี ป., หนังสือพจนานุกรมมคธ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, ๒๕๔๐), หน้า ๖๐๘.

^{๕๕} พระสุเมธมคธเถระ, อภิธมมตถสจกพหาลิยา สห อภิธมมตถวิภาวินี นาม อภิธมมตถสจกทฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๖๖.

^{๕๖} ส.ช. (ไทย) ๑๓/๘๘/๑๗๐.

^{๕๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖.

แล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชน์ใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชน์ใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูฏัพพะ สังโยชน์ใดอาศัยกายและโณภูฏัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ สังโยชน์ใดอาศัยใจและธรรมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้สังโยชน์ใดอาศัยใจและธรรมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น^{๕๘}

อายตนะทั้ง ๑๒ นี้ ก็เป็นรูป ๕ คู่ คือ อายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด ภายนอกคือ สี เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ ภายในได้แก่มนายตนะ เป็นนามทั้งหมด ส่วนอายตนะภายนอก ธรรมายตนะนั้นเป็นรูปก็มี นามก็มี เจตสิกนั้นเป็นนามธรรม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม ดังพระองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่อย่าง
นี้แล^{๕๙}

ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็น ก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จะทำให้สมาธิมีความ
เข้มแข็งและไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะ
แห่งการเห็นด้วย รวม ๓ อย่างคือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะคือดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิด
แห่งวิญญาณในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะคือรูป ซึ่งเป็นที่
เกิดแห่งวิญญาณในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะคือใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่ง
การกระทำของวิญญาณ คือ ผัสสะ ความกระทบ ถูกต้องเวทนา ความเสวยอารมณ์รู้สึก เป็นต้น

การกำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้ไม่ได้กำหนดมันอยู่ แต่ความไม่รู้เกิดขึ้นและความดับ
ไป ความไม่รู้ไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสังโยชน์ เช่น ยินดี พอใจ ในอารมณ์ที่เห็น จะต้องรู้ความ
เกิดขึ้นของสังโยชน์ทั้งหลายด้วย ถ้าสังโยชน์ดับไป เพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดรู้และต้องรู้
ความดับไปนั้น ถ้าบรรลुพระอรียมรรคแล้ว สังโยชน์เหล่านี้ก็หยุดเกิด และความหยุดเกิดนี้ก็ต้องรู้
ด้วยมีอยู่ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตณหาและทิฏฐิและไม่ยึดมั่นถือมั่น
อะไร ๆ ในโลก พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก
๖ อย่างนี้

๔. โภชณงค์ ๗

ว่าด้วยการกำหนดรู้หลักธรรม มีหลักการดังนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุ
ทั้งหลาย ที่เรียกว่าโภชณงค์ เพราะเป็นไปเพื่อการตรัสรู้”^{๖๐} ส่วนคำว่า “โภชณงค์” แปลว่า องค์
คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้ องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ และเป็นธรรมซึ่งอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับ
นิวรรณ์ ๕ ดังพุทธพจน์ว่า^{๖๑} “เมื่อเธอเจริญโภชณงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ
ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว” รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว” อยู่จน
พรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่น เพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๖๒}

การพิจารณาโภชณงค์นี้ ตามแนวทางการปฏิบัติ ต้องกำหนดพิจารณาให้รู้สภาวะ
ก่อนเกิด ขณะเกิดและการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้และพิจารณาได้ต้องมีความ

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๑.

^{๖๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๙๙.

^{๖๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

^{๖๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

พากเพียร เป็นความพากเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศลธรรม ชื่อว่า การเจริญสัมมัปปธาน เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา เป็นกรรมหรือการกระทำเพื่อความเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย ดังพระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีการเจริญวิปัสสนาไว้ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โภชณงค์ ๗ อยู่ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และ ความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายใน มีวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ปิตติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้^{๖๓} การมีสติปรากฏอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตณหาและทิฏฐิและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือโพชฌงค์ ๗ อย่างนี้

๕. อริยสัจ ๔

ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรมอริยสัจ ๔ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการนี้แล เป็นของแท้อย่างนั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น เรียกว่า อริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอริยะในโลกพร้อมทั้ง เทวโลก ทั้งมาร ทั้งพรหม ในหมู่ประชาชน พร้อมทั้งสมณะและพราหมณ์ พร้อมทั้งเทพ และมนุษย์ ฉะนั้นจึงเรียก อริยสัจ^{๖๔} ในการกำหนดรู้ อริยสัจ ๔ ดังนี้

๑) ทุกขอริยสัจ^{๖๕} พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกทุกขในอริยสัจ ๔ ไว้อย่างละเอียด ๑๒ ประการ คือ ความเกิด. ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศกเสียใจ ความพิโรธรำพัน ร้องไห้คร่ำครวญ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

^{๖๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความไม่สมหวัง ปราบณาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นตามปราบณา
อุปาทานขันธ ๕ เป็นความทุกข์ในอริยสัจ ๔ นี้ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด เพราะเมื่อ
เกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหนาว ความเย็น ความหิว ความ
กระหาย เป็นต้น ดังข้อความในพระพุทธพจน์ว่า การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้
เกิดสุข เมื่อมีการเกิด ทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความหนาว ร้อน หิว กระหาย ปวดอจจาระ
ปวดปัสสาวะ เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ
ความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอจจาระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ เมื่อไม่มีการเกิด
สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้^{๖๖}

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ^{๖๗} คือต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง ดังในพระ
สูตรกล่าวว่า ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นไฉน ตัณหานี้ใด อันมีความเกิด อีกประกอบด้วยอำนาจความ
เพิลิตเพลินยั้งนักในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้ง
ปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่างคือ ๑. กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ ๒. ภวตัณหา ความ
ทะยานอยากในภพ ๓. วิภวตัณหา ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ เป็นต้น ตัวตัณหา เป็นต้นเหตุ
ที่ทำให้เกิดขันธ ๕ วนเวียนอยู่ในทุกข์ไม่รู้จบ ทั้งนี้เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญ
เมื่อใดก็ตามที่มีวิชา รู้ว่าขันธ ๕ นี้เป็นทุกข์ เป็นขันธมาร เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ
พอใจ หรืออยากได้ขันธ ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริง ก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา
เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหานี้ให้หมดไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ^{๖๘} ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอก
ตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความ
เบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบ
ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ^{๖๙} ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรคมืองค์
๘ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ คือ

^{๖๖} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๔.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๑.

^{๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

^{๖๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

(๑) สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

(๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

(๓) สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เรียกว่า สัมมาวาจา

(๔) สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดัดในกาม เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

(๕) สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

(๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรม ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพื่อความดำรง แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”^{๗๐}

(๗) สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๗๑}

(๘) สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุข เกิดจากวิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหิยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”^{๗๒}

^{๗๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๗๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงเตือนพระภิกษุทั้งหลาย มิให้ละวางจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และก่อนที่พระองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้ตรัสไว้ในมหาปรินิพพานสูตร^{๗๓} ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นอนุสาสนีของเรา ภิกษุทั้งหลาย อย่างไรก็ตาม ภิกษุจึงจะเชื่อว่าเป็นผู้มีสติ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ เป็นผู้มีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับในการแลดู การเหยียดดู ในการคู้เข้า การเหยียดออก ในการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย^{๗๔} การมีสติปรากฏอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตัณหาและทิฐิและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อริยสัจ ๔ อยู่อย่างนี้^{๗๕}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กำจัด อภิชฌาและโทมนัส พร้อมทั้งองค์ประกอบสองส่วน คือ ส่วนที่ถูกพิจารณา คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยสังเขป และ ส่วนที่พิจารณา คือ สติ นอกจากนี้ ยังมีองค์ประกอบเสริม อาตาปีและสัมปชาโนเป็นส่วนสนับสนุน ในการเจริญสติปัฏฐาน ขณะเดียวกันในพระสูตรทรงแสดงจุดเน้นในการปฏิบัติตนอยู่อย่างมี สติและสัมปชัญญะ ซึ่งเนื้อหาสาระของสติสูตรมีความสอดคล้อง กับมหาสติปัฏฐานสูตร สติสูตรเป็นสูตรย่อยในสูตรใหญ่ที่มีความเชื่อมโยงกันและกัน สูตรย่อยมุ่งแสดงวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานโดยสังเขป^{๗๖}

สรุปความได้ว่าการเจริญสติเจตสิกตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อันมี กาย เวทนา จิต ธรรม คือการกำหนดรู้ตามรูปนามที่มีอยู่ในกายเรา ได้แก่ ชั้น ๕ นั้นเอง มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเจริญวิปัสสนา อันมีสติระลึกรู้ชัดตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ทางทวารทั้ง ๖ เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง เห็นความแปรปรวนของสภาวะธรรมทั้งธรรมทั้งหลาย ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์

^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔-๑๐๕.

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๘.

^{๗๖} พระภิกษุโณ ภูริปัญโญ (เศรษฐีโรตม์), “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้าบทคัดย่อ.

เป็นอนัตตา เกิดปัญญาเห็นแจ้งว่า นี่คือรูป นี่คือนาม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวเขาตัวเรา ก็จะทำให้เข้าใจได้ว่า ในชีวิตนี้มันไม่มีอะไร ละถอนความยึดมั่นถือมั่นได้ ก็จะทำให้วิปัสสนาญาณก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ

๓.๔ โสฬสญาณ

โสฬสญาณ คือ ลำดับญาณ ๑๖ ที่เป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา^{๗๗} ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนญาณปัญญาเกิดขึ้นตามลำดับ จนถึงระดับสูงสุดในญาณทั้ง ๑๖ บรรลุอมรรค ผลนิพพาน ได้แบ่ง ญาณไว้ ๓ ระดับ คือ ๑. ญาณต่ำ ตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ กับปัจจัยปริคคหญาณ ๒. ญาณกลาง คือ อุทยัพพญาณ ๓. ญาณสูงตั้งแต่ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจितุกัมมตยาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปเภทชาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

นามรูปปริจเฉทญาณ แปลว่า ปัญญาเห็นว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูป-นามแท้จริงเป็นอย่างไร และสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ ไม่ปะปนอย่างชัดเจน คือ ปัญญาที่แจ้งรูปนาม

ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเท่านั้น แต่ถ้าศึกษาขุททก นิกาย ปฏิสัมภีทามรรค อันแสดงถึงวัตถุนานัตตญาณ โคจรนานัตตญาณ^{๗๘} จรียนานัตตญาณ ภูมินานานัตตญาณ และธัมมนานัตตญาณ ก็จะพบว่ามรรคเดียวกัน

เมื่อกำหนดโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจสัจสัญญาได้ เมื่อกำหนดโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัจสัญญาได้ เมื่อกำหนดโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัจสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะได้ พระโยคาวจรกำหนดธรรมารมณ ที่ เป็นภายนอกอย่างนี้

สภาวะของนามรูปปริเฉทญาณ เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือ มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างคือ รูป ก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง นามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่น เมื่อเกิดปัญญาญาณเห็นว่า การเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้เลย ตัวมันเองไม่สามารถจะรับรู้

^{๗๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๕๔๔.

^{๗๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒.

