

## บทที่ ๓

## การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทที่แล้วมา ผู้วิจัยได้กล่าวถึงนิยามความหมาย แนวคิดและบริบทต่างๆ เกี่ยวกับหลักคำสอนเรื่องกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ตลอดจนหลักธรรมพื้นฐานและคุณธรรมที่เป็นคุณสมบัติโดยตรงของผู้เป็นกัลยาณมิตร ตามความหมายของพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เป็นต้น ในบทนี้เป็นการศึกษาถึงความหมายของการบรรลุธรรมหลักธรรมเพื่อการบรรลุ ซึ่งได้แก่โผธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และองค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งมีเนื้อหาและรายละเอียดสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่จะกล่าวต่อไป ซึ่งสามารถจำแนกออกได้เป็น

- ๓.๑ นิยามความหมาย
- ๓.๒ หลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุดุธรรม
- ๓.๓ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนา
- ๓.๔ หลักธรรมเพื่อการบรรลุ
- ๓.๕ ปัจจัยที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม
- ๓.๖ ผลแห่งการปฏิบัติธรรม
- ๓.๗ สรุป

### ๓.๑ นิยามความหมาย

การบรรลุนิพพานในพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง การได้ การเข้าถึง การสำเร็จ การทำให้  
แจ้งธรรม ในพระพุทธานุศาสนเถรวาท การบรรลุนิพพานมีความสำคัญ เนื่องจากการบรรลุเป็นการบรรลุ  
จุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธานุศาสน คือพระนิพพาน หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุนิพพาน คือ โพธิปักข  
ธรรม เกณฑ์ที่ใช้แบ่งระดับของการบรรลุนิพพาน เรียกว่าสังโยชน์ เป็นตัวแบ่งระดับของพระโสดาบัน พระ  
สกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ วิธีการบรรลุพระอรหันต์<sup>๓</sup>

การบรรจุธรรม หมายถึง การที่ริบบุคคลกัจฉิกเลศคือราคะ โทสะ และโมหะ ได้ตั้งแต่ กัจฉิกเลศชั้นหยาบ จนถึงกัจฉิกเลศชั้นละเอียดได้หมด โดยมีชื่อเรียกผู้บรรจุธรรมแตกต่างกันเช่น

<sup>๑</sup> อรรถกถา ทองกระ้างเนตร, “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

๑) ระดับพระเสขบุคคลท่านเรียกว่า สัทธานุสारी ผู้มีสัทธินทรีย์แก่กล้า ปฏิบัติเพื่อเป็น โสตาบัน ฌมมานุสारी ผู้มีปัญญินทรีย์แก่กล้า สัทธาวิมุตติ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา ทิฏฐิปปัตตะ ผู้บรรลุ สัมมาทิฏฐิ ภายสักขี ผู้ได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยนามกาย

๒) ระดับอเสขบุคคล ท่านเรียกว่าปัญญาวิมุตติ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา อุภโตภาควิมุตติ ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือทั้งปัญญาวิมุตติ และเจโตวิมุตติ<sup>๒</sup>

### ๓.๒ หลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงวางหลักการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการบรรลุนิพพาน ที่เรียกว่า ภาวนา คำว่า “ภาวนา” หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมทางกาย ทางจิต และทางปัญญา<sup>๓</sup> หรือเรียก อีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสมถะและวิปัสสนาภาวนา<sup>๔</sup> ภาวนามี ๒ อย่าง คือ สมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา<sup>๕</sup> สำหรับวิธีปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนา ถึงแม้จะมี วิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันก็ตาม แต่ภาวนาทั้งสองต่างช่วยสนับสนุนเกื้อกูลให้เข้าถึงการบรรลุนิพพานในระดับ ตามอรรถาธิบายดังต่อไปนี้

ภาวนา แปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มีให้เป็นขึ้น หมายถึง การทำจิตใจให้สงบ และทำปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่างๆ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตภาวนา ความหมายในทางพุทธศาสนา ของภาวนาคือ การทำให้เจริญ หรือการพัฒนาให้เจริญขึ้น ในทางพระพุทธศาสนา แบ่งการภาวนา ออกเป็นอย่างนี้ คือ (๑) กายภาวนา คือการฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เป็นไปในทางกุศลในทางที่ดี (๒) สิลภาวนา คือการประพฤติอยู่ในศีลธรรม ระเบียบวินัย (๓) จิตตภาวนา คือการพัฒนาจิตให้เจริญ ด้วยคุณธรรมทั้งปวง (๔) ปัญญาภาวนา คือการเจริญปัญญาให้รู้แจ้งในสภาวะของสิ่งต่าง ๆ<sup>๖</sup>

การเจริญภาวนา แบบกรรมฐาน จะแบ่งการฝึกสมาธิออกเป็นขั้นต่าง ๆ ๓ ขั้น มีดังนี้คือ

๑) บริกรรมภาวนา การบริกรรมภาวนา เป็นขั้นตอนแรกในการฝึกจิตให้มีสมาธิ โดย กำหนดใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่นการระลึกถึงพุทธคุณเป็นต้น หรือกองใดกองหนึ่งใน กรรมฐาน ๔๐

<sup>๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๙๑-๒๙๗.

<sup>๓</sup> ที.ปา.(ไทย) /๓๐๕/๒๗๒.

<sup>๔</sup> พระอนรุทธะและพระญาณธชะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดยพระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๐.

<sup>๕</sup> ที.ปา.(ไทย) /๓๕๒/๓๖๙.

<sup>๖</sup> ม.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๖๕/ ๙๒.

๒) อุปจารภาวนา ความหมายทางตรงของคำนี้ แปลว่าจวนเจียน ความหมายโดยนัยก็คือ สมาธิขั้นจวนเจียน หรือ เกือบจะสงบนิ่งดีแล้ว เป็นขั้นตอนที่ได้หลังจากการกำหนดจิตในขั้นแรกเป็นอารมณ์กรรมฐาน แล้วเกิดความสงบ ตัดจากอารมณ์นิวรณ์ได้ อารมณ์ของกามฉันทะ การคิดร้าย ความหดหู่ ฟุ้งซ่านสงสัย เป็นต้น

๓) อัปนาภาวนา หมายความว่า ขั้นแน่วแน่ กล่าวคือ เมื่อผ่านสองขั้นต้นมาแล้ว นิमितที่เกิดขึ้นนั้นจะสม่ำเสมอไม่ขาดตอนด้วยอุปจารสมาธิ ประคองความสงบนิ่ง และอารมณ์ของจิตได้ไปจนถึงขั้นปฐมฌาน อันถือว่าได้บรรลุการเจริญภาวนาขั้นต้นแล้ว

ภาวนา ในทางปฏิบัติท่านแบ่งไว้ ๒ แบบใหญ่ ๆ คือ สมถภาวนา การอบรมจิตใจให้สงบ ซึ่งได้แก่ สมถกรรมฐานนั่นเอง เรียกว่า จิตภาวนาก็ได้ ส่วนวิปัสสนาภาวนา คือการอบรมปัญญาให้เกิด ซึ่งได้แก่วิปัสสนากรรมฐานนั่นเองเรียกว่า ปัญญาภาวนาก็ได้ ภาวนาเป็นบุญอย่างหนึ่ง เรียกว่า ภาวนามัย คือบุญที่เกิดจากการภาวนา หรือการปฏิบัติกัมมฐานในพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๒ วิธี คือ

๑) สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ความมั่นคงนั่นเอง<sup>๗</sup>

๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง ตามความเป็นจริง<sup>๘</sup> ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ตามความเป็นจริงในรูปนาม ชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง อนิจจัง เป็นทุกข์ ทนได้ยาก ทุกขัง เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ อนัตตา เรียกว่า วิปัสสนา

คำว่า ภาวนา มีบทวิเคราะห์ว่า ภาเวตีติ ภาวนา (ภ + วน + ส) ธรรมชาติใด ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนากรรมฐานกับภาวนา มีความต่างกัน โดยพยัญชนะ แต่เหมือนกันโดยอรรถ ที่ว่าต่างกันโดยพยัญชนะ คือ คำว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน คำว่า ภาวนา แปลว่า ทำให้มีให้เกิดขึ้น แต่เหมือนกันโดยอรรถ คือ ความหมายแห่งเนื้อความนั้นเหมือนกัน คือ เป็นอุบายทำให้จิตใจเกิดมีสติ ศีล สมาธิ และปัญญา หมายถึงสงบระงับกิเลส และทำลายกิเลส

คำว่า สมถกัมมฐาน มีความหมายว่า การเพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นอันเดียว และสามารถทำให้กิเลสนิวรณ์สงบระงับลงได้<sup>๙</sup> คำว่า สมถะ แปลว่า สงบ คือสงบจากนิวรณ์<sup>๑๐</sup> มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว<sup>๑๑</sup> และไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน<sup>๑๒</sup> ในคัมภีร์อรรถกถาอภิธรรม

<sup>๗</sup> อ.พ.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๑๑๑.

<sup>๘</sup> อ.พ.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๑๑๑.

<sup>๙</sup> อ.พ.อ. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕ , อ.พ.อ. (บาลี) ๓/๓๓/๓๖.

<sup>๑๐</sup> อ.พ.อ. (บาลี) /๓๒๘.

<sup>๑๑</sup> อ.พ.อ. (บาลี) ๒/๓๒/๓๐.

<sup>๑๒</sup> อ.พ.อ. (บาลี) ๗๕๐/๒๙๔.

ธัมมสังคณีให้ความหมายไว้ว่า สมถะ คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปมา ความสงบแห่งจิต ความตั้งจิตไว้ชอบ<sup>๑๓</sup>

ส่วน วิปัสสนา แปลว่า เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อาการที่เคลื่อนไหวใจที่คิดเป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น(นิพพาน) ได้<sup>๑๔</sup> ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีก ก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้นไม่มีทางอื่น<sup>๑๕</sup> ในคัมภีร์ธรรมสังคณีให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นโณ คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญา เหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดีปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าวิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น<sup>๑๖</sup>

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ เหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่างๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่างคือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือน หรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไรจะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือน หรือผู้อยู่เรือนนั้นเป็นสำคัญ ชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลว จะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ ขึ้นอยู่ที่จิตใจเป็นสำคัญเรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยไม่ปรากฏที่จิตก่อน ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เพราะการกระทำดี การพูดดีนั้นเองความสุขย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดี ย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพูดชั่ว เพราะผลของการทำชั่วพูดชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา<sup>๑๗</sup> การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมถะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้ว จะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวร และสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐาน จึงเป็น

<sup>๑๓</sup> อภ.สง.อ. (บาลี) ๓๔/๕๔/๓๖.

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐ .

<sup>๑๕</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๗๕๙.

<sup>๑๖</sup> อภ.สง.(ไทย) ๓๔/ ๕๕/๓๖.

<sup>๑๗</sup> พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), หน้า ๖-๗.

ระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฐิ เป็นคนดี รู้เท่าทันโลกและชีวิต การกำจัดกิเลสต้นหาวิชาให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรค ผล นิพพานต่อไป

### ๓.๒.๑ สติปัฏฐาน ๔

การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ คำบริกรรมนั้นสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนา จัดเป็นวิชขมานบัญญัติ คือบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏโดยปรมาตมซึ่งเรียกว่า ตัชชาบัญญัติ หมายถึง บัญญัติที่เหมาะสมกับสภาวะธรรม กล่าวคือ สื่อให้รู้ถึงสภาวะธรรมนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน<sup>๑๘</sup> เพราะวิปัสสนาญาณ และมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าวเรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังพุทธพจน์ที่ว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี ดังนั้นพึงทราบทั่วกันว่า แม้ท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศก และความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง<sup>๑๙</sup> ดังนั้น ทางนี้เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ล่วงพ้น ความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ด้วยความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอุรยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๒๐</sup>

สติปัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งสติ เป็นหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งหลักสติปัฏฐาน ๔ มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นคือ<sup>๒๑</sup>

- ๑) ร่างกาย และพฤติกรรมของมัน
- ๒) เวทนา คือความรู้สึก
- ๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ
- ๔) ความนึกคิดไตร่ตรอง

คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือการระลึกรู้ ปฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน จึงหมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึงการระลึกอยู่อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการคือ<sup>๒๒</sup>

<sup>๑๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย, เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (นครปฐม : หจก. ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๓.

<sup>๑๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗.

<sup>๒๐</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๖.

<sup>๒๑</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕๕.

๑) เป็นที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประการอันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า ที่ตั้ง มีวิธีการสร้างคำโดยการลง ยุ ปัจจัยท้ายสระธาตุ ในอิกรณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปตฺถฐาติ เอตถาติ ปฏฐานํ, สติยา ปฏฐานํ สติปฏฐานํ

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึงการล่วงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า สภาวะที่พึงตั้งไว้ มีวิธีการสร้างคำโดยการลง ยุ ปัจจัยท้ายสระธาตุ ในกรรมสาธนะมีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐเปตพพนติ ปฏฐานํ, สติยา ปฏฐานํ สติปฏฐานํ

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มัน ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ หรือ ตั้งไว้มัน ลง ยุ ปัจจัยท้ายสระธาตุ ในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐาติติ ปฏฐานํ, สติเยว ปฏฐานํ สติปฏฐานํ อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า เข้าไป, เล่นไป หรือยัง, มันคง ตามที่ปรากฏในอรรถกถา และฎีกาการของมหาสติปฏฐานสูตร

ในปกรณวิเสส ให้ความหมายว่า สติเล่นไปตั้งอยู่ในอารมณ์กาย เวทนา จิต ธรรม โดยอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เพื่อทำกิจให้สำเร็จ ด้วยการละเสีย ซึ่งความสำคัญว่างาม ว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่ามีตัวตน<sup>๒๓</sup>

เมื่อก้าวโดยสรุปในการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ นั้นมีไข่มุมเพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอย่างอื่นมาประกอบพร้อมอันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้จึงตรัสธรรมทั้ง ๓ ประการ ที่เกิดร่วมกับสติว่า อาตปปี สมปชาโน สติมา (มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ) อันหมายถึง<sup>๒๔</sup>

๑) อาตปปี (มีความเพียรเผากิเลส) คือความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

๒) สมปชาโน (มีปัญญาหยั่งเห็น) หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จำแนกเป็น

๒.๑ สภาวะลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม แต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี ซึ่งหมายถึงรูปนามทุกอย่างที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ จึงมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ตามสภาวะของตน

<sup>๒๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพนธ์, หน้า ๒๔.

<sup>๒๓</sup> พระญาณธชะ, ปรมัตถทิปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ, พระคันธสาราภิวังค์ แปล, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันกราฟิก เพลท, ๒๕๕๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

<sup>๒๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพนธ์, หน้า ๒๕.

๒.๒ สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) อันเกี่ยวกับรูปนามทุกอย่าง ที่เกิดในทุกทวารทั้งภายในและภายนอก ซึ่งลักษณะนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ ประการ

๓) สติมา (มีสติ) หมายความว่า สติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท กล่าวคือในอินทรีย์ทั้ง ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนั้น อินทรีย์ ๕ เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติบ้าง การปรากฏของสติบ้าง ฯลฯ ถือเอาแต่ใจความง่าย ๆ ก็คือ การใช้สติ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติ ให้บังเกิดผลดีถึงที่สุด อย่างที่กล่าวถึงในพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นโสกะและปริเวชะ เพื่อความอัสดงแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลोकุตตรมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน นี่คือนิสิตปัฏฐาน ๔ การเจริญหรือปฏิบัติสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมากและยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะ และวิปัสสนาในตัว<sup>๒๕</sup>

การเจริญสติจึงมีประโยชน์ให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาดังพุทธพจน์ที่ว่า สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรม โดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลายคือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ<sup>๒๖</sup> การปฏิบัติจึงอยู่บนพื้นฐานของร่างกายและจิตใจ หรือรูปนามชั้น ๕ ซึ่งในการปฏิบัตินั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักการปฏิบัติ โดยให้เริ่มจากง่ายไปหายากตามลำดับคือ เริ่มจากการตั้งสติตามดูร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย ไปจนถึงการตั้งสติตามดูสุภาวธรรมตามลำดับ<sup>๒๗</sup> ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสไว้อย่างพิสดารที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวชะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการได้แก่<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, (นนทบุรี : โรงพิมพ์พิมพ์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๒๐.

<sup>๒๖</sup> ที.ม.หา. (ไทย), ๑๐/๑๔๒/๘๙.

<sup>๒๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๙**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๑๒.

<sup>๒๘</sup> ที.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

## ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้กายรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรารองเรา และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงถึงหลักในการปฏิบัติ แห่งกายานุปัสสนาตามลำดับ โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวด คือ พิจารณาลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) พิจารณาอริยาบถของกาย (อริยาบถบรรพ)

พิจารณาความเคลื่อนไหวของกาย (ปฏิภุมณสีการบรรพ) พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ (ธาตุบรรพ) และพิจารณาร่างกายที่เป็นสพมีลักษณะต่าง ๆ (นวสีวิธการบรรพ) ดังนี้<sup>๒๙</sup>

๑) อานาปานปัพพะ เป็นหมวดที่ว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมโดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือ ลมหายใจเข้า-ออก โดยให้พิจารณาว่า เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว, เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว, เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น, เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น, และให้สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า, หายใจออก และกำหนดรู้เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า, หายใจออก พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ ภิกษุผู้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก<sup>๓๐</sup>

๒) หมวดอริยาบถ หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือ อริยาบถ ๔ ประการ คือ เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง และเมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้

<sup>๒๙</sup> ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๘๙/๓๐๒-๓๑๓.

<sup>๓๐</sup> ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๙-๓๐๘.



ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก<sup>๓๑</sup>

๓) หมวดสัมปชัญญะ หมายถึงให้เจริญวิปัสสนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คืออิริยาบถย่อยต่าง ๆ คือทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปการถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดูการเหยียดดู ทำความรู้สึกในการคู้เข้าและการเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังขาริ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด เพราะด้วยวิธีนี้พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดและดับในกายอยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่าการมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก<sup>๓๒</sup>

๔) หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล หมายถึงให้พิจารณาหรือกำหนดรู้ความน่าเกลียด ปฏิกูลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม 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 ด้วยวิธีนี้พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดและดับในกายอยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า การมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก<sup>๓๓</sup>

๕) หมวดมนสิการธาตุ หมายถึงให้พิจารณาเห็นกายนั้นตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุต่าง ๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ด้วยวิธีนี้พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้ง

<sup>๓๑</sup> ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๓๒</sup> ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

<sup>๓๓</sup> ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๓๐๗.

ธรรมเป็นเหตุเกิดและดับในกายอยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่าการมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก<sup>๓๔</sup>

๖) หมวดป่าช้า ๙ หมายถึงการพิจารณาหรือกำหนดรู้ความเป็นซากศพที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในอาการต่าง ๆ ด้วยการ<sup>๓๕</sup>

- พิจารณาซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเอิ้ม เราย่อมโน้มเข้าสู่กายนี้ว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มิอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้

- พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทั้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้นฉันใด เราย่อมโน้มเข้าสู่กายนี้ว่า กายนี้มีสภาพและเป็นลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉันนั้น

- พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใด เราย่อมโน้มเข้าสู่กายนี้ว่า กายนี้มีสภาพและเป็นลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉันนั้น

- พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใด เราย่อมโน้มเข้าสู่กายนี้ว่า กายนี้มีสภาพและเป็นลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉันนั้น

- พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใด เราย่อมโน้มเข้าสู่กายนี้ว่า กายนี้มีสภาพและเป็นลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉันนั้น

- พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรัดแล้ว กระจุยกระจายไปในทิศน้อยใหญ่ คือกระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นฉันใด เราย่อมโน้มเข้าสู่กายนี้ว่า กายนี้มีสภาพและเป็นลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉันนั้น

<sup>๓๔</sup> ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

<sup>๓๕</sup> ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

- พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้ฉันใด เราย่อมโน้มเข้าสู่กายนี้ว่า กายนี้มีสภาพและเป็นลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉันนั้น

- พิจารณาซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกิดกว่า ๑ ปี แม้ฉันใด เราย่อมโน้มเข้าสู่กายนี้ว่า กายนี้มีสภาพและเป็นลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉันนั้น

- พิจารณาซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่า ซึ่งเป็นกระดูกฟูนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย โดยตั้งมันพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างอยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก

#### วิธีเจริญอานาปานสติภาวนา

เมื่อไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก<sup>๓๖</sup> เป็นวิธีที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เจริญสติตามรู้ลมหายใจเข้าออก ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ในเวลาปฏิบัติควรตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ตามปกติ อย่าหายใจเร็ว ๆ แรง ๆ เพื่อให้ลมหายใจปรากฏชัดเจน อย่าปรุงแต่งเร่งรัดหรือคาดหวังให้ลมหายใจยาวหรือสั้น บางคนหายใจสั้นบางคนหายใจยาว โดยคล้อยตามกายภาพและความเคยชิน ขอให้ตั้งสติระลึกว่า ลมหายใจเป็นเพียงกองรูปอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ประกอบด้วยความเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนสติที่ประกอบกับจิตเป็นผู้กำหนดรู้<sup>๓๗</sup> และนอกจากนี้พระองค์ยังได้แสดงถึงวิธีการเจริญอานาปานสติไว้ถึง ๑๖ ขั้นได้แก่<sup>๓๘</sup>

๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว  
๒) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น  
๓) สำเนียงกว่าจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า สำเนียงกว่าจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจออก

๔) สำเนียงกว่าจะระงับกายสังขารหายใจเข้า สำเนียงกว่าจะระงับกายสังขารหายใจออก

<sup>๓๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

<sup>๓๗</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๔๕.

<sup>๓๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕.

- ๕) สำเนียงว่าจะรู้ชัดปีติหายใจเข้า สำเนียงว่าจะรู้ชัดปีติหายใจออก
- ๖) สำเนียงว่าจะรู้ชัดสุขหายใจเข้า สำเนียงว่าจะรู้ชัดสุขหายใจออก
- ๗) สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้า สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก
- ๘) สำเนียงว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจเข้า สำเนียงว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจออก
- ๙) สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตหายใจเข้า สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตหายใจออก
- ๑๐) สำเนียงว่าจะยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า สำเนียงว่าจะยังจิตให้บันเทิงหายใจออก
- ๑๑) สำเนียงว่าจะตั้งจิตมั่นหายใจเข้า สำเนียงว่าจะตั้งจิตมั่นหายใจออก
- ๑๒) สำเนียงว่าจะเปลื้องจิตหายใจเข้า สำเนียงว่าจะเปลื้องจิตหายใจออก
- ๑๓) สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก
- ๑๔) สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก
- ๑๕) สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก
- ๑๖) สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก

ก็เพราะอานาปานสติสมาธินั้น ย่อมบริบูรณ์ด้วยอาการทั้งปวง ฉะนั้นผู้ที่เจริญอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก และพระพุทธร่องค์ยังได้ทรงเปรียบเทียบการคุมสติเหมือนการชักเชือกของช่างกลึง การกลึงในสมัยพุทธกาลนั้นใช้เชือกในการชักแกน ที่จับวัตถุที่ต้องการจะกลึงให้หมุน แล้วใช้ใบมีดจ่อเพื่อกลึงวัตถุที่หมุนนั้น ช่างกลึงต้องมีใจจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ชักเชือกยาวสั้นอย่างมีสติ รู้สม่ำเสมอไม่ออกแวกไปไหน เมื่อชักเชือกยาวในเวลากลึงกลองหรือ ช่องพินที่เป็นของใหญ่ หรือเมื่อชักเชือกสั้นในเวลากลึงงาน หรือลื้มสลักก็ตามที่เป็นของเล็ก พระพุทธร่องค์ตรัสสอนให้ภิกษูกำหนดไว้ในใจว่า จะตามรู้ลมหายใจเข้าออก เช่นเดียวกับงานกลึงดังกล่าว สนใจแต่การดูโลกภายในที่ลมหายใจเข้าออก เช่นเดียวกับงานกลึงดังกล่าว สนใจแต่การดูโลกภายในที่ลมหายใจ ปรากฏเหมือนเชือกที่ถูกชักยาวบ้าง ชักสั้นบ้าง ไม่ควบคุมลมหายใจที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้น มีเพียงกองลมที่จัดเป็นวาโยธาตุ ไม่มีเรา ของเรา บุรุษ สตรี หรือสมมุติบัญญัติใด ๆ คำว่ากายสังขาร (ลมหายใจ) แปลตามศัพท์ว่า สภาพที่ถูกร่างกายทำให้เกิด หมายถึง จิตตขวาโยธาตุ คือธาตุลมที่เกิดจากจิต กล่าวคือ ลมหายใจเป็นสิ่งที่

เนื่องด้วยร่างกาย เมื่อมีร่างกายลมกายใจจึงเกิดขึ้น คำนี้เป็นคำไวพจน์ของ อสสาสปสสาส, อานาปาน<sup>๓๙</sup> การเจริญอานาปานสติมีผลานิสงส์ ๗ ประการคือ<sup>๔๐</sup>

- ๑) จะได้บรรลุอรหัตผลทันทีในปัจจุบัน
- ๒) หากปัจจุบันไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย
- ๓) หากปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปริณิพพายี
- ๔) หากปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุพหัจจปริณิพพายี
- ๕) หากปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อสังขารปริณิพพายี
- ๖) หากปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สสังขารปริณิพพายี
- ๗) หากปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตาย ยังไม่ได้บรรลุก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทกังโสโตกนิภูคามี เพราะอุทกังภาคิยสังโยชน ๕ ประการสิ้นไป

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สติของเธอย่อมปรากฏว่า มีเพียงกองรูปเพื่อปัญญาและการระลึกขันธ์ ๔ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ ได้ชื่อว่า ตาฐูในกองรูปว่า เป็นกองรูปอยู่<sup>๔๑</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเจริญอานาปานสตินั้น มีเพียงการตั้งสติระลึกว่า ลมหายใจเป็นเพียงกองรูปที่ไม่ใช่ตัวตน ประกอบด้วยความเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนสติที่ประกอบกับจิตเป็นผู้กำหนดรู้ จิตของผู้ปฏิบัติย่อมพัฒนาปัญญา ย่อมรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไป และรับรู้ความเกิดดับของลมหายใจ

#### การกำหนดอิริยาบถ

ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทเว สมตฺถิกนตาติ เวทิตพฺพา. แปลว่า อนึ่งขึ้นชื่อว่าภวานาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ามีสันตติอำมาตย์ และนางปฐาจารย์เหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความคร่ำครวญด้วยหนทาง คือสติ

<sup>๓๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๕๘.

<sup>๔๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙-๔๘๑/๔๕๗.

<sup>๔๑</sup> เล่มเดียวกัน. หน้า ๖๘.

ปัญหานี้<sup>๔๒</sup> การเจริญอิริยาบถนั้น พระพุทธองค์กล่าวว่า เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน<sup>๔๓</sup>

ดังนั้น อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน จึงเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้ว เหมือนลมหายใจ ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง การเดินตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดินที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบ ซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา ความจริงแล้วคนทั่วไป ที่มีได้เจริญสติปัญญารู้ตัวว่าเดิน แต่รับรู้ในลักษณะของอัตตาตัวตนเป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏความเป็นสภาวะธรรม คือรูปที่กำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหว พร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ความรู้สึกของคนทั่วไปและสัตว์คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ความรู้สึกดังกล่าวไม่ใช่กรรมฐานในความหมายว่า ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา เพราะไม่จัดเป็นวิปัสสนา ที่หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง และไม่ใช่กรรมฐานในความหมายว่า การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้แห่งภาวนายิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะไม่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ในการปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะ ย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป

ในขณะที่ยืน นั่ง และนอน ให้พึงกำหนดว่า “ยืนหนอ” “นั่งหนอ” “นอนหนอ” เมื่อสติสมาธิ และปัญญาแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการ จะยืน และสภาวะยืนที่เป็นธาตุสมอันมีลักษณะตั้ง จิตที่ต้องการจะนั่ง และสภาวะนั่งที่เป็นธาตุสมอันมีลักษณะตั้ง พร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะนอน และสภาวะนอนที่เป็นธาตุสมอันมีลักษณะหย่อน – ตั้ง และธาตุดินอันมีลักษณะแข็ง-อ่อน ความเข้าใจสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัตินี้ แตกต่างจากความรู้สึกของบุคคลทั่วไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า เอโก หิ ภิกขุ คจฺจนโต อณฺณํ จินฺเตนโต อณฺณํ วิตฺถเกนโต คจฺจติ. เอโก กมฺมกฺขฺฐานํ อวิสขฺเซตฺวา คจฺจติ. ตถา เอโก ติฏฺฐนโต นิสีทฺนโต สยฺนโต อณฺณํ จินฺเตนโต อณฺณํ วิตฺถเกนโต สยติ. เอโก กมฺมกฺขฺฐานํ อวิสขฺเซตฺวา สยติ. ความโดยพิสดารว่า ภิกขุรูปหนึ่งเมื่อเดินไป ย่อมคิดดำริเรื่องอื่นไป ภิกขุรูปหนึ่งเดินไปไม่ละกรรมฐาน เช่นเดียวกันนี้ รูปหนึ่งเมื่อยืน นั่ง นอน ย่อมคิดดำริเรื่องอื่นนอนอยู่ รูปหนึ่งนอนไม่ละกรรมฐาน<sup>๔๔</sup> ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า ภิกขุพิจารณาตามรู้ในกองรูป ว่าเป็นกองรูปอยู่ คือไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า<sup>๔๕</sup> นอกจากนี้พระพุทธองค์ทรงระบุสถานที่ปฏิบัติธรรมไว้ ๓ แห่ง คือ ป่า โคนไม้ และเรือนว่าง และทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานาปานะสติ เพราะลมหายใจเข้าออกมักปรากฏชัดในเวลานั่งมากกว่าเวลาเดิน หรืออิริยาบถ

<sup>๔๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย, เล่ม ๑, หน้า ๓๐.

<sup>๔๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

<sup>๔๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย, เล่ม ๑, หน้า ๒๔๐.

<sup>๔๕</sup> ที.มहा. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

อื่น แต่เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิแก่กล้าแล้วก็จะสามารถเจริญอานาปานสติภาวนาได้ในทั้ง ๔ อริยาบถ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน ตามสมควร

จึงสรุปได้ว่า อริยาบถนั้นประกอบด้วย การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่ปกติไม่ต้องสร้างขึ้นเอง การเดินตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดิน ที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบ ซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏความเป็นสภาวะธรรม คือรูปที่กำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับของรูปที่กำลังเคลื่อนไหว พร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ในการปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะ ย่อมจะมีสติและปัญญา แตกต่าง จากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหว เกิดขึ้น จากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้น ก็มีความขาดช่วงในระยະที่ยก ย่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็ว ของสภาวะเคลื่อนไหว โดยละเอียด ดังพุทธพจน์ที่ว่า ถ้าภิกษุใดผู้กำลังเดิน ยืน นั่งหรือนอน นึกถึงอกุศลวิตกที่เกี่ยวข้องกับการครองเรือน ภิกษุนั้นชื่อว่า เดินทางผิดหมกมุ่นอยู่ในอารมณ์เป็นเหตุแห่งความหลง ภิกษุเช่นนี้ ไม่สามารถบรรลุสัมโพธิญาณอันสูงสุดได้ ภิกษุใดผู้กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ยินดีในธรรมเป็นที่ระงับวิตก ภิกษุเช่นนั้นสามารถบรรลุสัมโพธิญาณอันสูงสุดได้<sup>๕๖</sup>

#### การเจริญสัมปชัญญะ

ภิกษุชื่อว่า ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือผู้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลั้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ<sup>๕๗</sup> รวมความแล้วคำว่า สัมปชัญญะ มีความหมาย ๕ ประการคือ

๑) ความรู้ชอบโดยประการต่าง ๆ คือความรู้อย่างถูกต้องโดยสภาวะลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ หมายถึงลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็ง-อ่อน อาโปธาตุมีลักษณะไหล - เกาะกุ่ม เป็นต้น สังขตลักษณะ คือลักษณะของสังขตธรรม หมายถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสังขตธรรม และสามัญญลักษณะ คือลักษณะทั่วไปของรูปนามหมายถึงไตรลักษณ์อันได้แก่ ความเที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน

๒) ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือความรู้อย่างถูกต้อง โดยลักษณะทั้งสามอย่างนั้น ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติของคนทั่วไป

๓) ความรู้ชอบโดยบริบูรณ์โดยประการต่าง ๆ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วไม่ขาดไม่เกินโดยลักษณะทั้งสามนั้น

<sup>๕๖</sup> อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑/๒๑.

<sup>๕๗</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

๔) ความรู้เองโดยประการต่าง ๆ คือความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่ความรู้จากการฟังผู้อื่น หรือนึกคิดใคร่ครวญ

๕) ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยพิเศษ คือความรู้อย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติ

ในพระคัมภีร์อรรถกถา จำแนกสัมปชัญญะไว้ ๔ ประการ คือ

๑) สาทถกสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์ หมายความว่า ก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเดินย่นเป็นต้น นักปฏิบัติควรพิจารณาว่ามีประโยชน์หรือไม่ ถ้ามีประโยชน์ก็ควรทำ ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ควรทำ

๒) สปัายุสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม หมายความว่า แม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ นักปฏิบัติก็ควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ เช่นการเดินทางไปไหว้พระเจดีย์เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่หากไปในเวลาถึงงานสมโภชที่มีคนมากมาย ย่อมไม่เหมาะสม การเพ่งชากศพเช่นกัน แม้จะให้ประโยชน์ แต่การที่บุรุษเพ่งชากศพสตรีย่อมไม่เหมาะสม การแสดงธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่หากแสดงธรรมในสถานที่ประชุมกันด้วยธุระทางโลก หรือในเวลาที่มีธุระวุ่นวายย่อมไม่เหมาะสม นอกจากนี้ การแสดงธรรมแก่บุคคลต่างเพศในที่ลับหลับตา ก็ไม่เหมาะสมเช่นเดียวกัน

๓) โจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน หมายถึงการกำหนดหมายรู้สมถ เป็นอารมณ์ของผู้เจริญสมถภาวนา หรือการกำหนดรู้วิปัสสนาเป็นอารมณ์ คืออุปาทานขันธ ๕ ของผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ดังกล่าวคือ การเจริญสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ อนึ่งตามหมวดสัมปชัญญะ เป็นการกำหนดรู้ในการก้าวและถอย โดยรับรู้สภาวะยก ย่าง และเหยียบในขณะที่เดินเป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม จัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของนักปฏิบัติผู้เจริญสติปัฏฐาน ดังนั้น สติที่กำหนดรู้อารมณ์ ๔ เหล่านั้น จึงชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ

๔) อสัสมโหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด โดยยังเห็นสภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของรูปนาม จึงเข้าใจว่ามีเพียงรูปนามปรากฏในปัจจุบันขณะ ไม่มีตัวเราของเรา ไม่มีบุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เห็นว่าสภาวะก้าวและถอยเป็นต้น เกิดจากจิตที่ต้องการทำอากัปกริยานั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับไปจึงเกิดสภาวะก้าวและถอย โดยเป็นผลของจิตที่ประกอบด้วยเจตนาและฉันทะ แม้สภาวะยก ย่าง เหยียบ ในขณะที่ก้าวและถอย ก็เกิดขึ้นแล้วดับไปในแต่ละระยะ เมื่อระยะหนึ่งสิ้นสุดแล้วจึงเกิดระยะอื่นขึ้นได้ ไม่มีบุคคลผู้ก้าว และไม่มี การก้าวของบุคคลใด การเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในแต่ละขณะ<sup>๔๘</sup>

<sup>๔๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๐๑-๑๑๘.