อารมณ์ได้ เป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้นแล้วก็สลายตัวไป จัดว่าเป็นรูปธรรม ส่วนตัวที่เข้าไปรู้ เป็นธรรมชาติที่รับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม

สภาวะที่เห็นความแตกต่างของ ๒ อย่างนี้ คือเห็นว่า รูปก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง นามก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่าสามารถแยก रूप แยกนามได้ แม้ในทวารอื่นก็เช่นกัน ในขณะที่เย็น ร้อน อ่อนแข็งเป็นต้นมากระทบกาย ในขณะที่ลมหายใจกระทบโพรงจมูก เย็นร้อน อ่อนแข็ง หรือลมหายใจเข้าออกที่มากกระทบเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง กระทบแล้วก็สลายไป เป็นเพียงรูปธรรมเกิดขึ้นแล้วก็สลายไปไม่รับรู้อารมณ์ใด ๆ ได้ ส่วนตัวจิตที่เข้าไปรู้ เย็นร้อน อ่อนแข็ง หรือรู้ลมหายใจเข้าออกที่มากกระทบจัดเป็นนามธรรมที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ และรูปธรรมและนามธรรมทั้งสองอย่างก็เป็นคนละส่วนไม่ปะปนกัน เป็นเพียงสภาวะ ไม่มีสัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ญาณที่มองเห็นเช่นนี้เรียกว่า ยถาภูตทัสสนะ ญาณนี้ย่อมเห็นความเป็นจริงจัดเป็นทิวัจฉิวสุทธิ”^{๗๙}

ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ

ปัญญาที่กำหนดรู้ในสภาวะของรูปกับนาม คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลกันและกันอยู่ทุกขณะ

ปัจจัยปริคคหญาณ แปลว่ามีปัญญากำหนดรู้ทั้งเหตุและผล เหตุคือสิ่งที่เกิดก่อน ผลคือเกิดทีหลัง เช่นรูปเกิดก่อน นามเกิดทีหลัง นามเกิดก่อน รูปเกิดทีหลัง เป็นต้น

บางที่เรียกว่า ธรรมัญญูติญาณบ้าง ยถาภูตญาณบ้าง สัมมาทัสสนะบ้าง ละผู้ที่ประกอบด้วยญาณชั้นนี้ พระอรธกถาจารย์เรียกว่า จุฬโสตาบัน คือพระโสตาบันน้อย เป็นผู้มึนคติในทางก้าวหน้าที่แน่นอนในพระพุทธศาสนา เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแต่ถ้าศึกษาคัมภีร์ขุท ทกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค ก็จะพบว่าตรงกับ ธรรมัญญูติญาณ (ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม)^{๘๐}

ปัญญาในการกำหนดปัจจัย ชื่อว่าธรรมัญญูติญาณ เป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการกำหนดปัจจัยว่า “อวิชาเป็นที่ตั้ง ๑ แห่งความเกิดขึ้น เป็นที่ตั้งแห่งความเป็นไป เป็นที่ตั้งแห่งนิमित เป็นที่ตั้งแห่งกรรมเป็นเครื่องประมวลมา เป็นที่ตั้งแห่งความประกอบไว้ เป็นที่ตั้งแห่งความพัวพัน เป็นที่ตั้งแห่งสมุทัย เป็นที่ตั้งแห่งเหตุ และเป็นที่ตั้งแห่งปัจจัยของสังขารทั้งหลาย ด้วยอาการ ๘ อย่างนี้

^{๗๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๔๑.

^{๘๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

อวิชชาจึงเป็นปัจจัย สังขารเกิดขึ้นเพราะปัจจัย แม้ธรรมทั้งสองอย่างนี้ต่างก็เกิดขึ้นเพราะปัจจัย”
ชื่อว่า ธัมมัญญัติญาณ

ปัญหาในการกำหนดปัจจัยว่า “ในอดีตกาลก็ดี ในอนาคตกาลก็ดี บรรดาอวิชชาและสังขาร อวิชชาเป็นที่ตั้งแห่งความเกิดขึ้น เป็นที่ตั้งแห่งความเป็นไป เป็นที่ตั้งแห่งนิमित เป็นที่ตั้งแห่งกรรมเป็นเครื่องประมวลมา เป็นที่ตั้งแห่งความประกอบไว้ เป็นที่ตั้งแห่งความพัวพัน เป็นที่ตั้งแห่งสมุทัย เป็นที่ตั้งแห่งเหตุ และเป็นที่ตั้งแห่งปัจจัยของสังขารทั้งหลาย ด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ อวิชชาจึงเป็นปัจจัย สังขารเกิดขึ้นเพราะปัจจัย แม้ธรรมทั้งสองอย่างนี้ต่างก็เกิดขึ้นเพราะปัจจัย”
ชื่อว่า ธัมมัญญัติญาณ

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ปัญญาผู้แจ้งในขณะที่กำหนดสภาวะลักษณะของรูปนาม โดยอาการ ๓ อย่าง โดยรวมความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎกขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๕) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาในการย่อแล้วกำหนดว่า “รูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ชื่อว่าไม่เที่ยง เพราะมีสภาวะสิ้นไป ชื่อว่าเป็นทุกข์ เพราะมีสภาวะเป็นภัย ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะมีสภาวะไม่มีแก่นสาร” ชื่อว่าสัมมสนญาณ^{๘๑}

ปัญหาในการย่อแล้วกำหนดว่า “เวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ

ปัญหาในการย่อแล้วกำหนดว่า “จักขุ ฯลฯ ชราและมรณะทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ชื่อว่าไม่เที่ยง เพราะมีสภาวะสิ้นไป ชื่อว่าเป็นทุกข์ เพราะมีสภาวะเป็นภัย ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะมีสภาวะไม่มีแก่นสาร” ชื่อว่าสัมมสนญาณ

ปัญหาในการย่อแล้วกำหนดรูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันว่า “ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา เสื่อมไปเป็นธรรมดา คลายไปเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา” ชื่อว่าสัมมสนญาณ

ปัญหาในการย่อแล้วกำหนดเวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ

ปัญหาในการย่อแล้วกำหนดจักขุ ฯลฯ ชราและมรณะ ทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบันว่า “ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา เสื่อมไปเป็นธรรมดา คลายไปเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา” ชื่อว่าสัมมสนญาณ

^{๘๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔-๗๕.

ปัญญาในการย่อแล้วกำหนดว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัย ขราและมรณะจึงมี เมื่อชาติไม่มี ขราและมรณะก็ไม่มี” ชื่อว่าสัมมสนญาณ

ปัญญาในการย่อแล้วกำหนด ในอดีตกาลก็ดี ในอนาคตกาลก็ดีว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัย ขราและมรณะจึงมี เมื่อชาติไม่มี ขราและมรณะก็ไม่มี” ชื่อว่า สัมมสนญาณ

ปัญญาในการย่อแล้วกำหนดว่า “เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี เมื่อภพไม่มีชาติก็ไม่มี ฯลฯ เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เมื่ออุปาทานไม่มี ภพก็ไม่มี ฯลฯ เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี เมื่อตัณหาไม่มี อุปาทานก็ไม่มี ฯลฯ เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เมื่อเวทนาไม่มี ตัณหาก็ไม่มี ฯลฯ เพราะผัสสะ

เป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เมื่อผัสสะไม่มี เวทนาจึงไม่มี ฯลฯ เพราะสหายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี เมื่อสหายตนะไม่มี ผัสสะก็ไม่มี ฯลฯ เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สหายตนะจึงมี เมื่อนามรูปไม่มี สหายตนะก็ไม่มี ฯลฯ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เมื่อวิญญาณไม่มี นามรูปก็ไม่มี ฯลฯ เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เมื่อสังขารไม่มี วิญญาณก็ไม่มี ฯลฯ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เมื่ออวิชชาไม่มี สังขารก็ไม่มี” ชื่อว่าสัมมสนญาณ

ปัญญาในการย่อแล้วกำหนด ในอดีตกาลก็ดี ในอนาคตกาลก็ดีว่า “เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เมื่ออวิชชาไม่มี สังขารก็ไม่มี” ชื่อว่าสัมมสนญาณ

ชื่อว่าญาณ เพราะมีสภาวะรู้ธรรมนั้น ชื่อว่าปัญญา เพราะมีสภาวะรู้ชัด เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการย่อธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบันแล้วกำหนดไว้ ชื่อว่าสัมมสนญาณ

ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณ เป็นญาณที่กำหนดรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนโดยสันสติขาด คือ เห็นรูป-นามดับไปในทันทีที่ดับและเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด ลักษณะของญาณนี้ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๘๒} ย่อมเห็นสภาวะลักษณะดังนี้

ปัญญาในการพิจารณาเห็นความแปรผันแห่งธรรมทั้งหลายที่เป็นปัจจุบันชื่อว่า อุทยัพพยานุสสนาญาณ เป็นอย่างไร คือ รูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบัน ลักษณะความบังเกิดแห่งรูปนั้น ชื่อว่าความเกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไป (แห่งรูปนั้น) ชื่อว่าความเสื่อม ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่าอนุสสนาญาณ

^{๘๒} บุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๗.

เวทนาที่เกิดแล้ว ฯลฯ สัญญาที่เกิดแล้ว ฯลฯ สังขารที่เกิดแล้ว ฯลฯ วิญญาณที่เกิดแล้ว ฯลฯ จักขุที่เกิดแล้ว ฯลฯ ภพที่เกิดแล้ว เป็นปัจจุบัน ลักษณะความบังเกิดแห่งภพนั้น ชื่อว่าความเกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไป (แห่งภพนั้น) ชื่อว่าความเสื่อม ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่าอนุปัสสนาญาณ

ปัญญาที่รู้เห็นความเกิดขึ้นและความดับไป ชื่อว่า อุทฺถัพพญาณ มี ๒ อย่าง คือ

๑. ตรุณอุทฺถัพพญาณ คือ ญาณอย่างอ่อน ที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดปะปนกันอยู่ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทฺธิ คือ อยู่ในระหว่างวินิจฉัยว่า ทางหรือทางมิใช่ทาง

๒. พลวอุทฺถัพพญาณ คือ อุทฺถัพพญาณอย่างแก่ปัญญาที่เห็นความเกิดดับของรูปนามผ่านอุปสรรคอันตราย คือ ผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ดำเนินไปตามมรรคปฏิบัติโดยตรง โดยพิจารณาเห็นความเกิดดับต่อไป

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในทั้งคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๖) และคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็น ญาณระดับอ่อน (ตรุณะ) ช่วงที่ ๒ ญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดไป ก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิ ในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงเข้ามาปรากฏบ่อย ๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะเอาใจใส่ดูแล หรือเข้าใจผิดว่า ตนเอง บรรลุแล้ว ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้วิปัสสนาเศร้าหมอง

ญาณระดับนี้การมี กัลยาณมิตรที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาด ไม่มีผู้ชี้ทางให้ อาจคิดว่า ตนเองบรรลุแล้ว จะทำให้พลาดโอกาสที่จะได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้ จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักถูกวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถฝ่าฟันเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาดำเนินต่อไปได้

ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณระดับอุทฺถัพพญาณอย่างแก่ ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนดรูปนามเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง ญาณนี้เมื่อสมาธิมากขึ้น นี้ก็อยากจะเห็นอะไรก็เห็นหมด จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นย่อมจะเป็นนิมิตมาให้เห็นได้ทั้งนั้น ฉะนั้นต้องระวังให้มากอย่าอยากเห็นเป็นอันขาด เพราะจะทำให้วิปัสสนารั่วและเสียปัจจุบันธรรม

วิปัสสนูกิเลส คือสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ไม่ก้าวหน้า หยุดชะงัก^{๘๓} วิปัสสนูกิเลส จะเกิดขึ้นกับผู้เริ่มต้นบำเพ็ญเท่านั้น ซึ่งมีอยู่ ๑๐ ประการ ด้วยกันคือ

๑. โอภาส แสงสว่าง
๒. ญาณะ ความรู้ เกิดความรู้แก่กล้าขึ้น

๓. ปีติ มีความอิ่มเอิบใจอย่างมาก จิตมีความปลื้มอกปลื้มใจอย่างมาก ปรากฏ ในขณะที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มี ๕ อย่างคือ (๑) ขุททกาศปีติ ความอิ่มใจเล็กน้อย (๒) ขณิกาปีติ ความเอิบอímที่เพิ่มพูนทุกขณะ (๓) โลกกันตาศปีติ ความเอิบอím ชานเช่น (๔) อุพเพงคาศปีติ ความเอิบอímโลดแล่น (๕) ฌรณาศปีติ ความเอิบอímซาบซ่าน

๔. ปัสสัทธิ ความสงบอย่างแรงกล้า
๕. สุขะ ความสุขอย่างแรงกล้า
๖. อธิโมกข์ ตัดสินใจเชื่อ
๗. เกิดปศุคัยหะ ความเพียรอย่างแรงกล้า
๘. อุปัญญานะ เกิดสติแก่กล้า
๙. อุเบกขา ความวางเฉย
๑๐. นิกันติ ความยินดี ตีติใจในสภาวะญาณ

ครั้งถึงอุทัพพญาณแล้ว จึงทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งทั้งความเกิดและความดับของ รูปนาม เป็นญาณเห็นแจ้งความเป็นไตรลักษณ์

ญาณที่ ๕ รั้งคญาณ ญาณที่พิจารณาความดับ ปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความไม่มีสาระของการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่ปรากฏ ลักษณะของญาณนี้ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ ปฏิสัมภีทามรรค^{๘๔} ย่อมเห็นสภาวะลักษณะดังนี้

ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ คือ จิตมีรูปเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นแล้วดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น

พิจารณาเห็นอย่างไร ชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

^{๘๓} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๔๕/๑๘๑.

^{๘๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้

ญาณนี้เห็นแต่ฝ่ายดับ คือ เห็นแต่รูปนามนั้นดับไป ดับไปอย่างรวดเร็ว เพราะรูปนามเกิดดับถี่เร็วมาก เมื่อ ญาณแก่กล้า ความรู้สติปัญญาแก่กล้าเข้าไปทันกับรูปนามที่ดับเร็ว มันก็เห็นแต่ดับ ๆ ๆ เห็นแต่ฝ่ายดับไป

ญาณที่ ๖ ภยญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นว่า รูป-นามเป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภพชาติทั้งปวง (คือจิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่าง ๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏเฉพาะความหมาย ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ในชื่อเดียวกับ อาทีนวญาณ^{๘๕}

ปัญญาในการ (เห็นสังขาร) ปรากฏโดยความเป็นภัย ชื่อว่าอาทีนวญาณ เป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการ (เห็นสังขาร) ปรากฏโดยความเป็นภัยว่า “ความเกิดขึ้นเป็นภัย” ชื่อว่าอาทีนวญาณ “ความเป็นไปเป็นภัย” “นิमितเป็นภัย” “กรรมเป็นเครื่องประมวลมาเป็นภัย” “ปฏิสนธิเป็นภัย” “คติเป็นภัย” “ความบังเกิดเป็นภัย” “ความอุบัติเป็นภัย” “ความเกิดเป็นภัย” “ความแก่เป็นภัย” “ความเจ็บไข้เป็นภัย” “ความตายเป็นภัย” “ความเศร้าโศกเป็นภัย” “ความรำพันเป็นภัย” ปัญญาในการ (เห็นสังขาร) ปรากฏโดยความเป็นภัยว่า “ความคับแค้นใจเป็นภัย” ชื่อว่าอาทีนวญาณ

ญาณในสันติบทว่า “ความไม่เกิดขึ้นปลอดภัย” “ความไม่เป็นไปปลอดภัย” ฯลฯ ญาณในสันติบทว่า “ความไม่คับแค้นใจปลอดภัย”

ญาณในสันติบทว่า “ความเกิดขึ้นเป็นภัย” “ความไม่เกิดขึ้นปลอดภัย” “ความเป็นไปเป็นภัย” “ความไม่เป็นไปปลอดภัย” ฯลฯ “ความคับแค้นใจเป็นภัย” ญาณในสันติบทว่า “ความไม่คับแค้นใจปลอดภัย”

ปัญญาในการ (เห็นสังขาร) ปรากฏโดยความเป็นภัยว่า “ความเกิดขึ้นเป็นทุกข์” ชื่อว่าอาทีนวญาณ ฯลฯ ปัญญาในการ (เห็นสังขาร) ปรากฏโดยความเป็นภัยว่า “ความคับแค้นใจเป็นทุกข์” ชื่อว่าอาทีนวญาณ

^{๘๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นว่า รูป-นาม นี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีออกเรือนนั้น ในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์โทษในตัวเอง เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่๘)^{๘๖} ญาณนี้ได้รับอารมณ์ต่อเนื่องมาจาก ภยญาณ ที่เห็น รูป-นาม เป็นภัย จึงเกิดปัญญาเห็นว่า รูป-นามคือสังขารเป็นโทษ

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้จนเห็นว่า เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์ จิตคลายเพลิดเพลिनพึงพอใจในภพชาติต่าง ๆ เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่๘)^{๘๗}

อนึ่ง ภยญาณ ปัญญาที่เห็นสังขารรูป-นามว่าเป็นภัย อาทีนวญาณ ปัญญาที่เห็นสังขารรูป-นามว่าเป็นโทษ และนิพพิทาญาณ ปัญญาที่เห็นสังขารรูป-นามว่าเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย รวม ๓ ญาณนี้เป็นสภาพเดียวกัน เป็นอรรถเดียว

ญาณที่ ๙ มุญจิกัมมยตาญาณ ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่๙)^{๘๘} คือผู้ปฏิบัติมีความใคร่อยากหลุดพ้นจากรูป-นาม

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ เป็นอย่างไร คือ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิดขึ้น พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเป็นไป พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากนิमित จากกรรมเป็นเครื่องประมวลมา จากปฏิสนธิ จากคติ จากความบังเกิด จากความอุบัติ จากความเกิด จากความแก่ จากความเจ็บไข้ จากความตาย จากความเศร้าโศก จากความรำพันปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความคับแค้นใจ พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า “ความเกิดขึ้นเป็นทุกข์” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ “ความเป็นไปเป็นทุกข์” “นิमितเป็นทุกข์” ฯลฯ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า “ความคับแค้นใจเป็นทุกข์” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า “ความเกิดขึ้นเป็นภัย” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ “ความเป็นไปเป็นภัย” ฯลฯ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้น ไปพิจารณาและดำรง

^{๘๖} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

^{๘๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

^{๘๘} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

มันอยู่ว่า “ความคับแค้นใจเป็นภัย” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ว่า “ความเกิดขึ้นเป็นอามิส” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ “ความเป็นไปเป็นอามิส” ฯลฯ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ว่า “ความคับแค้นใจเป็นอามิส” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ว่า “ความเกิดขึ้นเป็นสังขาร” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ “ความเป็นไปเป็นสังขาร” ฯลฯ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ว่า “ความคับแค้นใจเป็นสังขาร” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขานญาณ ปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายให้พ้นจากรูป-นามซ้ำอีกเพื่อสละสังขารโดยยกเข้าสู่พระไตรลักษณ์ด้วยการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ประจักษ์เห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทวารวค (ญาณที่ ๙)^{๘๙}

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาและดำรงมันอยู่ ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ เป็นอย่างไร คือ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิดขึ้น พิจารณาและดำรงมันอยู่ ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเป็นไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากนิमित จากกรรมเป็นเครื่องประมวลมา จากปฏิสนธิ จากคติ จากความบังเกิด จากความอุบัติ จากความเกิด จากความแก่ จากความเจ็บไข้ จากความตาย จากความเศร้าโศก จากความรำพันปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความคับแค้นใจ พิจารณาและดำรงมันอยู่ ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ว่า “ความเกิดขึ้นเป็นทุกข์” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ “ความเป็นไปเป็นทุกข์” “นิमितเป็นทุกข์” ฯลฯ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ว่า “ความคับแค้นใจเป็นทุกข์” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ว่า “ความเกิดขึ้นเป็นภัย” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ “ความเป็นไปเป็นภัย” ฯลฯ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้น ไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ว่า “ความคับแค้นใจเป็นภัย” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ว่า “ความเกิดขึ้นเป็นอามิส” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ “ความเป็นไปเป็นอามิส” ฯลฯ ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมันอยู่ว่า “ความคับแค้นใจเป็นอามิส” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ

^{๘๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

ปัญหาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า “ความเกิดขึ้นเป็นสังขาร” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ “ความเป็นไปเป็นสังขาร” ฯลฯ ปัญหาที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า “ความคับแค้นใจเป็นสังขาร” ชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ

ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ จิตที่มีความปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิด ความ เป็นไป นิमित กรรม ปฏิสนธิ คติ ความบังเกิด ความอุบัติ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เศร้าโศก รำพัน คับแค้นใจ พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นอามิส เป็นสังขาร และเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น จึงชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏใน คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่๙)^{๙๐} ญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มี ทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่าง ๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญ วิปัสสนาอย่างมาก

ความเกิดขึ้นเป็นสังขาร ญาณเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณ แม้ธรรม ๒ ประการนี้ คือ สังขารและอุเบกขาที่เป็นสังขาร ญาณเพ่งเฉย สังขารเหล่านั้น เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณ

ความเป็นไปเป็นสังขาร ญาณเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณ ฯลฯ นิमितเป็นสังขาร กรรมเป็นเครื่องประมวลมาเป็นสังขาร ปฏิสนธิเป็นสังขาร คติเป็นสังขาร ความบังเกิดเป็นสังขาร ความอุบัติเป็นสังขาร ความเกิดเป็นสังขาร ความแก่เป็นสังขาร ความเจ็บไข้เป็นสังขาร ความตายเป็นสังขาร ความเศร้าโศกเป็นสังขาร ความรำพันเป็นสังขาร ความคับแค้นใจเป็นสังขาร ญาณเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าสังขารุเปกขาญาณ

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ ญาณอันไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ คือ เมื่อวางใจ เป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวงแล้วโน้มน้อม แล่นมุ่งตรงสู่พระนิพพาน

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่๔๑) สารสำคัญของญาณนี้คือ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูป-นาม เป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทัพพายนุสสนาญาณ (ญาณ ๔) ถึง สังขารุเปกขาญาณ (ญาณ ๑๑) เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีตุลาการ ๘ ท่าน แล้ว มีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานุโลมกญาณจึงตรงกับขันติญาณ^{๙๑}

^{๙๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

^{๙๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

ปัญญาที่รู้ชัด ชื่อว่า ชันติญาณ เป็นอย่างไร คือ รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใด ๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้ว รูปนั้น ๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้น ปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่า ชันติญาณ