### การเจริญหมวดปฏิภูลมนสิการ

เป็นการให้พิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิภูลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่าในกายนี้มีผม 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 ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสสอน ให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ว่าสกปรกน่ารังเกียจ เพื่อกำจัดความติดใจในกาม และเพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ ประกอบไปด้วยสิ่งสกปรกไร้แก่นสาร และในการพิจารณาถึงสิ่งปฏิภูลนี้ บางแห่งเรียกว่า ทวัตติงสาการะ คืออาการ ๓๒ บางแห่งเรียกว่า โกฏฐาสก ธรรมฐาน คือกรรมฐานที่พิจารณาอวัยวะของร่างกาย บางแห่งเรียกว่า กายคตาสติ คือสติที่เป็นไปในกาย หมายถึงการพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิภูลน่ารังเกียจ<sup>๔๙</sup> ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงตรัสถึงประโยชน์ของการปฏิบัติว่า เอกธมโม ภิกขเว ภาวิตो พหุลีโกโต มหโต สเวคาย สวตตติ. มหโต อุตถาย สวตตติ. มหโต โยคกเขมาย สวตตติ. มหโต สติสมปชญญาย สวตตติ. ญาณทสสนปฏิลาภาย สวตตติ. ทิฏฐธมม สขวิหาราย สวตตติ. วิชชาวิมุตติผลสจฉิกิริยาย สวตตติ. กตโม เอกธมโม. กายคตา สติ.<sup>๕๐</sup> ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสังเวทใหญ่ เพื่อประโยชน์ใหญ่ เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะใหญ่ เพื่อสติและสัมปชัญญะ เพื่อได้ญาณทัสสนะ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชาและวิมุตติ ธรรมอันเป็นเอกคือกายคตาสติ<sup>๕๑</sup> นอกจากนี้การพิจารณาเห็นกายภายในและภายนอกตนนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายภายในตน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งไม่สะอาดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มี ผม 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 ภิกษุนั้นเสพ เจริญทำให้มาก กำหนดนิมิตนั้นด้วยดี ครั้นเสพเจริญทำให้มาก กำหนดนิมิตนั้นด้วยดีแล้ว จึงส่งจิตไปในกายภายนอกตน ด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายภายในตน และภายนอกตนอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้<sup>๕๒</sup>

<sup>๔๙</sup> เล่มเดียวกัน, หน้า ๑๑๔.

<sup>๕๐</sup> อัง. เอกก. (บาลี) ๒๐/๕๖๔/๔๓

<sup>๕๑</sup> อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๖๔/๔๓.

<sup>๕๒</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๖/๓๐๗

### แนวทางปฏิบัติ

การเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น มีแนวทางในการปฏิบัติ ๓ นัยคือ<sup>๕๓</sup>

๑) พิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิภูล คือ พิจารณาว่าผม เป็นต้น เป็นสิ่งที่ไม่สะอาดไม่สวยงาม โดยสี สันฐาน กลิ่น ที่อาศัย และที่ตั้ง การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยตรง ส่งผลให้บรรลุเพียงปฐมฌานเท่านั้น เพราะจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวได้ด้วยกำลังของวิตก (สภาวะยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์) เนื่องจากอารมณ์มีกำลังน้อย คือ ตั้งจิตไว้โดยความเป็นสิ่งปฏิภูล โดยปราศจากวิตกที่ทำหน้าที่ ยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์ไม่ได้ เหมือนเรือที่จอดอยู่ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวได้ด้วยแรงสมอเรือ

๒) พิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือพิจารณาว่าอาการ ๒๐ มีผม เป็นต้น มีลักษณะแข็งหรืออ่อน (ปฐวีธาตุ) ส่วนอาการ ๑๒ มี ตี เป็นต้น มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม (อาโปธาตุ) สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงธาตุที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี นักปฏิบัติควรบริกรรมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ตามลำดับที่กล่าวไว้เหมือนการพิจารณาความเป็นสิ่งปฏิภูล แต่มุ่งให้รับรู้ลักษณะของธาตุเป็นหลัก อนึ่งการปฏิบัติแนวนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยตรง นักปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาเห็นความเกิดดับของสภาวะแข็งหรืออ่อน เป็นต้น ในธาตุที่ปรากฏชัด

๓) พิจารณาโดยสี คือการพิจารณาอาการ ๓๒ ตามลำดับว่าเป็นสีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีขาว โดยความเป็นกสิณสีเขียว (นิลกสิณ) กสิณสีเหลือง (ปีตกสิณ) กสิณสีแดง (โลหตกสิณ) หรือกสิณสีขาว (โอทาทกสิณ) การปฏิบัติตามแนวนี้ เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยตรง ส่งผลให้นักปฏิบัติบรรลุฌาน ๔ ตามจตุกกนัย หรือฌาน ๕ ตามปัญจกนัย เมื่อนักปฏิบัติได้บรรลุฌานแล้วก็ออกจากฌาน แล้วเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานเป็นบาทจำแนกเป็น

- กสิณสีเขียว      พบในสีผม ขน น้ำดี และสีตาดำ
- กสิณสีเหลือง    พบในสีมันชั้น และสีตาเหลือง
- กสิณสีแดง      พบในสีเนื้อ เลือด และสีตาแดง
- กสิณสีขาว      พบในสีเล็บ ฟัน หนัง กระดูก และสีตาขาว

### การเจริญธาตุมนสิการ

ให้พิจารณาเห็นกายนั้นตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุต่าง ๆ อันได้แก่ ธาตุ ดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ธาตุ ๔ รวมเรียกว่ามหาภูตรูป ๔ อันหมายถึง รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่าง และปรากฏชัดโดยลักษณะซึ่งประกอบด้วย<sup>๕๔</sup>

<sup>๕๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๐-๑๘๒.

<sup>๕๔</sup> ม.มู. (ไทย ๑๒/๓๐๒-๓๐๕/๓๓๐- ๓๓๗).

๑) **ปฐวีธาตุ** คือ อุปาตินนกรูปรภายในที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข็งแข็งเป็นของหายาบ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไขใหญ่ ไขน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า นี้เรียกว่า ปฐวีธาตุภายใน ส่วนปฐวีธาตุภายนอก บัณฑิตควรเห็นปฐวีธาตุตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา บัณฑิตครั้งเห็นปฐวีธาตุนั้น ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบแล้วย่อมเบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดจากปฐวีธาตุ

๒) **อาโปธาตุ** คือ อุปาตินนกรูปรภายในที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรืออุปาตินนกรูปรภายในอื่นใด ที่เป็นของเฉพาะตนเป็นของเอิบอาบมีความเอิบอาบนี้เรียกว่า อาโปธาตุภายใน ส่วนอาโปธาตุภายนอกก็เป็นอาโปธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นอาโปธาตุนั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ครั้นเห็นอาโปธาตุนั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอาโปธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดจากอาโปธาตุ

๓) **เตโชธาตุ** คือ อุปาตินนกรูปรภายในที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของเร่าร้อนมีความเร่าร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้อบอุ่น ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้ทรุดโทรม ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้เร่าร้อน ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้ว ต้มแล้ว เคี้ยวแล้ว และลิ้มรสแล้ว หรืออุปาตินนกรูปรภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของเร่าร้อนมีความเร่าร้อนนี้เรียกว่า เตโชธาตุภายใน ส่วนเตโชธาตุภายนอกนั้น บัณฑิตพึงเห็นเตโชธาตุนั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา บัณฑิตครั้งเห็นเตโชธาตุนั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดจากเตโชธาตุ

๔) **วาโยธาตุ** คือ อุปาตินนกรูปรภายในที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา ได้แก่ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรืออุปาตินนกรูปรภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมานี้เรียกว่า วาโยธาตุภายใน ส่วนวาโยธาตุภายนอกนั้น บัณฑิตพึงเห็นวาโยธาตุนั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา บัณฑิตครั้งเห็นวาโยธาตุนั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดจากวาโยธาตุ

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังตรัสว่า เมื่อใดเรารู้คุณโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษ และเครื่องสลัดออกโดยความเป็นเครื่องสลัดออกจากธาตุ ๔ ประการนี้ ตามความเป็นจริง เมื่อนั้นเราจึงปฏิญาณได้ว่า เป็นผู้ได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้ง เทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์เทวดาและมนุษย์<sup>๕๕</sup>

กล่าวโดยสรุปการฝึกพิจารณาร่างกายโดยสักแต่ความเป็นธาตุจึงมีประโยชน์เพื่อให้ยังเห็นรูปตามความเป็นจริงว่า มีเพียงธาตุ ๔ ที่ยืน เดิน นั่ง นอน และทำอากัปกิริยาต่าง ๆ โดยปราศจากกองอสังขารมนุษย์ใด ๆ และการยังเห็นเหตุปัจจัยของรูปว่าธาตุทั้ง ๔ รวมกันเป็นรูป ถ้าปราศจากเหตุรูปทั้งหลายย่อมไม่ปรากฏ และเมื่อหยั่งรู้ชัดถึงการเกิดดับของธาตุที่เด่นชัด พร้อมด้วยจิตที่กำหนดรู้ด้วยปัญญา เห็นอาการเกิดดับของรูป ไม่ติดใจในธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นเราเป็นของเรา ย่อมปล่อยวางความยึดมั่น ไม่ถูกตณหาและทิฐิอิงอาศัยได้

#### การเจริญนวสวิกิเษ

คำว่า นวสวิกิเษ แปลตามศัพท์ว่า “ป่าช้าทั้ง ๙” หมายถึงซากศพ ๙ ลักษณะในป่าช้าสำหรับทิ้งซากศพ การใช้คำในลักษณะนี้เป็นสำนวนทางภาษาที่เรียกว่า ฐานูปจาระ คือความหมายแฝงที่ได้จากคำแสดงสถานที่ ความจริงแล้วร่างกายของคนสัตว์ที่มีชีวิตจะมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายกระทำอิริยาบถต่าง ๆ ได้ ซึ่งไม่มีในคนตายที่นอนแข็งเหมือนท่อนไม้ องค์ประกอบนั้นคือ

๑) อายุ ชีวิตรูปซึ่งทำหน้าที่รักษารูปที่เกิดจากกรรม ให้ดำเนินต่อไปจนถึงเวลาเสียชีวิต

๒) โออุณ เตโชธาตุ

๓) วิญญาน ภวังคจิต

องค์ประกอบสำคัญทั้ง ๓ นี้ ทำให้สิ่งที่มีชีวิตแตกต่างจากสิ่งไม่มีชีวิต และไม่ใช่ว่าสิ่งที่ยังยืนคงอยู่ตลอดไป ในอนาคตร่างกายของเราก็จะเหมือนศพที่พองอืด เมื่อถึงเวลาอันสมควรจะดับสูญไป การเจริญสติปัฏฐานตามหมวดนี้อาจเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ถ้าผู้ปฏิบัติมุ่งเพ่งความน่าเกลียดของซากศพ ก็จำเป็นต้องพบเห็นซากศพในลักษณะต่าง ๆ ด้วยตาตนเองเสียก่อน การปฏิบัติตามนัยนี้จัดเป็นสมถภาวนา ที่ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิในอารมณ์บัญญัติคือซากศพ ส่งผลให้บรรลุอุปสมถะเหมือนการพิจารณาอาการ ๓๒ แต่ถ้ามุ่งน้อมความน่าเกลียดมาสู่ตน โดยเข้าใจว่าตนย่อมไม่ล่วงพ้นสภาวะเช่นนี้ก็จัดเป็นวิปัสสนาภาวนา แต่การเจริญวิปัสสนาไม่จำเป็นต้องไปดูซากศพในป่าช้า เพราะวิปัสสนาเน้นการน้อมความน่าเกลียดมาสู่ตนเอง ว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับร่างกายของเราและคนอื่น แล้วคลายความ

<sup>๕๕</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑๖/๒๐๘.

ยัดมันถือน้ำมันลงได้ ยิ่งในปัจจุบันหาซากศพดูได้ยาก ผู้ปฏิบัติอาจพิจารณาถึงซากศพที่พองอืดเป็นต้น แล้วน้อมมาสู่ตน ก็จัดได้ว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาคือ

๑) ศพที่ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพองมีสีเขียว น่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

๒) ศพที่ฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกอีลุ้มจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่พยัคฆ์กัดกินอยู่บ้าง หมู่เสือดาวกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูหนอนต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง

๓) ศพที่เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๔) ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดอยู่

๕) ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นรัดอยู่

๖) ศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อยคือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกข้อเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะโพกไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

๗) ศพที่เป็นกระดูกมีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์

๘) ศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้ว เกินหนึ่งปีขึ้นไป

๙) ศพที่เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว

### วิธีปฏิบัติ

#### โดยย่อในการเพ่งซากศพ

๑) การเดินไปดูซากศพ คือผู้ปฏิบัติธรรม ควรเดินไปดูซากศพเพียงคนเดียว ในขณะที่เดินไปก็ควรใส่ใจกรรมฐานหลักอย่างใดอย่างหนึ่งคือ ระลึกถึงพระพุทธรูป แม่เมตตา พิจารณาว่าร่างกายไม่สวยงาม หรือระลึกถึงความตายของตน ควรสำรวมอินทรีย์ไม่เหลียวซ้ายแลขวา และสังเกตทิศทางที่ไปว่าอยู่ทางทิศใด

๒) การแลดูซากศพ คือผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ควรอยู่ตามลม เพื่อไม่ให้ได้กลิ่นศพ และไม่ควรรออยู่เหนื่อลม เพราะกลิ่นตัวมนุษย์อาจทำให้มนุษย์ที่สิงอยู่ในศพไม่พอใจ จึงควรรยืนหรือนั่งอย่างเหมาะสมไม่ใกล้นักไม่ไกลนัก ถ้าอยู่ใกล้ศพเกินไปอาจทำให้เกิดความกลัว ถ้าอยู่ไกลเกินไปอาจทำให้มองดูไม่ชัดเจน และควรงั่งหรือยืนดูตรงกลางลำตัว เพื่อให้เห็นศพได้ทั้งหมด ไม่ควรอยู่ทางศีรษะหรือปลายเท้าของศพ

๓) การกำหนดสิ่งที่อยู่รอบซากศพ คือเมื่อผู้ปฏิบัติเดินไปพบซากศพแล้ว ควรสังเกตว่าในบริเวณนั้นมีก้อนหิน จอมปลวก ต้นไม้ กอไม้ หรือไม้เถา เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นในความไม่สวยงามของซากศพได้แล้ว อาจเห็นซากศพลุกขึ้นเดินมาหา และตกใจกลัว ในขณะนั้นควรพิจารณาว่า

ชาคศพไม่มีชีวิต เหมือนก้อนหินเป็นต้น ถ้าชาคศพลุกเดินได้ก้อนหินก็เคลื่อนไหวได้เช่นกัน ผู้ปฏิบัติควรดำริว่า กรรมฐานของเราปรากฏความเป็นอุคคหนิมิต คือนิมิตติดตาและเขาย่อมบรรลุลูกความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไป

๔) การสังเกตลักษณะ ๖ ประการของชาคศพดังนี้

๑ สีสิว คือศพมีสีดำหรือสีขาว

๒ เพศ คือวัยของศพในแต่ละวัย กล่าวคือวัยแรก (ปฐมวัย) ตั้งแต่เกิดจนถึง ๒๕ ปี วัยกลาง (มัชฌิมวัย) ตั้งแต่ ๒๕-๕๐ ปี วัยสุดท้าย (ปัจฉิมวัย) ตั้งแต่ ๕๐-๗๕ ปี ในที่นี้มีได้หมายถึงความเป็นชายหรือหญิง เพราะนักปฏิบัติไม่ควรเพ่งศพต่างเพศกับตน

๓ สัณฐาน คือสัณฐานศีรษะ สัณฐานคอ สัณฐานมือ สัณฐานเท้า ฯลฯ

๔ ทิศ คือส่วนล่างหรือส่วนบนของศพ ส่วนล่างคือที่ได้สะดือลงไป ส่วนบนคือที่เหนือสะดือขึ้นไป หรือเราอยู่ทางทิศตะวันออกศพอยู่ทางทิศตะวันตก

๕ สถานที่ คือมืออยู่ในที่นี้ เท้าอยู่ในที่นี้ ศีรษะอยู่ตรงนี้ กายท่อนกลางอยู่ตรงนี้ หรือเราอยู่ในที่นี้ ศพอยู่ในที่นั้น

๖ ขอบเขต คือชาคศพนี้กำหนดด้วยพื้นเท้าในเบื้องล่าง เบื้องบนกำหนดด้วยปลายผม เบื้องขวางกำหนดด้วยหนัง เต็มไปด้วยอาการ ๓๒ ที่ไม่สะอาด หรือนั้นเป็นส่วนมือ เท้า ศีรษะ กายท่อนกลาง

๕) ที่กำหนดในการพิจารณาแบ่งออกเป็น

๑ ที่ต่อ คือทางมือขวา ๓ ที่ต่อ ทางมือซ้าย ๓ ที่ต่อ ทางเท้าขวา ๓ ที่ต่อ ทางเท้าซ้าย ๓ ที่ต่อ คอ ๑ ที่ต่อ เอว ๑ ที่ต่อ

๒ ช่อง คือหว่างมือ หว่างเท้า หว่างท้อง หว่างหู เป็นต้น

๓ ที่ไว้ คือเบ้าตา ข้างในปาก หลุมคอ หรือเรายืนอยู่ในที่ลุ่มชาคศพอยู่ในที่ดอน

๔ ที่หนุน คือหัวเข่า ออก หน้าผาก หรือเรายืนอยู่ในที่ดอนชาคศพอยู่ในที่ลุ่ม

๕ ที่รอบตัว คือร่างกายโดยรอบของชาคศพ หรืออาจเพ่งดูร่างส่วนบนของศพ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงท้องซึ่งมักปรากฏชัดกว่าร่างส่วนล่าง

ในขณะที่เพ่งดูชาคศพพึงบริกรรมว่า “อุทฐมาตัง กัง อุทฐมาตัง” หรือ “ศพพองอืด ๆ” เป็นต้น ตามลักษณะของชาคศพทั้ง ๙ ที่ได้พบเห็นโดยบริกรรมไปเรื่อย ๆ ร้อยหนหรือพันหน ผู้ที่มีบารมีมาก่อน ย่อมจะเกิดอุคคหนิมิต หมายความว่าแม้จะหลับตาก็ยังเห็นชาคศพอย่างชัดเจน ในระยะนี้ นิมิตปรากฏเป็นอารมณ์น่ากลัว ต่อมาเมื่อในขณะที่เพ่งดูชาคศพพึงบริกรรมว่า “อุทฐมาตัง กัง อุทฐมาตัง” หรือ “ศพพองอืด ๆ” เป็นต้น ตามลักษณะของชาคศพทั้ง ๙ ที่ได้พบเห็นโดยบริกรรมไปเรื่อย ๆ ร้อยหนหรือพันหน ผู้ที่มีบารมีมาก่อนย่อมจะเกิด อุคคหนิมิต หมายความว่าแม้จะหลับตาก็ยังเห็นชาคศพอย่างชัดเจน ในระยะนี้นิมิตปรากฏเป็นอารมณ์ น่ากลัว ต่อมาเมื่อสมาธิตั้งมั่นขึ้น ย่อมปรากฏปฏิภาณ

นิมิตคืออารมณ์บัญญัติใหม่ที่ปรากฏทางใจอันเหมือนอารมณ์เดิม ในระยะนี้นักปฏิบัติจะไม่รู้สึกกลัวสิ่งที่พบเห็นทางใจเขาจัดว่าได้บรรลุอุปจารสมาธิ คือสมาธิใกล้จะแนบแน่น ต่อมาสมาธิพัฒนาจนกระทั่งบรรลุ อปปนาสมาธิ คือสมาธิแนบแน่นหรือฌานสมาธิคือสมาธิในฌาน ผู้ที่บรรลุอุปจารสมาธิ จะไม่มีนิเวศทั้ง ๕ มีกามฉันทะเป็นต้น ที่รบกวนจิตให้ขุ่นมัวและมีความปีติโสมนัสปรากฏในจิต ส่วนผู้ที่บรรลุ อปปนาสมาธิจะมีองค์ฌานปรากฏตามสมควร อนึ่งการสังเกตลักษณะ ๖ ประการของซากศพนั้นมีประโยชน์เพื่อให้บุคคลนิมิตและปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นเร็ว ถ้านิมิตเหล่านั้นไม่ปรากฏด้วยการสังเกตลักษณะ ก็ควรพิจารณาที่กำหนดซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ต่อ และช่อง เป็นต้น ถ้าไม่อาจปฏิบัติจนก่อให้เกิดนิมิตติดตาเมื่ออยู่ในป่าช้าได้ เช่นนี้ผู้ปฏิบัติควรกลับไปพำนักแล้วหลับตาระลึกถึงการเดินไปดูซากศพ และการแลดูซากศพ เป็นต้น การระลึกเช่นนี้ส่งผลให้ภาพของซากศพปรากฏขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ผู้ปฏิบัติควรเพ่งดูภาพที่ปรากฏในใจระลึกถึงความน่าเกลียดของศพ บริกรรมตามลักษณะของซากศพไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งบรรลุอุปจารสมาธิ และอปปนาสมาธิในที่สุด แม้ศพที่พองอืดจะน่าเกลียดน่ากลัว ก็จะเป็นอารมณ์กรรมฐานที่หาได้ยาก เพราะคงอยู่เพียงหนึ่งวันหรือสองวันเท่านั้น ต่อมาจะกลายเป็นศพที่พองเขียว เป็นต้น ดังนั้น ศพที่พองอืดจึงมีค่ามหาศาล เหมือนแก้วมณีทรงค่าสำหรับคนตบถยาก ที่เปรียบดั่งนักปฏิบัติผู้ต้องการจะพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏโดยดำริว่า อหฺมึ อิมาย ปฏิปทาย ชรามรณมฺหา ปริมุจฺจิสฺสามิ (เราจักพ้นจากความแก่ และความตายด้วยปฏิบัติทางนี้โดยแท้)<sup>๕๖</sup>

สรูปากายานุปัสสนา คือ การใช้สติพิจารณากายเป็นอารมณ์ โดยเลือกสถานที่ปฏิบัติเป็นที่สงบ สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน ตั้งสติให้ตั้งมั่น คือมีสติหายใจเข้าและมีสติหายใจออก มีสติอยู่กับอิริยาบถน้อยใหญ่ มีสติพิจารณาส่วนประกอบของร่างกายทั้งภายในและภายนอกว่าเป็นสิ่งไม่งาม ไม่สะอาด น่ารังเกียจ มีสติพิจารณาร่างกายให้เป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต่างประชุมกันเป็นกายนี้ และมีสติพิจารณาร่างกายนี้ ให้เห็นเป็นซากศพที่มีการพอง เน่าเปื่อย ถูกสัตว์ต่างๆแทะกินจนเหลือแต่กระดูก เพื่อเป็นการตั้งจิตให้มั่นในอารมณ์เดียวจนเกิดเป็นสมาธิ และเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และด้วยการพิจารณาเห็นกายทั้งภายใน และภายนอกพิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือเหตุแห่งการเกิด และดับในกายบ้าง มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก

<sup>๕๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๑๒-๒๑๙.

## ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างใด คือภิกษุในธรรมวินัยนี้<sup>๕๗</sup>

- ๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา
- ๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนา
- ๓) เมื่อเสวยทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุข

เวทนา

- ๔) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอาภิส
- ๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส
- ๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอาภิส
- ๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอาภิส
- ๘) เมื่อเสวยทุกขมสุขเวทนาที่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาภิส
- ๙) เมื่อเสวยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มี

อาภิส

คำว่าเวทนา แปลว่า “การเสวยอารมณ์” หรือพูดให้เข้าใจง่ายขึ้นคือ “ความรู้สึก” นั่นเอง ซึ่งในภาษาไทยอาจสื่อความหมายว่า “เจ็บปวด” หรือ “สงสาร” แต่ตามหลักธรรมเป็นความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่อาจเป็นสุข (ความสบาย) หรือทุกข์ (ความไม่สบาย) หรือรู้สึกวางเฉย (ไม่ทุกข์ ไม่สุข) ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการ อะไรบ้าง

- ๑) สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข)
- ๒) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์)
- ๓) อุเบกขาเวทนา (ความรู้สึกสุขก็ไม่ใช่ทุกข์ก็ไม่ใช่)

ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้ สวากของพระพุทธเจ้ามีจิตตั้งมั่นมีสติสัมปชัญญะย่อมรู้ชัดเวทนา เหตุเกิดแห่งเวทนา นิพพานอันเป็นที่ดับแห่งเวทนา และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนาภิกษุจึงเป็นผู้ หมดความหิวปรินิพพานแล้ว<sup>๕๘</sup>

**สุขเวทนา** คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายอันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจอันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัส ยินดี ในความจริงเด็กที่ยังไม่อดนมหรือคนทั่วไปก็รู้ได้ว่าเป็นสุข แต่เป็นการรู้โดยความมีตัวตนว่าเราเป็นสุข และความสุขนี้ก็เป็นของเที่ยงไม่แปรปรวน และเป็น การไม่รู้ว่าสุขเวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงไม่อาจละอัตตสัญญา คือ ความสำคัญว่ามีตัวตน ผู้ปฏิบัติที่ตามรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

<sup>๕๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๔-๑๐๕.

<sup>๕๘</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙/๒๗๐.



จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา ผู้เสวยเวทนานั้นๆอยู่ ดังพุทธพจน์ที่ว่า วตถ์ อารมณณํ กตฺวา เวทยตฺติ สลฺลภเณโต เอส สุขํ เวทนํ เวทยามิตฺติ ปชานาตฺติ เวทิตพฺโพ. “พึงทราบว่ภิกษุผู้กำหนดอยู่ว่าเวทนาเท่านั้น ย่อมเสวยอารมณ์ โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่” อันคำกล่าวที่ว่า “เวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์” หมายถึง การรับรู้ลักษณะพิเศษของเวทนา และคำกล่าวที่ว่า “โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข” หมายถึงการไปรู้เหตุใกล้ของเวทนา คืออารมณ์ที่น่าชอบใจ

**ทุกข์เวทนา** คือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้ทุกข์เวทนาตามอาการนั้น ๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” ฯลฯ เป็นต้น การรับรู้สภาวะธรรมของรูปนาม เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่การรับรู้คำบัญญัติต่าง ๆ ผู้มีความอดทนตามรู้ทุกข์เวทนา ย่อมสามารถรับรู้ลักษณะพิเศษคือความทนได้ยากของทุกข์เวทนา และลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์ แม้จะไม่ทราบว่สิ่งนี้เรียกว่าทุกข์เวทณาก็จัดว่าได้รับรู้สภาวะที่แท้จริงของทุกข์เวทนาแล้ว

**อุเบกขาเวทนา** คือความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ไม่ประจักษ์ชัดเจนเหมือนสุขเวทนาและทุกข์เวทนา มักปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาหายไปแล้ว จัดว่าเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากเหมือนอวิชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่าในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้นมีอวิชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภและความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกันไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาหายไปแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปอุเบกขาเวทนาอาจปรากฏชัดในบางคราวดังคำที่ว่า อทุกขมสุขา ปน ทฺพทึปนา. อนธการาว อวิภูตา. สา สุขทุกขานํ อปคเม สาดาสาตปปฏิภเขปวเสน มชฺฌตตการภูตา อทุกขมสุขา เวทนาติ นยโต คณฺหนตสส ปากฺกา โหติ. “ส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นเวทนาที่รู้ได้ยาก ไม่ปรากฏชัดเหมือนความมีด อุเบกขาเวทนานั้น ปรากฏแก่ผู้เข้าใจตามนัยว่า อุเบกขาเวทนามีอาการวางเฉยเป็นกลางด้วยการปฏิเสธความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ในเวลาที่สุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาหายไป”<sup>๕๙</sup>

### วิธีปฏิบัติ

ในกายานุปัสสนากล่าวว่า กองรูปเป็นสิ่งที่ประจักษ์มากกว่าเวทนา จิต และสภาวะธรรม เพราะเราสามารถแยกแยะได้ชัดว่า ในขณะที่กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก หรืออิริยาบถใด ๆ ดังนั้น กองรูปจึงเป็นฐานของการเจริญสติปัฏฐาน แต่ในบางขณะความรู้สึกสุข ทุกข์ หรืออุเบกขาก็ปรากฏขึ้นชัดกว่าอิริยาบถทางกาย และเมื่อประสบกับสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบ หรือเฉย ๆ ก็ควรกำหนดความรู้สึกนั้น ๆ

<sup>๕๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย, เล่ม ๑, หน้า ๒๕๐-๒๕๒.

ตามความเป็นจริง เพื่อให้รับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นโดยปราศจากตัวตน และมีสภาวะเกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่ใช่บุคคล ในเวทนาทั้งสามประเภทนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดรู้ทุกขเวทนาคือความเจ็บปวดทางกายก่อน ในเมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน การกำหนดรู้เวทนานี้ มีจุดประสงค์เพื่อการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนา คือสภาพที่รับรู้ สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือ สภาพที่ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวด นักปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนา และควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากที่จะทำให้ทุกขเวทนาหาย หรือคิดว่าจะระงับให้ได้ เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธ ก็เล่ห์เหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง เมื่อรู้สึกว่ามีอาการปวดมากไม่ควรเกร็งร่างกาย หรือเคร่งเครียดกับการกำหนด พึงจดจ่อที่อาการปวดอย่างชัดเจนว่าอาการปวดนั้นเกิดที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก ไม่ควรสักแต่บริกรรมว่า “ปวดหนอ” เบื้องแรกอาจจะรู้สึกปวดทั่วทั้งขา แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็จะรับรู้ว่าเป็นปวดที่จุดเล็ก ๆ จุดหนึ่งบ้าง สองจุดบ้าง สามจุดบ้าง เมื่อจดจ่อที่อาการปวดนั้นจะรู้สึกว่าย่างกำหนดอาการปวดนั้นก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น แต่อันที่จริงอาการปวดไม่ได้ทวีความรุนแรงขึ้นเลย เป็นเพราะการรับรู้อาการปวดนั้นชัดเจนกว่าตอนต้น จึงทำให้รู้สึกปวดมากกว่าเดิม ความรู้สึกนี้เป็นการรู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา แล้วจะเกิดปัญญารู้แจ้งลักษณะทั่วไป คือไตรลักษณ์เป็นลำดับต่อไป

บางคนมักเคลื่อนไหวกายส่วนล่างหรือเปลี่ยนท่านั่งเพื่อจะหลีกเลี่ยงเวทนา แต่หากกายยังไม่สงบมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ จิตก็จะไม่สามารถสงบได้เช่นกัน เพราะจะขาดสติตามรู้อาการในขณะที่เคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่านั่ง แต่อย่างไรก็ตามในเวลานั่ง อาจเปลี่ยนท่านั่งได้หนึ่งครั้งเป็นอย่างมาก เพราะหากมีการเปลี่ยนมากกว่านั้น จะทำให้เกิดความเคยชิน แล้วจะต้องมีการเปลี่ยนท่านั่งทุกครั้งที่เกิดความเจ็บปวดขึ้น การกำหนดรู้เวทนามีประโยชน์เพื่อขจัดต้นเหตุที่เกิดจากเวทนาได้ดังนี้

๑) สุขเวทนา ก่อให้เกิดความพอใจในสุขที่ได้รับอยู่และทำให้อยากได้รับความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่พอใจกับสุขที่มีอยู่ว่าดีเลิศ

๒) ทุกขเวทนา ก่อให้เกิดความอยากพ้นไปจากทุกข์ที่ประสบอยู่ เพราะทุกคนล้วนรักสุขเกลียดทุกข์

๓) อุเบกขาเวทนา ก่อให้เกิดความอยากได้รับสิ่งที่ดีกว่า ซึ่งตนเคยได้หรือคาดหวังไว้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าเวทนานั้นแบ่งออกเป็น ๓ ประการคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ซึ่งในแต่ละประเภทนั้นยังได้แยกออกเป็น ๒ ลักษณะด้วยกันคือลักษณะที่มีอามิส กับลักษณะที่ไม่มีอามิส ซึ่งในการปฏิบัติตามหลักของเวทนานุปัสสนานั้นเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิดอุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะเป็นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ครั้นบุคคลขจัด

ค้นหาได้อย่างเนืองเนืองของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาที่ถูกขจัดไป<sup>๖๐</sup> และเมื่อเห็นความไม่เที่ยงของ เวทนาว่าเป็นสภาวะหรือรู้ชัดความเกิดขึ้นแห่งเวทนา ความดับแห่งเวทนาปฏิบัติให้ถึงความดับแห่ง เวทนาคุณแห่งเวทนาโทษแห่งเวทนาและเครื่องสลัดออกจากเวทนานี้แล้วปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับเวทนา สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่าปฏิบัติดีแล้ว และยังได้ชื่อว่าไม่มี วัฏฏะเพื่อความปรากฏอีก<sup>๖๑</sup>

### ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คือ

- จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ
- จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
- จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ
- จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
- จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ
- จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่
- จิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- จิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ
- จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ
- จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว
- จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ ภิกษุนั้นมี

<sup>๖๐</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๔๘-๒๕๑.

<sup>๖๑</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๓/๘๙.

สติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทวิญญูอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล<sup>๖๒</sup>

การเห็นจิตในจิตภายในและจิตภายนอกตนนั้นเป็นอย่างที่ พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ในสติปัฏฐานวิภังค์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมภาจิก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมภาจิ จิตไม่เป็นสมภาจิก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นสมภาจิ จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้นแล้ว จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น ภิกษุนั้นเสพ เจริญทำให้มาก กำหนดนิมิตนั้นด้วยดี ครั้นเสพเจริญทำให้มาก กำหนดนิมิตนั้นด้วยดีแล้ว จึงส่งจิตไปในจิตภายนอกตน ด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในตน และภายนอกตนอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๖๓</sup>

### ลักษณะของจิต

จิต คือสภาวะรู้สิ่งต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทวารหรือประตู ๖ บาน เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่านประตู การรู้สีผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียงผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้กลิ่น การรู้รสผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งที่สัมผัสผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด จิตมีธรรมชาติประภัสสร คือผุดผ่องตามปกติ เหมือนน้ำใสสะอาด เพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่ง หรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องประกอบร่วมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ชื่อว่าเจตสิก คือสภาวะปรุงแต่งจิต

### วิธีปฏิบัติ

การฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนา จึงมีความสำคัญในการปฏิบัติ เพราะการกำหนดจิตที่มีราคะ เป็นการระลึกจิตที่เพ่งดับไปไม่นาน เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันจิตดังกล่าวย่อมดับไป อันเกิดจากกุศลและอกุศลในจิตดวงเดียวไม่ได้ โดยกุศลเหมือนความสว่าง อกุศลเหมือนความมืด และจิตของเราก็รับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว เมื่อเรามีสติรู้เท่าทัน เรื่องที่คิดอยู่ก็หายไปเอง ไม่สามารถคิดพร้อมกันสองเรื่องขณะเดียวกันได้ จิตที่มี

<sup>๖๒</sup> ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

<sup>๖๓</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๖/๓๑๔.