เวทนาที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ จักขุที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง ฯลฯ ชราและมรณะที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง ชราและมรณะที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ ชราและมรณะที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา ชราและมรณะใด ๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้ว ชราและมรณะนั้น ๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้น ปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่า ชันติญาณ

ญาณที่ ๑๓ โคตรญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชน เป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้ อัตโนมัตติ เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๑๐)

ปัญญาในการออกและหลีกไปจากนิमितภายนอก ชื่อว่า โคตรญาณ เป็นอย่างไร คือ ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำความเกิดขึ้น ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำ ความเป็นไป ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำนิमित ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำกรรม เป็นเครื่องประมวลมา ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำปฏิสนธิ ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำคตติ ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำความบังเกิดชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำ ความอุบัติ ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำความเกิด ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำความแก่ ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำความเจ็บไข้ ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำความตาย ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำความเศร้าโศก ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำความรำพัน ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำความคับแค้นใจ ชื่อว่าโคตรภู เพราะครอบงำ สังขารนิमितภายนอก ชื่อว่าโคตรภู เพราะแล่นไปสู่ความไม่เกิดขึ้น ฯลฯ ชื่อว่าโคตรภู เพราะแล่นไปสู่ความดับคือนิพพาน^{๑๒}

ญาณที่ ๑๔. มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลส เป็นสมุทฺเททพหฐาน สติ สมาธิ ปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี กำลังของมรรคแหวมโนวิญญาณ ซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๑๖) สาระสำคัญของญาณนี้คือ ปัญญาในการออกและหลีกไปทั้งจากกิเลสชั้นและจากนิमितภายนอก ชื่อว่ามัคคญาณ เป็นอย่างไร คือ ในขณะที่แห่งโสดาปัตติมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมีสภาวะเห็น ย่อมออกจากมิจฉาทิฏฐิ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาทิฏฐินั้น จากชั้น

^{๑๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๙๔.

ทั้งหลาย และออกจากสรรพนิमितภายนอก เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการออกและ หลีกไปทั้งจากกิเลสชั้นและจากนิमितภายนอก ชื่อว่ามัคคญาณ^{๙๓}

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข ว่า ตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๑๒) ของญาณกถาที่ตั้งเป็นคำ ปุจฉาดังรายละเอียดต่อไปนี้

คือ ในขณะที่แห่งโสตาปัตติมรรคญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฐิ เพราะมีสภาวะเห็นย่อมออกจากมิจฉาทิฐิ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาทิฐินั้น จากชั้นทั้งหลาย และออกจาก สรรพนิमितภายนอก สัมมาทิฐิย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุดความพยายามนั้น เป็นผลของมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสังกัปปะ เพราะมีสภาวะตริกตรอง ย่อมออกจากมิจฉา สังกัปปะ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสังกัปปะนั้น จากชั้นทั้งหลาย และออกจากสรรพ นิमितภายนอก สัมมาสังกัปปะย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุดความพยายามนั้น เป็นผลของมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาวาจา เพราะมีสภาวะกำหนดไว้ ย่อมออกจากมิจฉาวาจาออก จากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาวาจานั้น จากชั้นทั้งหลาย และออกจากสรรพนิमितภายนอก สัมมาวาจาย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุดความพยายามนั้นเป็นผลของมรรค^{๙๔}

ผลญาณมีวิธีการจำแนกเหมือนในมัคคญาณนิตเทศ ต่างกันตอนสรุปผลเท่านั้น เช่น ในขณะที่แห่งโสตาปัตติมรรค ส่วนประกอบที่เหมือนกันในมัคคญาณนิตเทศ ได้แก่ญาณที่ชื่อว่า สัมมาทิฐิ เพราะมีสภาวะเห็น ย่อมออกจากมิจฉาทิฐิ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นตามมิจฉาทิฐินั้น ๆ ออกจากชั้นทั้งหลายออกจากสรรพนิमितภายนอก ส่วนประกอบที่ต่างกับมัคคญาณนิตเทศ ได้แก่สัมมาทิฐิย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุดความพยายามนั้นเป็นผลของ มรรค

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน กิเลสที่ ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๑๔) ปัญญาในการเห็นธรรมที่มาร่วมกันในขณะที่นั้น ชื่อว่าปัจจเวกขณญาณ เป็นอย่างไร คือ ในขณะที่แห่งโสตาปัตติมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฐิ เพราะมีสภาวะเห็นมาร่วมกันในขณะที่นั้น ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสังกัปปะ เพราะมีสภาวะตริกตรอง มาร่วมกันในขณะที่นั้น ญาณที่ชื่อว่า สัมมาวาจา เพราะมีสภาวะกำหนดไว้ มาร่วมกันในขณะที่นั้น ญาณที่ชื่อว่าสัมมาภังคะ เพราะมี

^{๙๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๙๙.

^{๙๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๓.

สภาวะเป็นสมมุติฐาน มาร่วมกันในขณะที่นั้น ญาณที่ชื่อว่าสัมมาอาชีวะ เพราะมีสภาวะผ่องแผ้ว มาร่วมกันในขณะที่นั้น ญาณที่ชื่อว่าสัมมาวายามะ เพราะมีสภาวะระครองไว้ มาร่วมกันในขณะที่นั้น ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสติ เพราะมีสภาวะตั้งมั่น มาร่วมกันในขณะที่นั้น ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน มาร่วมกันในขณะที่นั้น ฯลฯ ญาณที่ชื่อว่า ธรรมที่หยั่งลงสู่อมตะคือนิพพาน เพราะมีสภาวะเป็นที่สุด มาร่วมกันในขณะที่นั้น^{๔๕}

๓.๕ การเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ

๓.๕.๑ วิธีการเจริญสติเริ่มต้น

ให้เจริญโดยการเอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบ ปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏ ให้เอามือคลำที่ท้องดู สักระยะหนึ่ง อาการท้องที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองที่ท้องว่า “พองหนอ” ในขณะเดียวกันเวลาหายใจออก อาการยุบจะปรากฏที่ท้อง ก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการทั้งสองนี้จะต้องปรากฏชัด จึงจะถือว่าใช้ได้ และอย่าสับสนเกี่ยวกับอาการทั้งสองว่า เป็นเพียงการกำหนดบัญญัติเท่านั้น แต่พึงทราบไว้ว่าในระยะเริ่มต้นกำหนดนี้ เราจะละทิ้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อได้กำหนดรู้บัญญัติ แล้วนั้นแหละ สติ สมาธิ และญาณปัญญาจะแก่กล้าขึ้น และเมื่อญาณปัญญาแก่กล้าจนถึงที่สุด อารมณ์ที่เป็นบัญญัติก็จะหายไป ในขณะเดียวกันก็จะเข้าถึงสภาพที่เป็นปรมาัตถ์โดยส่วนเดียว นอกจากนี้การกำหนด นามรูป ที่ปรากฏในทวารทั้ง ๖ ได้ตามลำดับนั้นแหละ คือการเจริญ วิปัสสนาขั้นสมบุรณ์ในระยะเริ่มต้นยากที่จะทำได้ เนื่องจากกำลังสติ กำลังสมาธิยังไม่เพียงพอหรือยังอ่อนกำลังอยู่ นักปฏิบัติบางคนยังไม่รู้วิธีการกำหนดเพราะมัวแต่คิดถึงสิ่งที่กำหนดทำให้ เสียเวลามากโดยใช้เหตุ^{๔๖}

ด้วยเหตุนี้ใคร่ขอแนะนำตั้งแต่เริ่มต้นกำหนดอาการพอง ยุบ ซึ่งง่ายต่อการกำหนด จดจำ เพราะอาการพอง ยุบปรากฏอยู่ตลอดเวลา ส่วนวิธีการกำหนดสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่เรา เข้าถึงญาณที่แก่นั้น จะอธิบาย ช่วงหลัง สำหรับตอนนี้ให้เราเริ่มต้นกำหนดว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เข้าสู่การร่ายเสียก่อน จงใช้จิตกำหนด แต่อย่าใช้ปากกำหนด และอย่าไปฝืนหายใจแรง ๆ จะต้องให้การหายใจเป็นธรรมชาติที่สุด อย่าให้เร็วหรือช้าเกินไป ถ้าเราหายใจแรง ๆ จะให้เหนื่อยง่าย

^{๔๕} พ.บ. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

^{๔๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขั้นหลักการปฏิบัติวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรศาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๙๔.

๓.๕.๒ กำหนดจิต

ในขณะที่กำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” อยู่จิตก็จะเกิดจินตนาการ ไปต่าง ๆ นานา แต่จะปรากฏเป็นช่วง ๆ เท่านั้น ให้เรากำหนดสภาพจิตนั้น ตามที่มันปรากฏ เช่นหากเกิดความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ให้กำหนดว่า คิดหนอคิดหนอ หากวิตกกังวลก็กำหนดว่า วิตกหนอหนอ หากคิดถึงก็กำหนดว่า คิดถึงหนอ ๆ หากในขณะที่จิตเลื่อนลอย คิดเห็นใครคนใดคนหนึ่ง ก็ให้กำหนดว่า คิดเห็นหนอ ๆ จะคิดเห็นอะไร ก็แล้วแต่ในจิตให้กำหนดว่า คิดเห็นหนอ ๆ ทั้งนี้ จนกว่าอาการคิดเห็นนั้น จะหายไป หากกำลังพูดคุยกับใครคนใดคนหนึ่ง ก็ให้มีสติกำหนดรู้อาการที่พูดนั้น ครั้นกำหนดตามสภาพความคิดอย่างนี้แล้ว ก็ให้กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิม ในขณะที่กำหนดอยู่นี้ หากเกิดอาการอยากกลืนน้ำลายก็ให้กำหนดว่า “อยากกลืนหนอ ๆ ๆ” แล้วค่อย ๆ กลืนลงไป ในขณะที่กำลังกลืน ก็ให้กำหนดว่า กลืนหนอ ๆ หากอยากถ่มน้ำลายก็ให้กำหนดว่า อยาก ถ่มหนอ ๆ ถ่มลง เสร็จแล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามปกติ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ อย่าให้ขาดช่วง หากอยากกัมศีระชะก็กำหนดว่า อยากกัมหนอ ๆ หากต้องการเงยศีระชะก็ให้กำหนดว่า เงยหนอ ๆ เสร็จแล้วให้กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิม^{๘๗}

หากเกิดอาการเมื่อยกายที่ใดที่หนึ่ง ให้เอาใจไปกำหนด อาการเมื่อยนั้นแหละว่า “เมื่อยหนอ ๆ ๆ” กำหนดอยู่อย่างนี้จนกว่าจะหาย หรืออาจจะเกิดอาการเมื่อยมากกว่านั้น จนแทบจะทนไม่ไหวก็เป็นได้ ซึ่งหากทนไม่ไหว จำต้องเปลี่ยนอิริยาบถก็ให้กำหนดว่า “อยากเปลี่ยนหนอ ๆ ๆ” เวลาเปลี่ยน ก็ให้กำหนดตามอิริยาบถที่เปลี่ยนนั้นแหละ เช่น หากต้องการยืดแขนยืดขา ก็ให้กำหนดว่า “อยากยืดหนอ ๆ ๆ” หากต้องการจะยกขาก็ให้กำหนดว่า “อยากยกหนอ ๆ ๆ” หากต้องการจะงอแขนและขา ก็ให้กำหนดว่า “อยากงอหนอ ๆ ๆ” ในขณะที่งอ ก็ให้กำหนดว่า “งอหนอ ๆ ๆ” หากต้องการวางก็ให้กำหนดว่า “อยากวางหนอ ๆ ๆ” ในขณะที่วาง ก็ให้กำหนดว่า “วางหนอ ๆ ๆ” หากกระทบเข้าที่ใด ที่หนึ่งก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ ๆ” เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถแล้ว อาการเมื่อยจะหายไป หรือมันหายไปเองในขณะที่กำลังกำหนดอยู่ ก็ให้เรากลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิม เมื่อเกิดอาการร้อนกายที่ใด ที่หนึ่งก็ให้เอาใจไปกำหนดอาการร้อนนั้นว่า “ร้อนหนอ ๆ ๆ” ให้พยายามกำหนดไปตามเดิม แต่ถ้าอาการร้อนเกิดขึ้นมาก จนไม่สามารถทนได้ จนทำให้อยากเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้กำหนดตามให้ทันทีว่า “อยากเปลี่ยนหนอ ๆ ๆ” และในขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถอยู่นั้น ก็ให้กำหนดว่า “เปลี่ยนหนอ ๆ ๆ” กำหนดเหมือนกับอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้นแหละ เพียงแต่เปลี่ยนคำเรียกตามอิริยาบถที่เปลี่ยน

^{๘๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาชุมชนหลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๓๙๕.

เท่านั้น เมื่อเสร็จแล้วอาการร้อนหายไปแล้ว ก็ให้กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อไป อย่าหยุดกลางคัน เพราะจะทำให้เสียสมาธิ

ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ หากเกิดอาการคันที่ใดที่หนึ่ง ก็ให้เอาใจไปจดจ่อกำหนดอาการคันนั้น คือให้กำหนดว่า “คันหนอ ๆ ๆ” มันจะค่อย ๆ หายไปเอง แต่เมื่อหายคันแล้ว ก็ให้กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิม เว้นไว้แต่ถ้าอาการคันนั้นกำเริบมาก จะทำให้อยากเกา ก็ให้กำหนดว่า “อยากเกาหนอ ๆ ๆ” ในขณะที่ยื่นมือไปเกาให้กำหนดว่า “ยื่นหนอ ๆ ๆ” เมื่อกระทบกับที่ที่เราต้องการจะเกา ก็ให้กำหนดว่า “ถูหนอ ๆ ๆ” ในขณะทีเกาก็ให้กำหนดว่า “เกาหนอ ๆ ๆ” เมื่ออาการคันนั้นหายไปแล้ว ขณะงอมือกับก็ให้กำหนดว่า “งอกลับหนอ ๆ” ขณะวางขณะวางมือลง ก็ให้กำหนดว่า “วางหนอ ๆ” ในขณะทีวางมือไปกระทบที่ใดที่หนึ่งก็ให้กำหนดว่า “ถูหนอ ๆ ๆ” เสร็จแล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิม^{๘๘}

๓.๕.๓ กำหนดเวทนา

ในขณะที่กำลังนั่งกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” อยู่ หากเกิดอาการเจ็บปวด ภายที่ใดที่หนึ่ง ก็ให้เอาใจไปกำหนดอาการเจ็บปวดนาน ๆ หากปวดข้อกำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” หากเจ็บก็กำหนดว่า “เจ็บหนอ ๆ” หากมีอาการชาก็ให้กำหนดว่า “ชาหนอ ๆ” หากจุกเสียดก็กำหนดว่า “จุกเสียดหนอ ๆ” หากเหนื่อยก็กำหนดว่า “เหนื่อยหนอ ๆ” หากเวียนศีรษะก็กำหนดว่า “เวียนหนอ ๆ” ให้พยายามกำหนด ถ้าได้จังหวะพอดี คือไม่เร็วเกินไปและไม่ช้าเกินไป ให้สังเกตว่าในขณะที่เรากำลัง ตามกำหนดดูเวทนาที่เกิดขึ้นแก่เราอยู่นั้น บางทีเวทนาจึงหายไปเฉย ๆ ก็มี บางทีก็ยิ่งกำเริบ แทบจะทนไม่ไหวก็มี ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นอย่าได้ท้อใจ ให้ฝืนกำหนดต่อไป เดี่ยวอาการที่กำเริบก็จะหายไปโดยธรรมชาติของมันเอง ซึ่งโดยส่วนใหญ่ ก็จะหายกันทั้งนั้น แต่ถ้าหากทนไม่ได้จริง ๆ ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถนั้นเสีย โดยเปลี่ยนอิริยาบถนั่งใหม่ แล้วให้กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามปกติที่เคยกำหนด พยายามกำหนดอย่าให้ขาดช่วง

ในบางคนพอสมาธิมีกำลังแก่กล้า ซึ่งอยู่ในช่วงขณะที่กำลังกำหนดได้อาศัยอารมณ์ปัจจุบันอยู่พอดี เวทนาความเจ็บปวดก็เกิดขึ้น จนแทบจะทนไม่ได้ เช่นอาจจะปรากฏเหมือนกับมีอะไร มาดันอยู่ที่ทรวงอก ทำให้หายใจ ไม่สะดวกก็มี บางทีเจ็บเหมือนกับโดนปลายมีดแหลมที่มก็มี บางทีร้อนเหมือนกับโดนน้ำร้อนลวกก็มี หรือเจ็บเสียว ๆ เหมือนกับโดนเข็มแทงก็มี หรือปวดยุบ ๆ เหมือนกับโดนพวกหนอนบุงไต่ขึ้นก็มี บางทีเกิดอาการคันอาการปวดแสบจนทน ไม่ไหวก็มี จนทำให้บางคนเกิดความกลัว ถึงกับไม่กล้านั่งกำหนด ก็มี หากหยุดชะงักไม่กำหนด เวทนานั้นก็จะ

^{๘๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุระหลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๓๙๗.

หายไปทันที และเมื่อกลับตั้งต้นกำหนดใหม่อีกครั้ง พอถึงจังหวะสมาธิดี อาการเจ็บปวดแบบนี้ก็จะปรากฏขึ้นมาให้เห็นอีก อย่าไปกลัวมันเลย มันไม่ใช่โรคร้ายและก็ไม่ใช่เวทนาหนักหนาสาหัส มันเป็นเพียงเวทนา ๓ อัน ที่เคยมีอยู่ในตัวเรามาก่อนนั่นเอง ซึ่งแต่ก่อนนั้นที่มันไม่ปรากฏก็เพราะยังมีอารมณ์อื่นที่ปรากฏชัดกว่า จึงดูเหมือนกับว่าไม่มีเวทนาปรากฏ แต่เมื่อมีสมาธิจิตดีขึ้น เวทนาเหล่านี้ก็จะออกมาปรากฏให้เห็นด้วยอำนาจของสมาธิจิต โดยจะปรากฏตามสภาวะธรรม ซึ่งถ้าเกิดปรากฏการณ์เช่นนี้ ให้เอาใจไปกำหนดเวทนานั้นแหละ จนกว่าเวทนานั้นจะหายไป กำหนดไปเถิด ไม่มีอันตรายอะไรหรอก และก็ไม่มีอะไรเสียหายด้วย แต่ถ้าหากไม่ยอมกำหนดเวทนาที่เกิดขึ้น พอเวลาเรามีสมาธิถึงขั้นนี้อีก เวทนานั้นก็จะปรากฏให้เห็นอยู่อย่างนี้เหมือนเดิม ดังนั้นให้พยายามฝืนใจ กำหนดไปเรื่อย ๆ แล้วเวทนาจึงหายไปเอง จะหายเป็นปกติทั้งทีเดียว และหลังจาก ที่หายไปด้วยอำนาจการกำหนดดังกล่าว แล้วต่อไปก็จะไม่มาปรากฏให้เห็นอีก ^{๙๙}

ในขณะที่กำลังนั่งปฏิบัติอยู่ ถ้าอยากเอนกาย ให้กำหนดว่า “อยากเอนนอน ๆ” บางรายในขณะที่กำลังนั่ง กำหนดอยู่ดี ๆ ก็เกิดอาการเอนไปมากก็มี ถ้าเกิดอาการเช่นนี้ อย่าได้กลัวไปเลย พยายามตั้งสติเพื่อไม่ให้เอนไปมา ให้มั่นใจว่า ถ้ากำหนดไปเรื่อยๆเดี๋ยวก็หาย ไปเอนนอน ๆ พยายามอย่าให้เร็วเกินไปหรือช้าเกินไป หากเกิดอาการโยกเอนมากจนเกือบจะตั้งกายไม่อยู่ ก็ให้พิงกับฝาหรือเสาก็ได้ หรือจะเอนกายนอนลงไปก็ได้ และก็กำหนดต่อไปอีก ไม่กั๊นที่ อาการนั้นก็จะหายไปเอง ถ้าเกิดอาการสั่นก็ให้กำหนดว่า สั่นนอน ๆ บางทีขณะที่จิตมีสมาธิดี ๆ จะเกิดอาการชู้ชาหรืออาการขนลุกก็มีบางทีจะเกิดอาการเย็น ๆ บนหลังหรือทั่วทั้งร่างกายก็มี ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นก็อย่าได้กลัว เพราะนั่นเป็นสภาวะของปิติที่กำลังเกิดขึ้น บางครั้งเกิดอาการสะดุ้งเนื่องจากได้ยินเสียงก็มีอาการเช่นนี้ ก็อย่ากลัวมันเป็นอาการของสภาวะให้กำหนดรู้อาการผัสสะชนิดรุนแรงตามอำนาจของสมาธิ เวลาต้องการเปลี่ยนท่าวางมือเท้า หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งก็ให้กำหนดจิตหรือต้องการนั้นที่อยาก หรือต้องการนั้น กำหนดเรียกอิริยาบถต่าง ๆ ตามที่แสดง ไว้แล้วนั้นแหละ และต้องระวังอย่าให้เร็วหรือช้าเกินไป แต่กำหนดให้ได้จังหวะพอดี ๆ ตามธรรมชาติที่สุด

ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ หากอยากตี่มน้ำ ก็ให้กำหนดว่า “อยากตี่มนอน ๆ ๆ” หากคิดอยากจะลุกก็ให้กำหนดว่า “อยากลุกนอน ๆ” ในขณะที่กำหนดลุกก็ให้กำหนดตาม อาการของมือเท้าที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ เช่น เวลาลุกก็ให้กำหนดว่า “ลุกนอน ๆ” เวลายืนตรง ๆ ก็ให้กำหนดว่า “ยืนนอน ๆ” ในขณะที่มองเห็นอารมณ์ต่าง ๆ ก็กำหนดว่า “เห็นนอน ๆ” หรือจะกำหนดว่า “ขวย่างนอน-ขวย่างนอน” ก็ได้ ก็ให้กำหนดรู้ตั้งแต่ก้าวแรกจนถึงระยะการวางเท้าลง และเวลาก้าว

^{๙๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขั้นหลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๓๙๗.