ราคะนั้นประกอบด้วยความฟุ้งซ่านที่เรียกว่า “อุทธัจจะ” ทำให้จิตนั้นซัดส่ายไปจากสภาวะธรรมปัจจุบัน ความฟุ้งซ่าน คือความรู้สึกกำลังคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวกับบุคคล หรือสถานที่ การกำหนดความฟุ้งซ่าน คือการกำหนดความรู้สึกที่กำลังคิดอยู่นั้น หรือเป็นการกำหนดจิตที่คิดฟุ้งซ่านนั่นเอง เมื่อจิตของเราต้องรับรู้ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่รับรู้บัญญัติ คือเรื่องที่กำลังคิดอยู่ ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่านนั้นเป็นสภาวะธรรม ส่วนเรื่องที่กำลังคิดอยู่เป็นบัญญัติ อารมณ์ของสติในการปฏิบัติต้องเป็นสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง อาการคิดฟุ้งซ่านนั้น ต่างจากอาการชอบและไม่ชอบ เพราะเมื่อคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะรับรู้บัญญัติ คือเรื่องราวที่คิดนั้นทันที ดังนั้นการกำหนดรู้สภาวะฟุ้งซ่านจึงทำได้ยาก<sup>๖๔</sup>

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า จิตที่พิจารณานั้น มีทั้งจิตที่เป็นกามาวจร รูปาวจร และอรูปาวจร ด้วยวิธีพิจารณาถึง ๑๖ วิธีด้วยกัน โดยจิตที่เป็นกามาวจรมีทั้งที่เป็นกุศลและที่เป็นอกุศล จิตที่เป็นกามาวจรที่เป็นฝ่ายกุศลได้แก่ จิตที่ปราศจากราคะ จิตปราศจากโทสะ จิตปราศจากโมหะ และที่เป็นอกุศลได้แก่ จิตที่มีราคะ จิตที่มีโทสะ จิตที่มีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ ส่วนจิตที่เป็นรูปาวจรและอรูปาวจร ได้แก่จิตที่เป็นมหัคคตะ จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตมีสมาธิ และจิตที่หลุดพ้น ส่วนจิตที่ตรงข้าม คือจิตที่ไม่เป็นมหัคคตะ จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตที่ไม่เป็นสมาธิ จิตที่ยังไม่หลุดพ้น จัดเป็นกามาวจร แต่ไม่จัดว่าเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ทั้งหมดนี้พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาที่จิตทั้งภายในและภายนอกตนเองและผู้อื่น ให้มีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตเหล่านั้นเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีการบังคับให้เกิดขึ้นและดับไปจนกระทั่งเห็นแจ้งแล้ว ละตัณหาและทิฐิได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในจิตนั้น คือได้บรรลุมรรคผล

#### ๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมเป็นที่ตั้งให้เกิดสติเรียกว่า “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ในพระคัมภีร์ได้แบ่งออกเป็นหมวดไว้ดังนี้

๑) หมวดนิรวรณ หมายถึงภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรวรณ ๕ ได้แก่

๑.๑ เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

<sup>๖๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๖๙-๒๗๑.

๑.๒ เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าพยาบาทภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าพยาบาทภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๑.๓ เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และถีนมิทธะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๑.๔ เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุจจะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุจจะภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และอุทธัจจกุกกุจจะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๑.๕ เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าวิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าวิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

ด้วยผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น<sup>๖๕</sup> นอกจากนี้บรรณยังหมายถึงเครื่องกางกั้น ๕ ประการ คือเป็นความเศร้าหมองแห่งจิตทอนกำลังปัญญาได้แก่<sup>๖๖</sup>

๑.๑) กามฉันทะ เป็นนิเวรณเครื่องกางกั้นเป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา

๑.๒) พยาบาท เป็นนิเวรณเครื่องกางกั้นเป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา

๑.๓) ถีนมิทธะ เป็นนิเวรณเครื่องกางกั้นเป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา

<sup>๖๕</sup> ที.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

<sup>๖๖</sup> ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๒๑๘/๑๘๕-๑๘๖.

๑.๔) อุทัจจกุกุกจะ เป็นนิวรรณ์เครื่องกางกันเป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา

๑.๕) วิจิกิจจา เป็นนิวรรณ์เครื่องกางกันเป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา

เหตุเกิดของกามฉันทะ จัดเป็นเจตสิกอย่างหนึ่งชื่อว่าโลภะ มีสภาพประกอบรวมกับจิตอยู่เสมอ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติตามรู้แห่งการเกิดขึ้นของกามฉันทะ จนกระทั่งสงบไปด้วยการกำหนดหนึ่งครั้ง หรือหลายครั้งตามสมควร แล้วพึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากกามฉันทะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” คือรู้ว่ามีจิตที่ผ่องใสปรากฏอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องกำหนดเสมอไป ควรกำหนดเฉพาะในเวลาที่เหมาะสมเท่านั้น เหตุการณ์เกิดของกามฉันทะ เพราะการใส่ใจโดยไม่แยกคายในอารมณ์ที่ขอบนำพอใจ คือพอใจในกามฉันทะ เช่นรูปร่างของเพศตรงข้าม เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า สุกนิมิตมียู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกคายในสุกนิมิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไฟบุญยิ่งขึ้น<sup>๖๗</sup> เมื่อเป็นเช่นนี้เหตุละกามฉันทะได้คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึงการพิจารณาโดยแยกคาย เป็นการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบัน และที่เป็นฝ่ายกุศล เพราะโยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจอย่างเหมาะสมเพื่อให้เกิดกุศล โดยเฉพาะโยนิโสมนสิการในเรื่องวิปัสสนา เป็นการหยั่งเห็นสภาวะลักษณะของรูปนามที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ พร้อมด้วยสภาพเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เรา ของเรา ซึ่งเรียกว่าไตรลักษณ์ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้น แม้รูปนามที่มีได้รู้ชัดโดยประจักษ์ก็เป็นอันอนุมานรู้ได้โดยปริยาย<sup>๖๘</sup>

เหตุเกิดของพยาบาท คือสุกนิมิตมียู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกคายในสุกนิมิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำให้พยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไฟบุญยิ่งขึ้น<sup>๖๙</sup> เมื่อเป็นเช่นนี้เหตุละพยาบาทได้คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึงการพิจารณาโดยแยกคาย เป็นการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันและที่เป็นฝ่ายกุศล เพราะโยนิโสมนสิการเป็นการใส่ใจอย่างเหมาะสมเพื่อให้เกิดกุศล โดยเฉพาะโยนิโสมนสิการในเรื่องวิปัสสนา เป็นการหยั่งเห็นสภาวะลักษณะของรูปนามที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ พร้อมด้วยสภาพเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เรา ของเรา ซึ่งเรียกว่า ไตรลักษณ์ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้น แม้รูปนาม ที่มีได้รู้ชัดโดยประจักษ์ก็เป็นอันอนุมานรู้ได้โดยปริยาย และวิธีที่ทำให้ละพยาบาทด้วยอาศัยหลัก ๖ ประการคือ<sup>๗๐</sup>

<sup>๖๗</sup> ส.ม.ห. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๒.

<sup>๖๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย, เล่ม ๑, หน้า ๒๖๖-๒๖๗..

<sup>๖๙</sup> ส.ม.ห. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๒.

<sup>๗๐</sup> ที.ม.อ. (ไทย). ๒/๓๙๕.

๑.๑ เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดเมตตาเป็นนิมิตติดตา

๑.๒ การเจริญเมตตาภาวนา คือทำให้เมตตาที่ปรากฏแล้ว ดำรงไว้อย่างสม่ำเสมอ

๑.๓ พิจารณาว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน คือทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง ผู้ที่ทำความชั่วร้ายเราเป็นเพียงอุปกรณ์ของกรรม แม้จะไม่มีเขาก็อาจมีคนอื่นมาทำอย่างนี้

๑.๔ พิจารณาเห็นโทษของโทสะ และอาณิสสของเมตตา คือโทสะเหมือนไฟที่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน ส่วนเมตตานี้เป็นความปรารถนาดีที่อยากให้ผู้อื่นมีความสุขเหมือนตน

๑.๕ คบหากัลยาณมิตรที่ละพยาบาทได้

๑.๖ กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ

เหตุให้เกิดแห่งถีนมิทธะ เป็นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอุกุศลธรรมทั้งหลายคือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย ความไม่ยินดี อาการหนักทางกาย อาการปิดกาย ความเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายใน (อุกุศลธรรมเหล่านั้น) เป็นอาหารให้ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นบ้าง เป็นอาหารให้ถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วไพบูลย์ยิ่งขึ้นบ้าง และเมื่อภิกษุทั้งหลายมีอยู่ อารัมภธาตุ นิกกมธาตุ ปรักกมธาตุ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย และการทำให้มากในอารัมภธาตุ นิกกมธาตุ และปรักกมธาตุนั้น เป็นอาหารให้ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดไม่เกิดขึ้นบ้าง เป็นอาหารให้ถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วได้บ้าง<sup>๗๑</sup> และวิธีที่ทำให้ละถีนมิทธะได้อีก ๖ ประการคือ<sup>๗๒</sup>

๑.๑ ลดการบริโภคอาหารที่มากเกินไป

๑.๒ ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ คือถ้ารู้สึกง่วงให้ลุกขึ้นเดินจงกรม

๑.๓ ระลึกลี้แสงสว่าง คือนึกถึงแสงสว่างของดวงอาทิตย์ในเวลากลางวัน

๑.๔ อยู่ในที่โล่งแจ้ง

๑.๕ คบหากัลยาณมิตรที่ละถีนมิทธะได้

๑.๖ กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ

เหตุเกิดของอุทธัจจกุกกุจจะ คือเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอาการที่ไม่สงบ สมดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลายอาการที่จิตไม่สงบการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย และทำให้มากในอาการที่จิตไม่สงบนั้น เป็นอาหารให้อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นบ้าง เป็นอาหารให้อุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วไพบูลย์ยิ่งขึ้น ส่วนการละอุทธัจจกุกกุจจะนั้นในทางตรงข้าม คือทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอาการที่จิตสงบ (สมาธิ) เป็นอาการที่จิตสงบ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย และการทำให้มากในอาการที่จิตสงบนั้น เป็นอาหารให้อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นไม่ได้บ้าง เป็นอาหารให้ละอุทธัจจกุกกุจจะ

<sup>๗๑</sup> ส.ม.ห. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๒.

<sup>๗๒</sup> ที.ม.อ. (ไทย). ๒/๓๙๕.



เกิดขึ้นแล้วได้บ้าง<sup>๗๓</sup> และวิธีที่ทำให้อุทัจจกุกุจะเบาบางลง ได้ ๖ ประการคือ<sup>๗๔</sup>

๑.๑ เล่าเรียนหลักธรรมให้มาก เพราะเมื่อมั่นใจในหลักธรรม และข้อประพจน์ของตนยิ่ง ทำให้ไม่เดือดร้อน

๑.๒ สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับพระวินัยจนเข้าใจ

๑.๓ ความเป็นผู้รอบรู้ในพระธรรมวินัย

๑.๔ การเข้าไปขอคำแนะนำจากพระเถระผู้ใหญ่

๑.๕ คบหากัลยาณมิตรที่เคร่งครัดพระวินัยซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนได้

๑.๖ มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทัจจกุกุจะ

**เหตุเกิดของวิจิกิจฉา** คือการเอาใจใส่โดยไม่แยบคายในธรรมที่ชวนให้สงสัย ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลายธรรมที่ชวนให้สงสัย การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย และการทำให้มากในธรรมที่ชวนให้สงสัยนั้น เป็นอาหารให้วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นข้าง เป็นอาหารให้วิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วไพบูลย์ยิ่งขึ้นบ้าง ส่วนการละวิจิกิจฉานั้นคือธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล ทั้งที่มีโทษและไม่มีโทษ ทั้งที่ควรประพจน์และไม่ควรประพจน์ ทั้งที่เลวและประณีต ทั้งที่ดำและขาว การทำไว้ในใจโดยแยบคาย และการทำให้มากในธรรมเหล่านั้น เป็นอาหารให้วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นไม่ได้บ้าง เป็นอาหารให้ละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วบ้าง<sup>๗๕</sup> และวิธีที่ทำให้วิจิกิจฉาเบาบางลงได้ ๖ ประการคือ<sup>๗๖</sup>

๑.๑ หมั่นศึกษาเล่าเรียนรู้ในหลักธรรมให้มาก เพื่อลดข้อสงสัยลง

๑.๒ สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับพระรัตนตรัยให้เข้าใจ

๑.๓ ศึกษาพระวินัยอย่างทั่วถึงเพื่อไม่ให้เกิดข้อสงสัย

๑.๔ ส่งเสริมให้มีศรัทธามากในพระรัตนตรัย

๑.๕ คบหากัลยาณมิตรที่มีศรัทธาสามารถแนะนำและตอบข้อสงสัยได้

๑.๖ มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิกิจฉา

**๒) หมวดขันธ** ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานขันธ ๕ อันได้แก่ การเจริญสติปัฏฐานในขันธบรรพ อุปาทานขันธ แปลว่า กองอันเป็นอารมณ์ แห่งความยึดมั่นถือมั่นซึ่งอุปาทานขันธ ๕ กับอริยสัจ ๔ ข้อที่ ๑ เป็นเรื่องเดียวกันดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายข้อนี้เป็นทุกขอริยสัจ คือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็น

<sup>๗๓</sup> ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๒.

<sup>๗๔</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๙๖.

<sup>๗๕</sup> ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๓.

<sup>๗๖</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๙๗.

ทุกข์ โดยย่ออุปทานชั้น ๕ ก็เป็นทุกข์<sup>๗๗</sup> การเจริญวิปัสสนานั้นต้องตั้งสติเอาไว้ที่ฐานคือ ชั้น ๕ อัน ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลาย พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลาย ภิกษุนั้นมีสติปรากฏตั้งมั่นอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตณหาและทัญญู และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก ผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเรียกว่าอุปทานชั้น ๕<sup>๗๘</sup>

ชั้น แผลว่า หมู่ กอง หมายถึง การรวมตัวกันของรูปนามที่จำแนกเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต อยู่ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทราบหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ ส่วนอุปทาน คือความยึดมั่นว่าเป็นเรา ของเรา อุปทานชั้นจึงเป็นหมู่รูปนาม ที่เป็นปัจจัยแก่ความยึดมั่น อุปทานชั้นมี ๕ ประการคือ

๑.๑ รูป สสารหรือปรมาณูเล็ก ๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุภายในและภายนอก ได้แก่ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย และสัมผัสของยุง เหลือบ รื่น ไร หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ อัน ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ พร้อมด้วยรูปที่อาศัยธาตุ ทั้ง ๔ อัน ได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือวัตถุสิ่งของ

๑.๒ เวทนา สภาวะรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือวางเฉย ทำหน้าที่ตอบสนองว่าสิ่งที่จิตรับรู้เป็นอย่างไร

๑.๓ สัญญา สภาวะจำได้หมายรู้ว่าเป็นสีเหลือง สีแดง สีขาว ฯลฯ ทำหน้าที่หมายรู้ว่าคืออะไร

๑.๔ สังขาร สภาวะปรุงแต่ง หมายถึงความตั้งใจและสภาวะธรรมทางใจอื่น ๆ ที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ ความโลภ โกรธ ฯลฯ

๑.๕ วิญญาณ สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ

พระพุทธองค์ทรงเน้นการดำเนินไปของชั้น ๕ ตามเหตุปัจจัย เมื่อไม่มีเหตุปัจจัยชั้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ เหตุเกิดของรูปกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่ามี ๔ ประการคือ

๑.๑ อวิชชา ความไม่รู้ว่ามีรูปมีความแปรปรวน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือความรู้ผิดว่ารูปเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

๑.๒ ตณหา ความพอใจในรูป

<sup>๗๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

<sup>๗๘</sup> ที.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๔.

๑.๓ กรรม กรรมดีและกรรมชั่ว ที่ก่อให้เกิดรูปหลากหลาย

๑.๔ อาหาร สิ่งที่เกิดให้เกิดผล แบ่งออกเป็น

๑ กพพีการอาหาร อาหารคือคำข้าว ก่อให้เกิดรูปกายที่เนื่องด้วยคำข้าว

๒ ผัสสอาหาร อาหารคือผัสสะ ก่อให้เกิดเวทนา ๓

๓ มโนสังฺเกตนาหาร อาหารคือเจตนา (บุญและบาป) ก่อให้เกิดกพ ๓ คือ กามกพ รูปกพ และอรูปกพ

๔ วิญญานาหาร อาหารคือวิญญาน ก่อให้เกิดรูปนามในขณะที่ปฏิสนธิ

และเหตุเกิดของนาม ๓ (เวทนา สัญญา สังขาร) มี ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และ ผัสสะ ส่วนเหตุเกิดของนามประเภทที่ ๔ (วิญญาน) ก็มี ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และรูปนาม<sup>๗๙</sup>

๓) หมวดอายตนะ อายตนะ หมายถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คืออายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็นอายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ชานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่อย่างไร

๑.๑ รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๑.๒ รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัด สังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๑.๓ รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชนใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัด สังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๑.๔ รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชนใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

<sup>๗๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑๓-๓๑๕.

๑.๕ รู้ชัฏกาย รู้ชัฏโณภพพะ สังโยชนีได้อาศัยกายและโณภพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัฏสังโยชนีนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนียังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น การละสังโยชนีที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น และสังโยชนีที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น

๑.๖ รู้ชัฏใจ รู้ชัฏธรรมารมณฺ์ สังโยชนีได้อาศัยใจและธรรมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัฏสังโยชนีนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนียังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น การละสังโยชนีที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น และสังโยชนีที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลาย พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลาย ภิกษุนั้นมีสติปรากฏตั้งมั่นอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตณฺหาและทิวฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก ผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเรียกว่า อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อย่างนี้แล<sup>๘๐</sup>

อายตนะเหล่านี้ ยังสามารถจำแนกออกเป็น ๓ ประเภท ตามลักษณะที่ปรากฏได้ดังต่อไปนี้

๑ ธาตุรับ คืออายตนะภายใน ๕ ประการ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกายที่เป็นรูปธรรม

๒ ธาตุกระทบ คืออายตนะภายนอก ๕ ประการ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัสที่เป็นรูปธรรมพร้อมทั้งธรรมารมณฺ์ ที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

๓ ธาตุรู้ คือ อายตนะที่เป็นนามอันได้แก่ จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตา เป็นต้น

การเจริญสติระลึกอายตนะภายในและภายนอกนี้ ส่งผลให้ยังเห็นโลกทัศน์ภายในและภายนอกว่าไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกันเป็นธาตุรับ ธาตุกระทบ และธาตุรู้ ปราศจากตัวเรา ของเรา ที่เป็นสุข การเจริญสติระลึกฐานะเห็น ก็คือการกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลัก โดยกำหนดว่า “เห็นหนอ” เพราะสภาวะเห็นประจักษ์กับผู้เห็นซึ่งสภาวะเช่นนี้ชื่อว่า จักขุวิญญาณจิต คือจิตที่รู้อารมณ์ทางตา หรืออาจรับรู้รูปธรรมที่เนื่องด้วยการเห็นคือ ตา (จักขุทวาร) และรูปที่เป็นสีต่าง ๆ (รูปารมณฺ์) ได้บ้าง<sup>๘๑</sup> ดังพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า พาหิยะเพราะเหตุ นั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียง ก็สักแต่ว่าฟังเสียง เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ้น กาย ก็สักแต่ว่ารู้อารมณ์ทาง

<sup>๘๐</sup> ที.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

<sup>๘๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๒๒-๓๒๕.