ช้า ๆ หรือในเวลาเดินจงกรมทุก ๆ ก้าว ก็ให้กำหนดว่า “ยกหนอ-เหยียบหนอ” ก็ได้ โดยให้กำหนดเป็น ๒ ระยะเวลา ได้เมื่อกำหนด ๒ ระยะเวลาได้คล่องแล้ว ให้กำหนด ๓ ระยะเวลาเป็น “ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ” ต่อไปเรื่อยๆจนกว่าจะถึงที่วางหมอน้ำดื่ม และขณะที่มองดูหมอน้ำดื่ม ก็ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” พอหยุดก้าวเท้า ก็กำหนดว่า “หยุดหนอ ๆ” เมื่อจะเอามือยื่นไปจับแก้วน้ำก็กำหนดว่า “ยื่นหนอ ๆ” ขณะที่มือไปกระทบกับแก้วน้ำ ก็กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” ขณะที่จับ แก้วน้ำข้อกำหนดว่า “จับหนอ ๆ” หรือ “ถือหนอ ๆ” ขณะที่กำลังใช้แก้วตักน้ำกำหนดว่า “ตักหนอ ๆ” ขณะที่ยก แก้วน้ำขึ้นดื่มก็กำหนดว่า “ยกหนอ ๆ” ขณะที่แก้วน้ำกระทบกับริมฝีปากก็กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” หรือ “กระทบหนอ ๆ” หากรู้สึกเย็นก็กำหนดว่า “เย็นหนอ ๆ” ในขณะที่กำลังดื่มก็กำหนดว่า “ดื่มหนอ ๆ” ในขณะทีกลืนก็กำหนดว่า “กลืนหนอ ๆ” หรือจะกำหนดทีเดียวว่า “ดื่มหนอ-กลืนหนอ ๆ” ก็ได้แล้วแต่จะสะดวก หากรู้สึกเย็นที่ช่องคอหรือภายในท้องก็กำหนดว่า “เย็นหนอ ๆ” ในขณะทีวางแก้วน้ำก็กำหนดว่า “วางหนอ ๆ”

ในขณะทีวางมือลง หลังจากทีวางแก้วไว้แล้ว ก็กำหนดว่า “วางหนอ ๆ” หากมือไปถูกกับตัวเราก็กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” หากต้องการจะกลับ ก็กำหนดว่า “อยากกลับหนอ ๆ” ขณะที่กำลังกลับก็กำหนดว่า “กลับหนอ ๆ” เมื่อเริ่มก้าวเท้าก็ให้กำหนดตามวิธีที่บอกไว้ข้างต้น นั้นแหละเมื่อต้องการหยุดก็ให้กำหนดว่า “อยากหยุดหนอ ๆ” ขณะที่กำลังหยุดก็ให้กำหนดว่า “หยุดหนอ ๆ” หากเกิดความคิดอยากจะนั่งก็ให้กำหนดว่า “อยากนั่งหนอ ๆ” ในขณะทีกำลังนั่ง ก็ให้กำหนดว่า “นั่งหนอ ๆ” ในขณะทีกำลังนั่ง ก็ให้เอาใจใส่ใจกายทีกำลังเอนลงข้างล่าง ซึ่งอาจจะรู้สึกหนัก ๆ แล้วก็กำหนดว่า “นั่งหนอ ๆ” ในขณะทีเริ่มนั่งก็จะต้องมี เตรียมมือเตรียมเท้าแล้วให้กำหนดตามอาการเคลื่อนไหวของมือและเท้าันั้นด้วย พอไม่มีอะไรพิเศษทีจะให้กำหนดแล้ว (นั่งเรียบร้อยแล้ว) ก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิม^{๑๐๐}

๓.๕.๔ กำหนดเวลานอน

หากต้องการเอนตัวลงนอนก็ให้กำหนดว่า “อยากเอนหนอ ๆ” หรือ “อยากนอนหนอ ๆ” และอย่าลืมกำหนดอาการเคลื่อนไหวของมือหรือเท้า ในขณะทีกำลังจะเตรียมจะเอนด้วย เช่น เวลายกแขนก็ให้กำหนดว่า “ยกหนอ ๆ” เวลากางแขนก็ให้กำหนดว่า “กางหนอ ๆ” เวลาเอาแขนเข้ากับพื้นให้กำหนดว่า “ท้าวหนอ ๆ” ในขณะทีกำลังเอนตัวลงนอนก็ให้กำหนดว่า “เอนหนอ ๆ” หรือ “นอนหนอ ๆ” เวลาทีกายกระทบกับที่นอนหมอนมุ้งก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” ในขณะทีเอนตัวลงนอนใหม่ ๆ ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย มือ เท้าช้า ๆ เสร็จแล้ว

^{๑๐๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุณีหลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๓๙๙.

หากไม่มีอะไรกำหนดพิเศษ ก็ให้กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิมในขณะที่นอน กำหนดนี้ หากเกิดเวทนา เช่น อากาศเมื่อยร้อนหรือเจ็บปวดคันที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้รีบกำหนดเวทนานั้นทันทีหรือถ้าอยากกลืนน้ำลาย บ้วนน้ำลายก็ให้กำหนดอาการนั้น ๆ ไป และหากเกิดความคิดแทรกเข้ามาก็ให้กำหนดความคิดนั้นว่า “คิดหนอ ๆ” เมื่ออยากจะตะแคงไปข้างใดข้างหนึ่งจะเป็นขวาหรือซ้ายก็ตามก็ให้กำหนดจิตที่อยากทำนั้นก่อน เช่น “อยากตะแคงหนอ ๆ” เป็นต้น พอเสร็จแล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อ ถ้าเกิดอยากหลับขึ้นมาจริง ๆ ก็ให้กำหนดว่า “อยากหลับหนอ ๆ” พอจะงีบ ก็ให้กำหนดว่า “งีบหนอ ๆ” จริงอยู่ในเวลาที่เรามีสมาธิแก่กล้าแล้ว หากกำหนดได้ทันปัจจุบันทุกอย่างเช่นนี้ อาการร่วงนอนก็จะหายเป็นปลิดทิ้ง กลายมาเป็นสดชื่นตามปกติ หากเกิดอาการสดชื่นตาใสขึ้นมาก็ให้กำหนดว่า “สดชื่นหนอ ๆ” เสร็จแล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” แต่ถึงแม้จะกำหนดอย่างไรอาการร่วงก็ไม่หายไปอย่าหยุดกำหนด แล้วนอนเสีย จะต้องทำใจแข็งว่า “เราจะไม่นอนจะกำหนดอย่างเดียว” แล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิม เมื่อร่างกายเพลียมากเราก็จะหลับลงไปในขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้นแหละ

การนอนหลับ หมายถึง การเกิดขึ้นของภวังคจิตติดต่อกันนานหลายชั่วโมง คือในช่วงที่หลับนี้ไม่มีวิถิจิตเกิดขึ้น ภวังคจิตก็คือจิตที่เป็นดวงเดียวกันกับปฏิสนธิจิต (จิตดวงแรกของชีวิตเรา) และจตุตถจิต (จิตดวงสุดท้ายก่อนตายของชีวิตเรา) นั่นเอง เพราะเหตุนี้มันจึงละเอียดมาก ยากที่จะกำหนดรู้อารมณ์ใด ๆ ได้ เราไม่รู้ว่าจะขณะที่หลับอยู่ (ขณะที่ภวังคจิตเกิดอยู่) แล้วกำลังรับอารมณ์อะไรอยู่ ในขณะที่ตื่น จิตนี้ก็เกิดขึ้นเป็นช่วง ๆ คือในระหว่างจิตที่เห็น จิตที่คิด จิตที่ได้ยิน เป็นต้น ก็จะมีภวังคจิต เกิดเป็นช่วงช่วงไป แต่มันจะไม่เกิดขึ้นนานเหมือนเวลาที่เรานอนหลับ จึงไม่สามารถกำหนดรู้ได้ แม้แต่ในขณะที่นอนหลับ ถึงจะปรากฏแต่เราก็ไม่สามารถรู้ได้ว่า จิตนั้นรับอารมณ์อะไรเกิดขึ้นอย่างไรเราไม่สามารถกำหนดได้เหมือนกัน (ถ้ากำหนดได้ก็คงไม่ใช่การหลับ)^{๑๐๑}

๓.๕.๕ กำหนดเวลาตื่นนอน

ส่วนในเวลาตื่นขึ้นมา ก็ให้กำหนดว่า “ตื่นหนอ ๆ” ในช่วงที่เริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆก็ยากที่จะกำหนดจิตที่ตื่นครั้งแรกได้ ดังนั้น ถึงจะกำหนดไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ระลึกได้เมื่อไหร่ก็รีบกำหนดเมื่อนั้นและให้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านมาสู่จิตของเรา หากคิดอยู่ก็กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” เสร็จแล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิม ในขณะที่นอนอยู่ หากได้ยินเสียงใดเสียงหนึ่งแล้วสะดุ้งตื่นขึ้นมา ก็ให้รีบกำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ” หรือ “สะดุ้งหนอ ๆ” เสร็จแล้วก็

^{๑๐๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาชุมชนหลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๔๐๑.

กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อแต่ถ้าไม่มีอารมณ์อะไรพิเศษมากระทบ ก็ให้กำหนดแต่เพียง “พองหนอ-ยุบหนอ” เท่านั้น ในขณะที่กำลังกำหนดอยู่ จิตคิดอยากรู้ ว่าเวลาเท่าไรแล้วก็ให้กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” เมื่อต้องการอยากลุกขึ้นก็ให้กำหนดว่า “อยากลุกหนอ ๆ” เท่ากับพื้นก็ให้กำหนดว่า “เท่าหนอ ๆ” ในขณะที่กำลังลุกก็ให้กำหนดว่า “ลุกหนอ ๆ” ในขณะที่นั่งก็ให้กำหนดอาการนั่งนั้นว่า “นั่งหนอ ๆ” เสร็จแล้วให้กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิม ^{๑๐๒}

ในขณะที่กำลังล้างหน้าอยู่หรืออาบน้ำอยู่ก็ตีให้กำหนดตามลำดับของอาการว่า “เห็นหนอ ๆ” “ยื่นมือหนอ ๆ” “จับหนอ ๆ” “ตักหนอ ๆ” “ถือหนอ ๆ” “เทหนอ ๆ” “ถูหนอ ๆ” “ยื่นหนอ ๆ” ฯลฯ ขณะที่เปลี่ยนเสื้อผ้าก็ให้กำหนด “เปลี่ยนหนอ ๆ” คือไม่ว่าจะทำอะไรก็แล้วแต่ให้กำหนดทุกอย่างพอถึงเวลารับประทานอาหาร ขณะที่ตามองเห็นจานข้าวก็ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” ในกรณีของผู้ที่รับประทานอาหารด้วยมือขณะที่ทำกับข้าวก็ให้กำหนดอาหารนั้นด้วยขณะที่ยื่นคำข้าวใส่ปากก็ให้กำหนดว่า “ยื่นหนอ ๆ” ขณะที่ก้มหัว ก็ให้กำหนดว่า “ก้มหนอ ๆ” ขณะที่ข้าวกระทบกับริมฝีปากก็ให้กำหนดว่า “ถูหนอ ๆ” ขณะที่อ้าปากก็ให้กำหนด “อ้าหนอ ๆ” ขณะที่จับเอาคำข้าวก็ให้กำหนดว่า “จับหนอ ๆ” และเมื่อจะปิดปากก็ให้กำหนดว่า “ปิดหนอ ๆ” ขณะที่วางมือลงกำหนดว่า “วางหนอ ๆ”