จุมก ลิ่น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ ก็สักแต่ว่ารู้อารมณ์ทางใจ เมื่อรับอารมณ์ที่ได้รับรู้ ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้ง ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาหิยะเธอพึงรักษาอย่างนี้แล<sup>๗๒</sup>

๔) หมวดโพชฌงค์ การกำหนดรู้โพชฌงค์ หมายถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือ โพชฌงค์ ๗ โดยพิจารณา

๑.๑ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๑.๒ เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๑.๓ เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือ เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๑.๔ เมื่อปิตีสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าปิตีสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือ เมื่อปิตีสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าปิตีสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งปิตีสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่ง ปิตีสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๑.๕ เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๑.๖ เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

<sup>๗๒</sup> ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๓.

๑.๗ เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลาย พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลาย ภิกษุนั้นมีสติปรากฏตั้งมั่นอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตณหาและทัญญูและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก ผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเรียกว่า โพชฌงค์ ๗ อย่างนี้แล<sup>๘๓</sup> นอกจากนี้ในอรรถกถายังกล่าวไว้ว่า

ธรรมเป็นเหตุเกิดสติสัมโพชฌงค์ อีกอย่างหนึ่ง ๔ ประการ คือ

- ๑.๑ สติสปัชฌายะ
- ๑.๒ การเว้นบุคคลผู้มีสติหลงลืม
- ๑.๓ การคบหาบุคคลผู้มีสติมั่นคง
- ๑.๔ ความน้อมจิตไปในสติสัมโพชฌงค์นั้น

สติสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดด้วยสติสปัชฌายะในฐานทั้ง ๗ มีก้าวไปข้างหน้าเป็นต้น ด้วยการงดเว้นบุคคลผู้มีสติหลงลืม เช่นเดียวกับกาตัวเก็บอาหาร ด้วยการคบหาบุคคลผู้มีสติมั่นคง เช่นเดียวกับพระตีสสทัตถะและพระอภัยเถระเป็นต้น และด้วยความเป็นผู้มีจิตโน้มน้อมไปเพื่อตั้งสติในอิริยาบถทั้งหลายมียืนนั่งเป็นต้น ภิกษุย่อมรู้ชัดว่ากัสติสัมโพชฌงค์นั้นอันเกิดแล้วด้วยเหตุ ๔ ประการอย่างนี้ ย่อมเจริญบริบูรณ์ด้วยอรหัตตมรรค

ธรรมเป็นเหตุเกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อีกอย่างหนึ่งคือ ธรรม ๗ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อความเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ

- ๑.๑ การสอบถาม
- ๑.๒ การทำวัตถุให้สละสลวย
- ๑.๓ การปรับปรุงอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ
- ๑.๔ เว้นบุคคลมีปัญญาทึบ
- ๑.๕ คบหาบุคคลผู้มีปัญญา
- ๑.๖ พิจารณาสอดส่องด้วยปัญญอันลึกซึ้ง
- ๑.๗ ความน้อมจิตไปในธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้น

<sup>๘๓</sup> ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๒-๓๒๓.

บรรดาธรรม ๗ ประการนั้น ความเป็นผู้มากไปด้วยการสอบถาม อันอาศัยอรรถแห่งชั้นธัตถุ อายตนะ อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ องคัมมรค องคฺมาน สมถะและวิปัสสนา ชื่อว่าการสอบถาม การทำวัตรภายในและภายนอกให้สละสลวย ชื่อว่าการทำวัตรให้สละสลวย และเวลาใดภิกษุมีผม เล็บและขนยาวเกินไป หรือร่างกายสกปรกเปรอะเปื้อนด้วยเหงื่อและโคล เวลานั้นวัตรภายใน (คือร่างกาย) ไม่สละสลวย ไม่สะอาด แต่ในเวลาใดจิวรเก่าคร่ำคร่า สกปรก เหม็นสาบ หรือเสนาสนะรกรุงรัง ในเวลานั้นวัตรภายนอกไม่สละสลวย ไม่สะอาด เพราะฉะนั้นจึงควรทำวัตรภายในให้สละสลวยด้วยกิจมีการปลงผมเป็นต้น ด้วยการทำร่างกายให้เขาสบาย ด้วยกิจมีการถ่ายชำระมลทินให้ทั่วทั้งเบื้องบนเบื้องล่างเป็นต้น และด้วยการขัดสีอาบน้ำบรรเทากลิ่นเหม็น พึงทำวัตรภายนอกให้สละสลวยด้วยกิจมีการเย็บ ย้อม ซักจิวรและทำการรรมบาตรเป็นต้น เพราะเมื่อวัตรภายในและภายนอกสละสลวย เมื่อจิตและเจตสิกเกิดขึ้นแม้ปัญญาที่ผ่องแผ้ว เหมือนแสงสว่างของดวงประทีปที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยตัวตะเกียง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่าการทำวัตรให้สละสลวยย่อมเป็นไปเพื่อการเกิดขึ้น แห่งธัมมวิริยสัมโพชฌงค์

ธรรมเป็นเหตุเกิดวิริยสัมโพชฌงค์ อีกอย่างหนึ่งคือธรรม ๑๑ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อความเกิดแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ คือ

- ๑.๑ การพิจารณาเห็นภัยในอบาย
- ๑.๒ การเห็นอนิสังส
- ๑.๓ การพิจารณาวิถีทางดำเนิน
- ๑.๔ ความเคารพยำเกรงในบิณฑบาต
- ๑.๕ การพิจารณาความเป็นใหญ่แห่งการรับทรัพย์มรดก
- ๑.๖ การพิจารณาความมีพระศาสดาเป็นใหญ่
- ๑.๗ การพิจารณาความมีชาติเป็นใหญ่
- ๑.๘ การพิจารณาความมีพรหมจรรย์เป็นใหญ่
- ๑.๙ การงดเว้นบุคคลเกียจคร้าน
- ๑.๑๐ การคบหาบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร
- ๑.๑๑ ความน้อมจิตไปในวิริยสัมโพชฌงค์นั้น

บรรดาธรรม ๑๑ ประการนั้น เมื่อภิกษุเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ แม้พิจารณาเห็นภัยในอบายอย่างนี้ว่าใคร ๆ ไม่อาจยังวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดได้ ในเวลาที่เสวยทุกขใหญ่จำเดิมแต่ถูกลงโทษด้วยเครื่องจองจำ ๕ ประการในนรกก็ดี ในเวลาที่ถูกล่ามด้วยเครื่องจองจำ ข่าย แห และอวนเป็นต้น ในเวลาจับด้ามทิ่มแทงด้วยเครื่องประหารมีปากเป็นต้น ให้ลากเกวียนบ้าง ในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานก็ดี ในเวลาที่ทรมานทรมายด้วยความหิวกระหายตั้งหลายพันปีบ้าง พุทธานดรหนึ่งบ้าง ในเปรตวิสัยก็ดี ในเวลาที่ต้องเสวยทุกขอันเกิดแต่ลมและแดดเป็นต้น ด้วยเรือนร่างที่สูงประมาณ ๖๐ ศอก ๘๐ ศอก เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ในจำพวกกาลกัญชุกิอสุราก็ดี ภิกษุเวลานี้เท่านั้น เป็นเวลาทำความเพียรของเธอดังนี้

วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดขึ้นได้ และเมื่อเห็นอานิสงส้อย่างนี้ว่าคนเกียจคร้านไม่อาจได้โลกุตตธรรม ๙ คนที่ปรารถนาความเพียรเท่านั้นจึงสามารถ เมื่อพิจารณาวิถีทางดำเนินอย่างนี้ว่าควรดำเนินทางที่พระพุทธเจ้าดำเนินไปแล้ว ทางนั้นคนเกียจคร้านไม่อาจเดินไปได้ เมื่อพิจารณาความเคารพยำเกรงต่อบิณฑบาตว่า มนุษย์เหล่าใด บำรุงเธอด้วยปัจจัยมีบิณฑบาตเป็นต้น มนุษย์เหล่านั้นก็ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ทาสและคนงานของเธอเลย เขาหวังให้อุปการะที่ตนทำแล้วมีผลมากจึงถวาย แม้พระศาสดาก็มิได้ทรงพิจารณาเห็นอย่างนี้ว่า ภิกษุบริโภคปัจจัยเหล่านี้แล้วจักมีร่างกายแข็งแรงมาก อยู่เป็นสุข ดังนี้ จึงทรงอนุญาตปัจจัยไว้ เดียวนี้เธอเกียจคร้านอยู่ ไม่เคารพ ยำเกรงบิณฑบาตนั้น เพราะขึ้นชื่อว่าการเคารพยำเกรงต่อบิณฑบาต ย่อมมีแก่ผู้ปรารถนาความเพียรเท่านั้น เมื่อพิจารณาความมีทรัพย์มรดกเป็นใหญ่ว่า ทรัพย์มรดกของพระศาสดามีมากแลคืออริยทรัพย์ ๗ ประการ ซึ่งทรัพย์นั้นผู้เกียจคร้านไม่อาจรับได้ เมื่อพิจารณาความมี พระศาสดาเป็นใหญ่ว่า พระศาสดาทรงถือปฏิสนธิในพระครรภ์ของพระมารดาก็ดี เวลาเสด็จออกมหาภิเนษกรรมก็ดี เวลาตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณก็ดี เวลาประกาศพระธรรมจักร แสดงยมกปฏิหาริย์ เสด็จลงจากเทวโลก และทรงปลงอายุสังขารก็ดี เวลาเสด็จดับขันธปรินิพพานก็ดี เธอบวชในพระศาสนาของศาสดาเห็นปานฉะนี้แล้ว เป็นคนเกียจคร้านควรแล้วหรือ ธรรมเหล่านี้ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์นั้นที่เกิดแล้วด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเจริญบริบูรณ์ด้วย อรหัตตมรรค

ธรรมเป็นเหตุเกิดปิติสัมโพชฌงค์ อีกอย่างหนึ่งคือ ธรรม ๑๑ ประการ ย่อมเป็นทางเกิดปิติสัมโพชฌงค์คือ

- ๑.๑ พุทธานุสสติ
- ๑.๒ ธัมมานานุสสติ
- ๑.๓ สังฆานุสสติ
- ๑.๔ สีลानุสสติ
- ๑.๕ จาคานุสสติ
- ๑.๖ เทวตานุสสติ
- ๑.๗ อุปสมานุสสติ
- ๑.๘ เว้นบุคคลผู้เศร้าหมอง
- ๑.๙ คบหาบุคคลผู้หมดจด
- ๑.๑๐ การพิจารณาความในพระสูตร เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส
- ๑.๑๑ ความน้อมจิตไปในปิติสัมโพชฌงค์นั้น

ผู้เจริญปิติสัมโพชฌงค์ เมื่อระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ปิติสัมโพชฌงค์แผ่ซ่านทั่วสรีระ จนกระทั่งอุปจารสมาธิย่อมเกิดขึ้น เมื่อพิจารณาถึงปาริสุทธิศีล ๔ ที่ตนรักษาไม่ขาดวันเป็นเวลานานก็ดี พิจารณาถึงจาละการบริจาตในเวลาประสบทุกข์ภัยเป็นต้น เราถวายโภชนะอันประณีต



แก่สพรหมจารีทั้งหลายก็ดี พิจารณาถึงความเป็นเทวดาที่มีอยู่ในตนก็ดี พิจารณาเห็นว่ากิเลสที่ข่มได้ แล้ว แม้ด้วยสมบัติไม่พึงกำเริบก็ดี การเว้นจากบุคคลผู้เศร้าหมอง เพราะไม่ทำความเคารพในเวลาเห็น พระเจดีย์ เห็นโพธิพฤกษ์ และเห็นพระเถระเป็นเช่นกับละอองธุลี ด้วยเหตุนี้จึงต้องเสพบุคคลผู้หมดจด ผู้มากด้วยความเลื่อมใส ซึ่งแสดงคุณของพระรัตนตรัยก็ดี ธรรมเหล่านี้ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า ปิติสัมโพชฌงค์ นั้นซึ่งเกิดแล้วด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเจริญบริบูรณ์ด้วยอรหัตตมรรค

**ธรรมเป็นเหตุเกิดปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** อีกอย่างหนึ่งคือธรรม ๗ ประการ ย่อมเป็นทางเกิดปัสสัทธิสัมโพชฌงค์คือ

- ๑.๑ เสพโภชนอันประณีต
- ๑.๒ เสพฤดูเป็นที่สบาย
- ๑.๓ เสพอิริยาบถเป็นที่สบาย
- ๑.๔ ประกอบความเป็นกลาง
- ๑.๕ เว้นบุคคลผู้ไม่สงบกาย
- ๑.๖ เสพบุคคลผู้สงบกาย
- ๑.๗ น้อมจิตไปในปัสสัทธิโพชฌงค์นั้น

ผู้เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เมื่อบริโภคนั้นเป็นทีสบายอันประณีตหมดจดก็ดี เสพฤดูเป็นที่สบาย ไม่ว่าจะเป็นฤดูหนาว ฤดูร้อน เสพอิริยาบถเป็นที่สบาย ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถยืนเป็นต้นก็ดี ย่อมเกิดความสงบได้ แต่ท่านมิได้กล่าวหมายถึงบุคคลผู้เป็นมหาบุรุษซึ่งทนฤดูและอิริยาบถเป็นที่สบาย การพิจารณาถึงความที่ตน และคนอื่นมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เรียกว่าประกอบความเป็นกลาง ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดได้ ด้วยประกอบความเป็นกลางอันนี้ เมื่อเว้นบุคคลผู้ไม่สงบเช่นที่ยั่วเบียดเบียนสัตว์อื่นด้วยเครื่องประหารเป็นต้น การเสพบุคคลผู้มีกายสงบสำหรับมือเท้าก็ดี และมีจิตน้อมโน้มโอบไปเพื่อให้เกิดปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ในอิริยาบถมียืน นั่ง เป็นต้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดได้ ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า ก็ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์นั้นอันเกิดแล้ว ด้วยอาการอย่างนี้ย่อมเจริญบริบูรณ์ด้วยอรหัตตมรรค

**ธรรมเป็นเหตุเกิดสมาธิสัมโพชฌงค์** อีกอย่างหนึ่งคือธรรม ๑๑ ประการย่อมเป็นทางเกิดสมาธิสัมโพชฌงค์คือ

- ๑.๑ ทำวัตรให้สละสลวย
- ๑.๒ การปรับปรุงอินทรียให้สม่ำเสมอ
- ๑.๓ ฉลาดในนิมิต
- ๑.๔ ประคองจิตในสมัยที่ควรระคอง
- ๑.๕ ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม
- ๑.๖ ทำจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรให้ร่าเริง

- ๑.๗ เพ่งเฉยในสมัยที่ควรเพ่งเฉย
- ๑.๘ เว้นบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ
- ๑.๙ คบหาบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ
- ๑.๑๐ พิจารณาและวิโมกข์
- ๑.๑๑ น้อมจิตไปในสมาธิสัมโพชฌงค์นั้น

ความฉลาดในการกำหนดคุณสมบัติเป็นอารมณ์ชื่อว่าฉลาดในการประกอบจิตไว้ การข่มจิตไว้ด้วยการไม่ให้เกิดฟุ้งซ่าน เพราะปรารถนาความเพียรมากเกินไปเป็นต้น การทำจิตใจให้ร่าเริงเพราะจิตที่ไม่ข่มขึ้น เพราะมีปัญหาและความเพียรอ่อนไป หรือเพราะไม่บรรลุสุขที่เกิดแต่ความสงบเป็นต้น การเพ่งเฉยนั้นด้วยอาศัยการปฏิบัติชอบ ไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ข่มขึ้น เป็นไปสมำเสมอในอารมณ์ ดำเนินในสมถวิถียเป็นต้น การเว้นบุคคลผู้มีจิตฟุ้งซ่าน ไม่บรรลุ อุปจาระหรืออัปปนา ให้ห่างไกลชื่อว่าเว้นบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ การเสพคบหาเข้าไปนั่งใกล้ บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิด้วยอุปจารภาวนา หรือผู้ที่มีจิตน้อมโน้มโอบไปเพื่อให้เกิดสมาธิ ในอิริยาบถทั้งหลายมี ยืน นั่งเป็นต้น ชื่อว่าน้อมจิตไปในสมาธิสัมโพชฌงค์ ด้วยว่าเมื่อปฏิบัติอยู่อย่างนี้ สมาธิสัมโพชฌงค์นั้นย่อมเกิดได้ เมื่อรู้ชัดว่าก็สมาธิสัมโพชฌงค์นั้นอันเกิดแล้วด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเจริญบริบูรณ์ด้วยอรหัตตมรรค

**ธรรมเป็นเหตุเกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์** อีกอย่างหนึ่ง ๕ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อความเกิดแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์คือ

- ๑.๑ วางตนเป็นกลางในสัตว์
- ๑.๒ วางตนเป็นกลางในสังขาร
- ๑.๓ เว้นบุคคลผู้ยึดถือสัตว์และสังขาร
- ๑.๔ คบหาบุคคลผู้วางตนเป็นกลางในสัตว์และสังขาร
- ๑.๕ น้อมจิตไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น

ผู้เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ย่อมวางตนเป็นกลางในสัตว์ด้วยอาการ ๒ อย่าง คือ การพิจารณาถึงตนและผู้อื่นมีกรรมเป็นของตนเองเหมือนกัน และการไม่ยึดว่าเป็นสัตว์ เป็นต้น และการวางตนเป็นกลางในสังขารก็ด้วยอาการ ๒ อย่างคือ การพิจารณาเห็นความไม่มีเจ้าของ ไม่มีตัวเรา ของเราของเขา และสังขารทุกอย่างเป็นของชั่วคราว เป็นต้น การเว้นบุคคลที่ยึดถือสัตว์และสังขาร บุคคลที่ยึดถือในสัตว์ทั้งหลายว่ามีตัวตนและยึดถึงในสังขารทั้งหลายมีตัวตน เป็นต้น การคบหาบุคคลผู้วางตนเป็นกลางในสัตว์และสังขารก็ดี มีจิตน้อมโน้มโอบไปเพื่อความเกิด หรือให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ในอิริยาบถทั้งหลายมียืน นั่งเป็นต้น ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า ก็อุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้นอันเกิดแล้วด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเจริญบริบูรณ์ด้วยอรหัตตมรรค<sup>๘๔</sup>

<sup>๘๔</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๐๒-๔๑๐

### ๕) หมวดอริยสัจจะ

การกำหนดรู้อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่<sup>๘๕</sup>

- ๑.๑ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์
- ๑.๒ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย
- ๑.๓ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธ
- ๑.๔ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

**ทุกข์สัจ** เป็นความทุกข์ทางกายที่เริ่มต้นจากความเกิด ความแก่ และความตาย พร้อมด้วยความทุกข์ ที่ไม่ประสบกับสิ่งที่ตนต้องการ เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจคือทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ชาติ เป็นทุกข์ ชรา เป็นทุกข์ มรณะ เป็นทุกข์ โสกะปริทวะ ทุกข์โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ว่าโดยย่ออุปาทานขันธห้าเป็นทุกข์<sup>๘๖</sup> ทุกข์ในอริยสัจ เป็นสถานะที่ควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือมีไว้ให้รู้ ไม่ใช่ยึดติด พอใจด้วยค้นหา และเห็นผิดว่าเป็นตัวตนด้วยทิฐิ โดยสรุปแล้วคือ อุปาทานขันธ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รูปมีสภาพแปรปรวน เวทนามีสภาพรู้สึก สัญญามีสภาพจำได้หมายรู้ สังขารมีสภาพปรุงแต่ง และวิญญาณมีสภาพรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และเพื่อให้ยังเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตาของอุปาทานขันธ ดังนั้นคำว่าทุกข์ในไตรลักษณ์ คือสังขารรูปนามทั้งหมดซึ่งมีสภาพน่ากลัว หรือถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและดับไป ผู้ยังรู้ทุกข์ในไตรลักษณ์ ย่อมรู้สึกรูปนามเป็นของน่ากลัวไม่น่ายินดี หรือรู้สึกถึงสภาพบีบคั้นของรูปนาม คำว่าทุกข์ในอริยสัจนั้น แปลว่า สภาพว่างเปล่าอันน่ารังเกียจ กล่าวคืออุปาทานขันธ เป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสารและน่ารังเกียจ ซึ่งทุกข์ในอริยสัจ ๔ แบ่งออกเป็น ๑๑ ประเภท คือ ๑ ความเกิด ๒ ความแก่ ๓ ความตาย ๔ ความเศร้าโศก ๕ ความคร่ำครวญ ๖ ความทุกข์กาย ๗ ความทุกข์ใจ ๘ ความคับแค้นใจ ๙ การพบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ๑๐ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ๑๑ การไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์ทั้ง ๑๑ อย่างนี้ มีได้โดยเนื่องด้วยอุปาทานขันธ ๕ เมื่อมีอุปาทานขันธทุกข์จึงเกิดขึ้น ความจริงแล้วอุปาทานขันธ เป็นกองรูปนามที่เหล่าสัตว์ยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และเห็นผิดว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ อุปาทานขันธเหล่านี้ที่ปรากฏในขณะที่เห็นได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งควรกำหนดรู้สถานะของอุปาทานขันธตามความเป็นจริง<sup>๘๗</sup>

<sup>๘๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๙/๑๑๘.

<sup>๘๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๐/๑๑๘.

<sup>๘๗</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๖๘-๓๘๐.

**สมุทยสังข์ หรือสมุทย** คือตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนดมีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา (ความทะยานอยากในกาม) ภวตัณหา (ความทะยานอยากเป็นนั่นเป็นนี่) วิภวตัณหา (ความทะยานอยากไม่เป็นนั่นเป็นนี่) นี้เรียกว่า ทุกขสมุทย<sup>๘๘</sup>

**กามตัณหา** ความพอใจในกามคุณ คือพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่เป็นทั้งภายในและภายนอก พร้อมด้วยบุคคลสิ่งของที่เนื่องด้วยรูป ความพอใจนี้ มีอวิชชาเป็นสิ่งที่ทำให้เข้าใจผิดว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นของเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็นเพียงรูปร่างนามว่าเป็นตัวเรา ของเรา และสิ่งที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม เพราะอวิชชาทำหน้าที่ปกปิดสภาวะที่แท้จริงของอารมณ์ไว้ เมื่อพอใจในกามคุณ ย่อมเกิดความยึดมั่นด้วยอุปาทาน และทำกรรมดีหรือกรรมชั่วเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ

**ภวตัณหา** คือความพอใจ โดยเห็นผิดว่า ภพเที่ยง เป็นความพอใจที่ประกอบด้วย สัสสตทิฏฐิ คือความเห็นว่าเป็นภพเที่ยง เขาต้องการจะมีอยู่ตลอดไปแม้ร่างกายนี้จะดับสูญ และเห็นว่า วิญญาณเป็นกายทิพย์ไม่ขาดสูญ แต่จะย้ายจากร่างหนึ่งไปเกิดยังอีกร่างหนึ่งเรื่อยไป ความยึดมั่นเช่นนี้เป็นที่มาของปรัชญาที่กล่าวว่า อาตมจักมีอยู่ คงอยู่ตลอดไป ชีวิตหลังความตายเป็นการไปเกิดในสวรรค์ อยู่ร่วมกับพระเจ้าเป็นนิรันดร์ด้วยกรรมดี

**วิภวตัณหา** คือความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพขาดสูญ เป็นความพอใจที่ประกอบด้วย อจฺเณททิฏฐิ คือความเห็นว่าเป็นภพขาด คือตายแล้วสูญหายไม่เกิดอีก โดยปฏิเสธความจริงว่ามีเกิดมีตาย และไม่ยอมรับว่าความทุกข์นั้นต้องเกิดต่อเนื่องไปอีก หากยังมีการปรุงแต่งด้วยกรรมอยู่ ทั้งนี้เป็นเพราะกลัวผลของกรรมชั่วที่ทำไว้ จึงปฏิเสธชีวิตหลังความตาย<sup>๘๙</sup>

**นิโรธ** คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธ อันความดับทุกข์ จะบังเกิดขึ้นได้ก็ด้วยอาศัยความดับสิ้นไปแห่งตัณหา ส่วนวิธีอื่นนั้นเป็นเพียงการระงับชั่วคราว เหมือนการเปลี่ยนอริยาบถจากยืนเป็นเดิน จากเดินเป็นนั่ง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้สามารถดับทุกข์ได้ก็เพียงชั่วคราวไม่สามารถดับได้ตลอดไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า คุกรณิกขุทั้งหลาย อริยสังข์คือความดับทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ ความดับสนิทโดยสิ้นเชิง ความสละ ความปล่อย ความหลุดพ้น และความไม่พัวพันในตัณหานั้น<sup>๙๐</sup> แสดงว่าความดับตัณหาไม่ได้เกิดด้วยการเจริญวิปัสสนาญาณ เพราะเมื่อตัณหาถูกกำจัดได้โดยเด็ดขาดรูปนามที่เป็นผลของตัณหาย่อมไม่เกิดขึ้นอีก การรับรู้อารมณ์ เห็นสภาวะถึงความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของเรา จัดว่าละอวิชชาได้ชั่วคราว และเมื่อละอวิชชาได้ตัณหาความยินดีต่าง ๆ ก็ไม่เกิดขึ้น และเมื่อตัณหาไม่มีความยึดมั่น และการทำ

<sup>๘๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๗.

<sup>๘๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๘๗-๓๘๘.

<sup>๙๐</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๔/๔๒๑.

๙๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖-๑๒๗.

- สัมมาสมาธิ คือภิกษุในธรรมวินัยสงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตก วิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไปมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา

สรุปว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เปรียบเสมือนกับมหาสมุทรอันเป็นที่รวมของแม่น้ำมีคงคาเป็นต้น คือมีการกำหนดรู้ทั้งรูป และนาม สำหรับกายานุปัสสนา เป็นการกำหนดรูป เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา เป็นการกำหนดนาม ซึ่งอนุปัสสนาทั้ง ๓ อย่างนี้ ได้ประชุมลงในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งสิ้น<sup>๙๓</sup>

### ๓.๓ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่แบ่งถึงไว้ก็คือ “สมาธิ” ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับภาวนา<sup>๙๔</sup> ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วยได้แก่ องค์คุณของวิปัสสนา ๓ ประการคือ

- ๑) อาตปปี มีความเพียร
- ๒) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ
- ๓) สติมา มีสติ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ<sup>๙๕</sup> ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ เหมือนดังพระสารีบุตรที่กลับจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่าจิตของเรายังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น<sup>๙๖</sup> ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีอาตปปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือน้องคุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา นอกจากองค์คุณ

<sup>๙๓</sup> ภัททันตะ อาสภเถระ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๕๖.

<sup>๙๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๙, หน้า ๓๓๐.

<sup>๙๕</sup> อัง.ทุก. (ไทย) ๒๑/๑๘๐/๑๒๙.

<sup>๙๖</sup> ที.ปา (ไทย) ๑๑/๒๗๓/๒๑๘.

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทั้ง ๓ ประการแล้ว ในปธานียังคสูตร ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้บำเพ็ญเพียรไว้ ๕ ประการคือ<sup>๔๗</sup>

๑) เป็นผู้มีความศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคตว่า พระผู้มีพระภาคเป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จดีแล้ว รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค

๒) เป็นผู้มีความอดทน มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไปศาตุสำหรับย่อยอาหาร สม่ำเสมอไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงในศาสนาหรือในเพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลาย

๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้น มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

๕) เป็นผู้มีความปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำระกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

สรุปได้ว่า การเจริญวิปัสสนา หมายถึงการเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันรูปและนามตามสภาวะธรรมที่เป็นจริง เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นจึงพ้นไปจากตัณหาและทิฐิ ย่อมเป็นผู้ไม่ถูกความทุกข์เข้าครอบงำ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติต้องใช้องค์คุณ ๓ ประการคือ มีความเพียร สร้างฉันทะ ระดมความเพียรตั้งใจให้มุ่งมั่น เพื่อระวังป้องกันและละเสียซึ่งอกุศล เพียรเจริญ และรักษา กุศลมิให้เสื่อมไป เมื่อปฏิบัติด้วยคุณธรรมตามนี้ ย่อมบรรลุถึงความดับแห่งทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ย่อมถึงความบริสุทธิ์หมดจด ปราศจากกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้

### ๓.๔ หลักธรรมเพื่อการบรรลุ

หลักธรรมที่เรียกว่า โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นรายละเอียดเพื่อการปฏิบัติตามแนวทางแห่งความพ้นทุกข์ ดังจะกล่าวต่อไป

#### ๓.๔.๑ โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

ธรรมปฏิบัติสำหรับการบรรลุธรรม เพื่อการหลุดพ้น เรียกว่าโปธิปักขิยธรรม มี ๓๗ ประการ โปธิปักขิยธรรม หมายถึงธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือเกื้อกูลแก่การตรัสรู้ธรรมที่

<sup>๔๗</sup> อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒.

เกี่ยวหนุ่ณแก่อริยมรรค<sup>๙๘</sup> หรือธรรมที่จะยังผู้ปฏิบัติให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน<sup>๙๙</sup> พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “บุคคลทุกคนชั้นที่สํารวมกายกาจา และใจ ด้วยการอาศัยการเจริญโพธิปักขิยธรรมแล้ว ย่อมปรินิพพานในปัจจุบันนี้”<sup>๑๐๐</sup> “โพธิปักขิยธรรมนี้เป็นทางที่จะให้ถึงอสังขตะ”<sup>๑๐๑</sup> และ “ผู้ที่มีปัญญาในโพธิปักขิยธรรมนี้ ชื่อว่านักปราชญ์”<sup>๑๐๒</sup> พระพุทธองค์ยังทรงยกย่องโพธิปักขิยธรรมนี้ว่าเป็นกัลยาณธรรม ซึ่งหมายถึง ธรรมที่มีความงาม<sup>๑๐๓</sup> เป็นหลักธรรมองค์รวมที่เกื้อกูลต่อปฏิบัติ เพื่อบรรลุถึงความดับทุกข์ในพุทธศาสนาเถรวาท เนื้อหาโดยสังเขปของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการมีดังนี้

### ๑) สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน<sup>๑๐๔</sup> ความสำคัญ และเป้าหมายของการเจริญสติปัฏฐาน กล่าวโดยใจความ สติปัฏฐาน ๔ คือธรรมที่เกี่ยวกับการตั้งสติกําหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยอาศัยกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ยึดเหนี่ยว เมื่อปฏิบัติแล้วย่อมมีผลเป็นความบริสุทธิ์ ดับทุกข์โหม่นสได้จนกระทั่งทำพระนิพพานให้แจ้งได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว”<sup>๑๐๕</sup> เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ(ความเศร้าโศก) และปริเทวะ(ความรํ่าไรรํ่าพัน) เพื่อดับทุกข์และโหม่นส เพื่อบรรลุญาณธรรม<sup>๑๐๖</sup> เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๑๐๗</sup>

<sup>๙๘</sup> พระญาณธชะ (แลตีสยาตอ), *อภิธมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี* , แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐, พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม* , พิมพ์ครั้งที่ ๙,(กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒๐.

<sup>๙๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร), *โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑.

<sup>๑๐๐</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๘/๑๐๑, ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๓๘/๕๔.

<sup>๑๐๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๐-๓๗๖/๔๕๐-๔๕๑, ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๗๐-๓๗๖/๓๒๐-๓๒๑.

<sup>๑๐๒</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔, ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๑๐/๒๖.

<sup>๑๐๓</sup> ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๗/๔๗๒, ขุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๙๗/๒๖.

<sup>๑๐๔</sup> ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘,ม.ม.อ.(บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๓.

<sup>๑๐๕</sup> **ทางสายเดียว** ในที่นี้มีความหมาย ๔ นัย คือ (๑) ทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไป ประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) ทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียวคือพระผู้มีพระภาค (๓) ข้อปฏิบัติในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนา (๔) ทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ นิพพาน (ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙, ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๐๖/๒๔๔)

<sup>๑๐๖</sup> **ญาณธรรม** หมายถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ (ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๒๑๔/๑๙๗, ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๑)

<sup>๑๐๗</sup> ม.ม.อ.(ไทย) ๑๒/๑๐๖-๑๐๑.



## ๒) สัมมัตถ์ ๔

สัมมัตถ์ ๔ คือ ความเพียรในการละความชั่ว ได้แก่ สังวรปธาน เพียรระวังยับยั้งบาปไม่ให้เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ภวนาปธาน เพียรทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้น และอนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่นและเจริญยิ่งขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสอุปมาไว้ว่า “แม่น้ำคงคาไหลบ่าไปสู่ทิศปราจีนฉั่นใด ภิกษุผู้เจริญกระทำสัมมัตถ์ ๔ ให้มาก ย่อมเป็นผู้ น้อมไปสู่นิพพานฉั่นนั้น”<sup>๑๐๘</sup>

ในอีกแง่หนึ่ง สัมมัตถ์ ๔ มีความหมายว่า ธรรมที่มีความพยายามโดยชอบธรรม มีอรรถวิเคราะห์ว่า สัมปัตตธรรมทั้งหลาย มีความพยายามโดยชอบธรรม ด้วยการอาศัยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาติ ที่เป็นเหตุแห่งความพยายามนั้น จึงชื่อว่าสัมมัตถ์ ๔ ได้แก่วิริยเจตสิก ซึ่งต้องเป็นวิริยะอย่างแรงกล้า (ไม่ใช่อย่างสามัญ) ที่อยู่ในกุศลขณะเท่านั้น วิริยะที่อยู่ในกิริยาขณะ ไม่เป็นสัมมัตถ์ ๔ เพราะพระอรหันต์ทั้งหลาย ย่อมพ้นจากหน้าที่การงานที่เกี่ยวกับการประหารอกุศล และกระทำให้กุศลเกิดเสียแล้ว วิริยะที่อยู่ในผลจิต ไม่เป็นสัมมัตถ์ ๔ เพราะไม่เกี่ยวข้องกัหน้าที่ทั้ง ๔ ของวิริยะ เป็นสัมมัตถ์ ๔ และตัวเองเป็นวิบากอยู่แล้ว<sup>๑๐๙</sup> ธรรมสำหรับการบรรลุประการต่อไป คืออิทธิบาท ๔

## ๓) อิทธิบาท ๔

คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย, ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสำเร็จ ฌาน อภิญญา มรรค ผล ชื่อว่า อิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ - ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป วิริยะ - ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้น ด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง จิตตะ - ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป และวิมังสา - ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น<sup>๑๑๐</sup>

## ๔) อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ คือคุณธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำความดีด้านต่าง ๆ ได้แก่ สัทธา ความเป็นใหญ่ด้านความเชื่อเรื่องกรรม และผลของกรรม และเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นต้น วิริยะ ความเป็นใหญ่ด้านความเพียร สติ ความเป็นใหญ่แห่งพลังความระลึกได้ สมาธิ ความเป็นใหญ่ด้าน

<sup>๑๐๘</sup> ส.ม.(บาลี) ๑๙/๖๕๗/๒๑๔-๒๑๕.