หากมือไปกระทบกับจานข้าวก็ให้กำหนดว่า “ถูหนอ ๆ” ขณะที่เงยศีรษะขึ้นก็ให้กำหนดว่า “เงยหนอ ๆ” ขณะที่กำลังเคี้ยวอยู่ก็ให้กำหนดว่า “เคี้ยวหนอ ๆ” หากได้รส(รู้รส)อะไรก็ให้กำหนด “รู้หนอ ๆ” ขณะที่กลืนก็ให้กำหนดว่า “กลืนหนอ ๆ” ขณะที่อาหารลงไปกระทบกับช่องคอหรือลำไส้ก็ให้กำหนดว่า “ถูหนอ ๆ” เวลาชดน้ำแกงก็เช่นกันก็ให้กำหนดตามแนวที่กล่าวมาแล้วนี้แหละพยายามอย่าให้ขาดระยะเพราะถ้าขาดก็เท่ากับมาเริ่มต้นกันใหม่แต่ถึงกระนั้นไม่ว่าใครก็ตามเมื่อเริ่มฝึกใหม่ ๆ ส่วนมากก็จะขาดสติกันทั้งนั้นบางครั้งกว่าจะกำหนดรู้อาการที่เราทำไปแต่ละอย่างได้ก็ยากอยู่เหมือนกันอย่าท้อถอยเลยตรงกันข้ามนักปฏิบัติจะต้องหมั่นยกระดับจิตให้กำลังใจแก่ตัวเองอยู่เสมอว่าเราจะต้องทำได้จะต้องกำหนดติดต่อกันให้ได้ซึ่งจะต้องทำโดยเคารพทำด้วยความสำนึกรับผิดชอบด้วยตนเอง ซึ่งหากตั้งใจจริงแล้วก็ ก็จะกำหนดได้อย่างแน่นอน หลังกำหนดติดต่อกันได้แล้วจะทำให้วิปัสสนาญาณแก่กล้า ซึ่งถ้าวิปัสสนาแก่กล้าแล้วไม่ว่าจะกำหนดจังหวะมากสักเพียงใดก็สามารถทำได้สบาย

^{๑๐๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาชุมชนหลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๔๐๑.

สรุปวิธีกำหนด อารมณ์จะดีหรือร้ายก็ตามหาอาการของจิตเกิดขึ้นก็ให้กำหนดทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้นพยายามตามกำหนดการเคลื่อนไหวของกายทุก ๆ อิริยาบถจะสำคัญหรือไม่ก็ตามกำหนดเวทนาทุกอย่างทั้งที่เป็นสุขก็ดีเป็นทุกข์ก็ดีที่เกิดขึ้นภายในกายหรือจิตหมายความว่า ให้ตามกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่มาปรากฏในจิตของตนเมื่อไม่มีอารมณ์อันใดเข้ามาก็ให้กลับไปกำหนดอาการพองอาการยุบต่อและในขณะที่กำลังเดินก็ให้กำหนดทุกอย่างก้าวอย่าให้ขาดช่วงให้ทำการกำหนดไปตลอดตามวิธีที่กล่าวมาแล้วนี้แหละยกเว้นแต่เวลาหลับเท่านั้นอีกไม่นานก็จะสามารถกำหนดแยก रूप แยกนาม คือนามรูปปริจเฉทญาณได้ แล้วพัฒนาไปจนเห็นความเกิดดับของนามรูปถึงตอนนั้นแล้วก็จะเข้าถึงวิปัสสนาญาณมีอุทยัพพญาณเป็นต้นตามลำดับ

๓.๕.๖ การกำหนดรู้นามรูปต่อเนื่อง

เมื่อเราได้กำหนดตามวิธีเบื้องต้นที่กล่าวมาแล้ว สติ สมาธิ ญาณและปัญญา ก็จะค่อยๆ แก่กล้าขึ้น เมื่อถึงตอนนั้น เราก็จะสามารถมองเห็นว่า รูปที่พอง กับจิตที่กำหนดว่า “พอง” รูปที่ยุบ กับจิตที่กำหนดว่า “ยุบ” รูปที่นิ่งกับจิตที่กำหนดรูปที่งอเข้ากับจิตที่กำหนด รูปที่ยื่นออกกับจิตที่กำหนด รูปที่ยกขึ้นกับจิตที่กำหนด รูปที่ก้าวไปกับจิตที่กำหนด รูปที่วางลงกับจิตที่กำหนด หรือ พุดง่าย ๆ ว่า อารมณ์และจิตที่กำหนดสัมพันธ์กันได้เป็นอย่างดี เราก็สามารถแยกออกว่า อาการพองนั้นเป็นรูป ส่วนจิตที่กำหนดรู้ว่ายุบนั้นเป็นนามดังนี้ เป็นต้น หมายความว่า เราได้เข้าถึงขั้นที่สามารถทำให้เข้าใจรูป-นามได้แล้ว ซึ่ง การกำหนดของเรา จะติดตามอารมณ์ มีพอง-ยุบ เป็นต้น ได้ไม่ขาดสายเลย เหมือนกับที่กำลังวิ่งเข้าอารมณ์อยู่อย่างนั้นแหละ ปรากฏการณ์นี้ เรียกว่า นมมลักษณะ ลักษณะการน้อมไปหาอารมณ์ของนามธรรม (จิต) ยิ่งกำหนดรูปได้ชัดเจนเท่าไร นามธรรมก็ยิ่งปรากฏชัดเท่านั้น ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า

ยถา ยถา หิสส รูป สุวิกขาสิทธิ์ โหติ นิชชฎั สุปริสุทธี, ตถา ตถา ตถารมมณา อรูปมมา สยเมว ปากฎา โหนติ.^{๑๐๓}

ที่-จริงอยู่ (เมื่อโยคีปรารถนาอยากให้นามธรรมปรากฏชัด ให้กำหนดรูปให้ดีแล้วกัน) รูป-รูป อสส-ที่โยคีนักปฏิบัติ สุวิกขาสิทธิ์-ชำระสะสางให้หมดจดดีแล้ว นิชชฎั- เป็นรูปที่ไม่มีความสับสน (ปรากฏชัดแก่ญาณ) สุปริสุทธี-สะอาดหมดจด โหติ-ย่อมมี ยถา ยถา-โดยประการใด ๆ อรูปมมา-นามธรรมทั้งหลาย ตถารมมณา-ที่มีรูปนั้นเป็นอารมณ์ปรากฏ โหนติ-จักปรากฏ สยเมว-ด้วยตัวของมันเอง ตถา ตถา-โดยประการนั้น ๆ

^{๑๐๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๒๕๔.

๓.๖ สรุปท้ายบท

จากการที่ได้ศึกษาได้พบว่า เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิกำหนดรู้อารมณ์อยู่นาน ๆ และบ่อย ๆ ครั้ง ร่างกายผู้ปฏิบัติก็ปรับตัวเข้าหาการกำหนดพอง-ยุบให้ดำเนินเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ และผู้ปฏิบัติก็กำหนดรู้เห็นอาการ พอง-ยุบ ชัดขึ้น ๆ โดย ฐิติขณะ คือ ขณะพอง ขณะยุบ ซึ่งกำหนดรู้เห็นได้เองว่า อาการพองและอาการยุบ ซึ่งเป็นรูป นั้นเป็นส่วนหนึ่ง การกำหนดรู้อารมณ์ ซึ่งจิตใจเป็นส่วนที่กำหนดรู้ เป็นอีกส่วนหนึ่ง รู้เห็นว่าอาการ พอง-ยุบเป็นอย่างหนึ่ง เป็นคนละส่วน คนละอย่างกัน ต่างจากกัน เป็นความรู้เห็นถูกต้อง คือเห็นโดยประจักษ์ชัดด้วยตนเองว่า การกำหนดรู้เห็นเป็นนาม ผู้กำหนดอาการพอง อาการยุบเป็นรูป การเห็นชัดด้วยตนเองอย่างนี้ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เมื่อบรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้วจะรู้เองเห็นเองตามเป็นจริงว่า ในอรรถภาพร่างกายเรา นี้ หามีสัตว์ไม่หามิบุคคลไม่ มีแต่นามรูปที่กำหนดรู้เห็น

รูปนาม จัดได้ ๖ ประเภท คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุพบาท อริยสัจ ๔ อันเป็นเครื่องมือที่ใช้เจริญวิปัสสนาภาวนา แล้วสรุปย่อลงเหลือ รูปกับนาม ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานนั้นเป็นการปฏิบัติ มีอารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกายเป็นรูป ทางฐานเวทนา ฐานจิตเป็นนาม ฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ จนเกิดญาณปัญญาเห็นแจ้งความเป็นไตรลักษณ์ หยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนออกเสียได้ซึ่งอภิชฌา และโทมนัสทำให้แจ้งพระนิพพาน

กล่าวได้ว่าการเจริญสติเจตสิกตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อันมี กาย เวทนา จิต ธรรม กำหนดรู้ตามรูปนามที่มีอยู่ในกายเรา คือ ชั้น ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเจริญวิปัสสนา อันมีสติระลึกรู้ชัดตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ทางทวารทั้ง ๖ เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง คลายความยึดมั่นถือมั่น สงบกายสงบใจ ไม่ว่าจะอารมณ์จะดีหรือร้ายก็ตาม ทั้งที่เป็นสุขก็ดีเป็นทุกข์ก็ดีที่เกิดขึ้นภายในกายหรือจิต ยกเว้นแต่เวลาหลับ ไม่นานก็จะสามารถกำหนดแยกอุปแยกนาม คือนามรูปปริจเฉทญาณได้ แล้วพัฒนาไปจนเห็นความเกิดดับของนามรูปถึงตอนนั้นแล้วก็จะเข้าถึงวิปัสสนาญาณมีอุทยัพพญาณเป็นต้นตามลำดับ เมื่อวิปัสสนาปัญญาที่กำลังแก่กล้า ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน กระบวนการในอริยมรรค ๘ นี้ เป็นปัจจัยสนับสนุนซึ่งกันและกันด้วยการพัฒนาเป็นลำดับ จนประหานกิเลสลงทั้งหมด

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่องการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาสติเจตสิกในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ โดยผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค รวมทั้งตำราทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบความถูกต้องโดยอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งมีการสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

๔.๑.๑ สติเจตสิกในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า

สติเจตสิก คือ ความระลึกอารมณ์และยับยั้งมิให้จิตตกไปในอกุศล ความระลึกอารมณ์ที่เป็นกุศล ความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์ สติเจตสิกใคร่ครวญคิดที่แห่งธรรมที่เป็นประโยชน์ และไม่ เป็นประโยชน์ สติเจตสิกมีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืม มีประโยชน์ในการ ระแวดระวังรักษาหรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นงานเฉพาะหน้า มีความจำได้หมายรู้ มั่นคงเป็น ทางดำเนิน หรือมีสติปัญญาในกาย เป็นต้น เป็นทางดำเนินทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ สติเจตสิกนั้นหาก นำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็น ปกติ ไม่ค่อยโกรธ เครียด หรือทุกข์ใจอะไรมา ๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทาง โลกได้อย่างดี ซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เรื่อง ๆ มาก ๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ด้วยการ เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย คือ สามารถทำ ให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง เรียกว่านามรูปปริจเฉท ญาณ ปัญญา รู้แจ้งแยก रूपนาม ได้ว่า สิ่งทั้งหลายเป็นแต่เพียงนามและรูปเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา บุรุษหรือสตรี สามารถละถอนจากความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เมื่อญาณปัญญาพัฒนา ตามลำดับเห็นความเกิดดับของรูปธรรมนามธรรม และเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์มีสภาพไม่ เทียงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา สู่เป้าหมายขั้นสูงสุดคือบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด

๔.๑.๒ การเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ พบว่า

เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิกำหนดรู้อารมณ์อยู่นาน ๆ และบ่อย ๆ ครั้ง ร่างกาย ผู้ปฏิบัติก็ปรับตัวเข้าหากำหนดพอง-ยุบให้ดำเนินเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ และผู้ปฏิบัติก็กำหนดรู้ เห็นอาการ พอง-ยุบ ชัดขึ้น ๆ โดย สติขณะ คือ ขณะพอง ขณะยุบ ซึ่งกำหนดรู้เห็นได้เองว่า อาการ พองและอาการยุบ ซึ่งเป็นรูป นั้นเป็นส่วนหนึ่ง การกำหนดรู้อารมณ์ ซึ่งจิตใจเป็นส่วนที่กำหนดรู้ เป็น อีกส่วนหนึ่ง รู้เห็นว่าอาการ พอง-ยุบเป็นอย่างหนึ่ง เป็นคนละส่วน คนละอย่างกัน ต่างจากกัน เป็น ความรู้เห็นถูกต้อง คือเห็นโดยประจักษ์ชัดด้วยตนเองว่า การกำหนดรู้เห็นเป็นนาม ผู้กำหนดอาการ พอง อาการยุบเป็นรูป การเห็นชัดด้วยตนเองอย่างนี้ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เมื่อบรรลุถึงนาม รูปปริจเฉทญาณแล้วจะรู้เองเห็นเองตามเป็นจริงว่า ในอรรถภาพร่างกายเรานี้ หามีสัตว์ไม่ หามีบุคคล ไม่ มีแต่นามรูปที่กำหนดรู้เห็น

รูปนามที่รู้เห็นนั้น จัดได้ ๖ ประเภท คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ ๔ อันเป็นเครื่องมือที่ใช้เจริญวิปัสสนาภาวนา แล้วสรุปย่อลงเหลือ รูปกับ นาม ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานนั้นเป็นการปฏิบัติ มีอารมณ์ที่ตั้งของสติทาง ฐานกาย เป็นรูป ทางฐานเวทนา ฐานจิตเป็นนาม ฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม การปฏิบัติตามหลักสติ ปัฏฐาน ๔ คือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ จนเกิดญาณปัญญาเห็นแจ้งความ เป็นไตรลักษณ์ หยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนออกเสียได้ซึ่งอภิชฌา และโทมนัสทำให้ แจ่มพระนิพพาน

กล่าวได้ว่าการเจริญสติเจตสิกตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อันมี กาย เวทนา จิต ธรรม กำหนด รู้ตามรูปนามที่มีอยู่ในกายเรา คือ ชั้น ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเจริญวิปัสสนา อันมีสติระลึกรู้ชัดตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ทางทวารทั้ง ๖ เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง คลาย ความยึดมั่นถือมั่น สงบกายสงบใจ ไม่ว่าจะอารมณ์จะดีหรือร้ายก็ตาม ทั้งที่เป็นสุขก็ดีเป็นทุกข์ก็ดีที่ เกิดขึ้นภายในกายหรือจิต ยกเว้นแต่เวลาหลับ ไม่นานก็จะสามารถกำหนดแยกแยะนาม คือนามรูป ปริจเฉทญาณได้ แล้วพัฒนาไปจนเห็นความเกิดดับของนามรูปถึงตอนนั้นแล้วก็จะเข้าถึงวิปัสสนา ญาณมีอุทยัพพญาณเป็นต้นตามลำดับ เมื่อวิปัสสนาปัญญาที่กำลังแก่กล้า ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน กระบวนการในอริยมรรค ๘ นี้ เป็นปัจจัยสนับสนุนซึ่งกันและกันด้วยการพัฒนา มา เป็นลำดับ จนประหານกิเลสลงทั้งหมด

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

เป็นการศึกษามุ่งเน้นหลักธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ นำผลจากการศึกษานำไปใช้ และไปพัฒนาจิตใจ ต่อไป เนื่องจากเราพบว่า สังคมในทุกวันนี้สังคมเต็มไปด้วยความวุ่นวายของข้อมูลข่าวสารทั้งจริงทั้งเท็จ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจึงต้องพัฒนาสติ เพิ่มพูนปัญญา ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การศึกษาเรื่องสติ เป็นสิ่งที่จำเป็น ยับยั้ง ชั่งใจ ต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ จึงต้องมีการควบคุมด้วยตัวปัญญา จึงกำหนดข้อเชิงนโยบายให้กับองค์กรทางด้านเอกชนในการพัฒนาจิตควบคู่กับการพัฒนา ด้านวัตถุ

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาการเจริญสติเจตสิกในนามรูปปริจเฉทญาณ ผู้วิจัยพบว่า ยังมีข้อจำกัดในการศึกษาหลาย ๆ ประเด็น เช่น การศึกษาหลักธรรมในพระสูตรอื่น ๆ หรือการนำเนื้อหาหลักธรรมเชื่อมโยงงานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ ดังนั้น หากมีการศึกษาในเรื่องและประเด็นเดียวกันนี้ ควรจะศึกษาในลักษณะดังนี้

๑. ศึกษาสติเจตสิกที่เกื้อหนุนต่อการบรรลุธรรม
๒. ศึกษาสติเจตสิกที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาไตรปิฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. พระไตรปิฎกอรรถกถาภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับจุฬามหาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. ปกรณ์วิเสสภาษาไทย ฉบับจุฬาปกรณ์วิเสส. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะที่จุดกะแห่งปรมัตถธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๕๑.

คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปิฎกฐานสูตร. แปลโดยจรัญ ธรรมดา. หจก. ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมภาคปฏิบัติ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

จำลอง ดิษยวันนิช. วิปัสสนากรรมฐาน และ เซวอาร์มณ. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

ธนิต อยู่โพธิ์. สติปิฎกฐานสำหรับทุกคน. กรุงเทพมหานคร: ศิวพรการพิมพ์, ๒๕๑๘.

ป. หลงสมบุญ. พจนานุกรมบาลี-ไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙.

พจนานุกรมเถรกรรมฐานาจารย์ภิกขุ (พระมหาฉพล พนธนาโณ). คู่มือการสอบอารมณ์สำหรับพระวิปัสสนาจารย์ สภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ส.ยอดสิงห์การพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณิตาภิงค์. **รู้แจ้งในชาตินี้**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๙.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมมาจารย์ (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี). **เอกสารประกอบการสอน สติปัฏฐานภาวนา**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต ภาษีศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๖.

พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนดยาโม). **วิธีปฏิบัติพระพุทธานุสตามเยี่ยงอย่างพระพุทธรูปในมหาปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระจันทร์, ๒๔๘๐.

พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฑโฒ ภิกขุ). **กรรม-การให้ผล**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ปัญญาจึงต้องกับกรุณาจึงจะพาชาติรอด**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **อานาปานสติฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๙.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง, ๒๕๔๘.

_____. **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระพุทโธชาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

พระพุทโธชาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๓**. แปลโดย พระเมธีกิตฺติโยดม (พิณ กิตฺติปาโล) และ ธนิต อยู่โพธิ์. กรุงเทพมหานคร: วิญญาน, ๒๕๔๑.

- พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี). **เอกสารประกอบการสอน สัมมนาวิปัสสนาภาวนา**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๕.
- พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- พระสัทธัมโชติกะ ฉัมมจาริยะ. **ปรมัตตะโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บจก.วี อินเตอร์, ๒๕๔๗.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- _____ . **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**. จำรูญ ธรรมดา แปล กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.
- _____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ท.จ.ก. ประยูรสาส์นไทย, ๒๕๕๒.
- _____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. นครปฐม: ท.จ.ก. ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.
- พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานจาริยะ. **จตตารโ สติปัฏฐานา**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๑.
- พุทธทาสภิกขุ. **ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม (ฉบับย่อ)**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด. การพิมพ์, ๒๕๓๓.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. **มิลินทปัญหา ฉบับแปล**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฒนมหาเถระ). **สัมมาทิฐิ. (ตามพระเถรธิบายของท่าน พระสารีบุตรเถระ)**. เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๔.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๑.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระมหาธีรราชจารย์ (นิยม ฐานิสสรมหาเถร). **ลักษณะที่จตุกกะ และกรรมในเชิงลึก**. กรุงเทพมหานคร:
ม.ป.ท., ๒๕๕๕.

(๒) วิทยานิพนธ์:

นางสาวสุขฤดี รัตนเกษตร. “ศึกษาสัมปชัญญูปพะเพื่อกำหนดรู้รูปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหมวด
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระครูสังฆรักษ์พิรุฑธ ญาณวโร (อ่อนคุณ). “ศึกษาสติสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย. ๒๕๕๗.

พระภิกษุโณ ภูริปณฺโณ (เศรษฐสิโรตม์). “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา
ภาวนาในสติสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระมหาญาณทัสสน์ ฉพภิกษุโณ (วงศ์กำภู). “ศึกษาสภาวะรูปนามในการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะ
บรรพในสติปัฏฐานสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระวินัยธรประสิทธิ์ สุจิณฺโณ (คำมาก). “ศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญ
วิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : พระมหาธีรวัฒน์ สกฤตมโม (อาจภักดี)
- ว/ด/ป เกิด : วันอังคาร ที่ ๙ เดือน กันยายน พุทธศักราช ๒๕๑๘
- ภูมิลำเนาที่เกิด : เลขที่ ๓๓ หมู่ที่ ๕ ตำบลปราสาท อำเภอชุมขันธ์ จังหวัดศรีสะเกษ ๓๓๑๔๐
- การศึกษาทางโลก:
- พ.ศ. ๒๕๕๗ : ปริญญาตรี รัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- การศึกษาทางธรรม:
- พ.ศ. ๒๕๔๔ เปรียญธรรม สาม ประโยค วัดสายไหม สำนักเรียนคณะจังหวัดปทุมธานี
- พ.ศ. ๒๕๔๔ : นักรธรรมชั้นเอก วัดกลาง คณะจังหวัดศรีสะเกษ
- ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม:
- พ.ศ. ๒๕๕๙ : ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ติดต่อกัน ๓๐ วัน (๑ – ๓๐ พฤษภาคม)
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
โดยมี พระภิกษุวิมลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) เป็นผู้อบรมกรรมฐาน
- พ.ศ. ๒๕๖๐ : ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา รวม ๗ เดือน ๓ สำนักได้แก่
ก.ค.-พ.ย.(๔ เดือน) ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” จังหวัดนครราชสีมา
พ.ย.-ธ.ค. (๑ เดือน) ณ “วัดนาหลวง (อภิญาเทสิตธรรม) จังหวัดอุดรธานี
ธ.ค.-ก.พ.(๒ เดือน) ณ “Mahasri Meditation Center” สาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า
- อุปสมบท : วันที่ ๑๓ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๘
- สังกัดวัด : วัดใหม่ทองเสน ตำบลถนนนครไชยศรี อำเภอดุสิต จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พระครูพิศิษฐ์ธรรมานุศาสน์ เป็นพระอุปัชฌาย์จารย์
- ปีที่เข้าศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๕๙
- ปีที่สำเร็จการศึกษา: พุทธศักราช ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดใหม่ทองเสน ตำบลถนนนครไชยศรี อำเภอดุสิต จังหวัดกรุงเทพมหานคร
๑๐๓๐๐
- โทรศัพท์ : ๐๘๐-๒๑๖๖๖๕๒
- E-mail :