<sup>๑๐๙</sup> พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า ๖๗.

<sup>๑๑๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๘๖-๑๘๗.

ความคิดจิตมั่นรวมเป็นหนึ่ง พร้อมด้วยปัญญารู้ชัดในเหตุและผล และเพื่อให้การปฏิบัติธรรมได้ผลก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติจะต้องปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน กล่าวคือ ปรับสัทธา กับปัญญาให้พอดีกัน ปรับสมาธิกับวิริยะให้เหมาะสมกัน ส่วนสติใช้เป็นตัวประสานประคับประคองในการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อปฏิบัติจนถึงขั้นรู้ชัดถึงคุณโทษ และการสลัดออกแห่งอินทรีย์ ๕ ตามความเป็นจริงแล้วจะได้ชื่อว่าเป็นพระโสดาบัน และจำได้ตรัสรู้แน่นอน<sup>๑๑๑</sup> มีพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งตรัสอธิบายเรื่องสติไว้ว่า “สติ คือความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า สติ คือความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ คือสตินทรีย์(สติที่เป็นใหญ่) สติพละ(สติที่เป็นกำลัง) สัมมาสติ(ระลึกชอบ) สติสัมโพชฌงค์(สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม) สติเอกายนมรรค(สติที่เป็นทางเอก) นี้แหละตรัสเรียกว่าสติ บุคคลผู้ประกอบประกอบพร้อม ดำเนินไป ดำเนินไปพร้อม เป็นไป เป็นไปพร้อมเพียบพร้อมแล้ว<sup>๑๑๒</sup> ด้วยสตินี้ ผู้นั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า ผู้มีสติอินทรีย์ ๕ จึงเป็นหลักธรรมที่ขับเคลื่อนการปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปพร้อมกับธรรมที่เรียกว่าพละ ๕ อันมีความหมายสอดคล้องกัน

#### ๕) พละ ๕

พละ ๕ ธรรมอันเป็นกำลัง ได้แก่ (๑) สัทธา หมายถึง ความเชื่อ (๒) วิริยะ หมายถึง ความเพียร (๓) สติ หมายถึง ความระลึกได้ (๔) สมาธิ หมายถึง ความตั้งจิตมั่น (๕) ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ธรรม ๕ อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๕ หรือธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ที่เรียกว่าอินทรีย์ เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่าง ๆ ของตน คือเป็นเจ้าการ ในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับที่เรียกว่า พละ เพราะความหมายว่า เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้น แต่ละอย่าง จะเข้าครอบงำไม่ได้ พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง<sup>๑๑๓</sup>

#### ๖) โพชฌงค์ ๗

พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม ได้ให้ความหมายของโพชฌงค์ หรือสัมโพชฌงค์ว่า หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีพระพุทธพจน์ที่ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้ว่า ที่เรียกว่าโพชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ธรรม<sup>๑๑๔</sup> พระอรุณกถาจารย์วินิจฉัยตามรูปศัพท์และแปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้บ้าง องค์ประกอบของการตรัสรู้บ้าง หลักธรรมเรื่องโพชฌงค์นี้ ถือเป็นสนาม

<sup>๑๑๑</sup> ส.ม.(บาลี) ๑๙/๔๗๒/๑๖๙.

<sup>๑๑๒</sup> ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๓/๑๓.

<sup>๑๑๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๙๘-๑๙๙.

<sup>๑๑๔</sup> ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

ปฏิบัติการทางปัญญา เป็นธรรมที่เกื้อหนุนในการเจริญสมาธิ และเป็นที่ใช้เพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจน บรรลุจุดหมายสูงสุดคือวิชาและวิมุตติ เป็นหลักธรรมที่ทำหน้าที่ตรงกันข้ามกับนิรณ ๕<sup>๑๑๕</sup> นอกจากนี้ โปชนงค์ ยังหมายถึงองค์ของผู้จะรู้ ธรรมสามัคคี อันเป็นเครื่องรู้ ธรรมที่ช่วยให้บรรลุสัจจะทั้งหลาย หรือ ได้แก่ธรรมที่ทำให้ผู้เจริญวิปัสสนากัมมฐานได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน<sup>๑๑๖</sup>

กล่าวโดยสรุป โปชนงค์ ๗<sup>๑๑๗</sup> คือธรรมที่เป็นองค์ประกอบให้เกิดการรู้แจ้ง ได้แก่ สติ ความระลึกได้ ธัมมวิจยะ พิจารณาไตร่ตรอง วิริยะ ความเพียร ปิติ ความอิ่มใจ ปัสสทธิ ความสงบกาย สงบใจ และอุเบกขา ความปล่อยวาง พระพุทธองค์ทรงยกย่องปัญญนทรีย์ว่า เป็นยอดเยี่ยมกว่าธรรมข้ออื่น ทรงเปรียบว่าพญาราชสีห์ ชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่าสัตว์ดิรัจฉานทั้งหมด เพราะพละกำลังความเร็ว และความกล้าฉันทะ ปัญญนทรีย์บัณฑิตก็กล่าวว่าเลิศกว่าโพธิปักขิยธรรมทั้งหลาย เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้ ฉะนั้น<sup>๑๑๘</sup> ผู้ปฏิบัติโปชนงค์ชื่อว่าดำเนินไปสู่พระนิพพาน<sup>๑๑๙</sup> และภิกษุอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลดีแล้ว เจริญโปชนงค์ ๗ ปฏิบัติให้ต่อเนื่องและชำนาญแล้ว ย่อมถึงความไพบูลย์ในธรรมทั้งหลาย<sup>๑๒๐</sup>

### ๗) อริยมรรคมีองค์ ๘

มรรคมีองค์ ๘ หรือ อัฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์แปด ประการ อันประเสริฐ<sup>๑๒๑</sup> หมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องประกอบของธรรมที่เป็นเหตุแห่งการฆ่ากิเลส และเข้าถึงพระนิพพาน ได้แก่ องค์มรรค ๘ โดยเฉพาะ ๆ<sup>๑๒๒</sup> มรรค ๘ ประการนี้ คือธรรมชาติที่เป็นผู้ เดินทางไปสู่พระนิพพาน ได้แก่เจตสิกธรรม ๘ ดวง รวมเรียกว่า อัฐังคิกมรรค หรือ ความประชุมพร้อม ของมรรคทั้ง ๘ นี้ ย่อมมีในโลกุตตรจิต เกิดขณะได้นิพพานเป็นอารมณ์ อริยมรรคมีองค์ ๘<sup>๑๒๓</sup> ได้แก่

(๑) สัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ ได้แก่ปัญญาเจตสิก เกิดขึ้นทั้งในโลกียและโลกุตตระ เห็นรูปนามเกิดดับอยู่เสมอ ทั้งเห็นพระนิพพานพร้อมด้วยมคคจิตได้ด้วย

(๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ได้แก่วิตกเจตสิก ยกูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์อันใด อันหนึ่ง ให้ทันพร้อมกัปรูปนามดับไปว่า เป็นอนิจจัง หรือทุกขัง หรืออนัตตา

<sup>๑๑๕</sup> พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), ๒๕๔๒, หน้า ๘๗๙.

<sup>๑๑๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร), ๒๕๔๒, หน้า ๑๐๒.

<sup>๑๑๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๓-๒๔๔.

<sup>๑๑๘</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๒๑/๒๐๐.

<sup>๑๑๙</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๘๘/๖๘-๖๙.

<sup>๑๒๐</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๑/๓๐.

<sup>๑๒๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๕.

<sup>๑๒๒</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า ๗๐.

<sup>๑๒๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓ / ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒-๕๙๖.

(๓) สัมมาวาจา การพูดชอบ ได้แก่วิรติเจตสิก จะพูดหรือไม่พูดก็ตาม เว้นพูดผิดอยู่เสมอ มีสติทุกขณะ

(๔) สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ ได้แก่วิรติเจตสิก เว้นทำชั่ว หรือจะทำได้ก็ตามไม่ทำก็ตาม เว้นอยู่เสมอ เพราะมีสติระลึกถึงทันปัจจุบันขณะกำลังกระทำอยู่

(๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ หรือเป็นอยู่ชอบ ได้แก่วิรติเจตสิก ที่เว้นจากการพูดผิดก็ตาม ที่เว้นจากการทำผิดก็ตาม มีการดำรงชีพเป็นไปในทางบริโภคอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ที่อาศัย และยารักษาโรค ด้วยการมีสติอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นอยู่ชอบ

(๖) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ได้แก่วิรติเจตสิก คือเพียรตั้งสติรู้ทันปัจจุบันของนามรูปบ่อย ๆ นั้นเอง

(๗) สัมมาสติ ความระลึกชอบ ได้แก่ สติเจตสิก ที่รู้ทันปัจจุบันของรูปนามทุกขณะเป็นต้น จนถึงโลกุตตระ

(๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ที่มีสติรู้ทันปัจจุบันของรูปนามไม่เพลา และประกอบกับอริยมัคคจิต อริยผลจิตได้ด้วย คือมันอยู่ในอารมณ์พระนิพพานเป็นอันเดียว พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเป็นบรมสุข<sup>๑๒๔</sup>

เมื่อสรุปโดยย่อที่สุด ของการปฏิบัติตามหลัก อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็รวมลงอยู่ในหลักอัปมาทธรรมคือหลักความไม่ประมาท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”<sup>๑๒๕</sup>

ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าไว้ได้ คือ ความไม่ประมาท รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่สัญจรไปบนแผ่นดินชนิดใดชนิดหนึ่ง รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดย่อมรวมลงในรอยเท้าช้างบัณฑิตกล่าวว่า รอยเท้าช้างเป็นเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ฉ้นใด...ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า คือความไม่ประมาท ก็ฉนั้น<sup>๑๒๖</sup>

ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายไม่มีเท้า มีสองเท้า มีสี่เท้า หรือมีเท้ามากก็ตาม มีรูปหรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด ตลาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าบัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่านั้น ฉนั้นใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉนั้นเหมือนกัน

<sup>๑๒๔</sup> พระครูสังวร สมณวัตร (ประเดิม โกมลโล), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๓ ภาครูปนิพพาน, หน้า ๗๓๘.

<sup>๑๒๕</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

<sup>๑๒๖</sup> ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๑.

มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’<sup>๑๒๗</sup>

พระพุทธพจน์ทั้งหมดนี้ เป็นเครื่องแสดงถึงความสำคัญของหลักอัปปมาทธรรม หรืออัปปมาท คือความไม่ประมาทนั้น หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการมีสติอยู่เสมอในการครองชีวิต มีคำเปรียบเทียบกับสติว่า เหมือนเสาหลัก เพราะปักแน่นในอารมณ์ หรือเหมือนนายประตู เพราะเฝ้าอายตนะต่างๆ ที่เป็นทางรับอารมณ์ ตรวจดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาๆ เป็นตัวป้องกัน ยับยั้ง ควบคุม ตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิดและพฤติกรรมทุกอย่าง ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ<sup>๑๒๘</sup> ซึ่งในแง่การใช้เป็นวิธีบรรเทาและขจัดความทุกข์ เช่น ความทุกข์จากการพลัดพราก สามารถประยุกต์ใช้เป็นหลักปฏิบัติได้ แห่งความหมายที่ว่า ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ คือมีความเพียร ที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ ความประพฤติดังทางกาย วาจา ใจ ระมัดระวังตัวไม่ให้ตกไปในทางเสื่อม ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ละโอกาสการทำความดีและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งควรทำและไม่ควรทำ ทำแล้วและยังมีได้ทำ ใส่ใจสำนึกอยู่ในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรู้หน้าที่เรื่อยไป

อย่างไรก็ตาม หลักปฏิบัติเพื่อบรรลุดุธรรมที่คุ้นหูกันโดยทั่วไป สรุปรวมอยู่ในหลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิ และปัญญา กระบวนการแห่งไตรสิกขาก็มาจากหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการดังกล่าวมานั่นเอง เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์ตรัสเรื่องไตรสิกขาไว้หลากหลายนัย เช่น ทรงเปรียบเทียบไตรสิกขาว่าเป็นกิจรีบด่วนเหมือนกิจรีบด่วนของชาวนา ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย กิจที่คหบดีชาวนาต้องรีบทำ ๓ ประการนี้ กิจที่คหบดีชาวนาต้องรีบทำ ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ คหบดีชาวนาในโลกนี้ (๑) ต้องเร่งรีบไถคราดนาให้เรียบร้อย (๒) ต้องเร่งรีบเพาะพืชลงไปตามกาลที่ควร (๓) ต้องเร่งรีบไขน้ำเข้าบ้าง ระบายน้ำออกบ้าง กิจที่คหบดีชาวนาต้องรีบทำ ๓ ประการนี้แล คหบดีชาวนานั้น ไม่มีฤทธิ์หรืออำนาจที่จะบันดาลว่า วันนี้แลข้าวเปลือกของเราจะเกิด พຼงนี้จึงออกรวง มะรืนนี้จึงหุงได้ แท้ที่จริงข้าวเปลือกของคหบดีชาวนานั้น มีระยะเวลาของฤดูที่จะเกิดขึ้น ออกรวงและหุงได้ ฉันทใด ภิกษุทั้งหลาย กิจที่ภิกษุต้องรีบทำ ๓ ประการนี้ก็ฉันทนั้นเหมือนกันแล กิจที่ภิกษุต้องรีบทำ ๓ ประการอะไรบ้าง คือ (๑)การสมาทานอธิศีลสิกขา (๒)การสมาทานอธิจิตตสิกขา (๓) การสมาทานอธิปัญญาสิกขา กิจที่ภิกษุต้องรีบทำ ๓ ประการนี้แล ภิกษุนั้นไม่มีฤทธิ์หรืออำนาจที่จะบันดาลว่า วันนี้แล พຼงนี้ หรือมะรืนนี้ จิตของเราจะหลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ถื้อมั่น ภิกษุทั้งหลาย แท้ที่จริง จิตของภิกษุนั้นผู้ศึกษาอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา มีระยะเวลาที่จะหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถื้อมั่น<sup>๑๒๙</sup>

<sup>๑๒๗</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๙/๗๒.

<sup>๑๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์, พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๖๓.

<sup>๑๒๙</sup> อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๙๓/๓๒๔-๓๒๕.

หลักไตรสิกขาจึงเป็นหลักธรรมสำหรับฝึกฝนอบรมมนุษย์ ที่ถือได้ว่าเป็นระบบที่มาตรฐานระดับสากลอย่างหนึ่ง เพราะใครก็ตามเมื่อเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงฝึกฝนด้วยระบบเดียวกัน คือการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายคือเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส หรือการบรรลุนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

### ๓.๕ ปัจจัยที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม

นอกจากหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบรรลุธรรมดังกล่าวมาแล้ว ยังมีองค์ประกอบอย่างอื่นที่คอยสนับสนุนส่งเสริมให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าไปตามลำดับของการปฏิบัติ องค์ประกอบดังกล่าว สรุปได้ดังนี้

๑) การตัดปิลิโธ คือตัดความกังวลใจต่างๆ อันเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรม มี ๑๐ อย่างคือ ทิอยู่อาศัย ตระกูลอุปฐาก ลาภสักการะ หมู่คณะ หน้าที่การงาน การเดินทางไกล ญาติพี่น้อง ความเจ็บไข้ การศึกษาเล่าเรียน และการแสดงฤทธิ์<sup>๑๓๐</sup>

๒) แสวงหาภัตตานิยม คือแสวงหาครูอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ที่เป็นภัตตานิยม มีความน่าเคารพยกย่อง รู้จักพูดให้เหตุผล พร้อมจะรับฟังและคอยให้คำปรึกษา สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ ไม่ชักพาในทางเสื่อม<sup>๑๓๑</sup> จากนั้นก็มอบตัวเป็นศิษย์กับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ซึ่งวิธีการมอบกายนี้เป็นอุบายช่วยให้เกิดกำลังใจในเวลาประสบอารมณ์ที่น่ากลัว ทำให้ไม่เป็นคนดื้อรั้น ไม่เที่ยวเตร่ไปตามอำเภอใจ และเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย นอกจากนี้ก็มีสหธรรมิกที่อยู่ในฐานะแวดล้อมให้ปลอดภัย และเป็นเพื่อนเดินทาง ผู้สนับสนุนช่วยเหลือผลักดันให้ก้าวไปเร็วหรือโดยสะดวกนั้นคือได้บุคคลสัปปายะ<sup>๑๓๒</sup>

กล่าวโดยสรุป ผู้ที่ปรารถนาจะเรียนกรรมฐานนั้น ประการแรกที่เขาต้องทำคือ การเข้าไปหาครูบาอาจารย์ผู้มีคุณธรรมสูง ทั้งนี้ เพราะถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ เขาจะขาดความมุ่งมั่น เปรียบเหมือนบุคคลผู้เดินทางไกลตามลำพัง ไม่มีผู้นำทาง เมื่อเขาเดินทางสัณจรไปตามลำพัง ก็เหมือนช้างที่ไม่มีข้อสับ ถ้าผู้เรียนกรรมฐานได้สดับตรับฟังคำแนะนำ และตักเตือนจากครูบาอาจารย์ เขาย่อมสามารถรอดพ้นจากความยุ่งยากนานับการ และปฏิบัติให้ถูกวิธีได้ เนื่องจากครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ ย่อมสามารถจะแนะนำแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น ผู้ตั้งใจจะเรียนกรรมฐาน ควรเข้าไปหาครูบาอาจารย์เพื่อรับคำแนะนำอบรมในกิจเบื้องต้น เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานเสียก่อน แล้วจึงเริ่มปฏิบัติต่อไป

<sup>๑๓๐</sup> วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๔๑/๙๖-๑๐๔.

<sup>๑๓๑</sup> วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๔๒/๑๐๔-๑๐๘.

<sup>๑๓๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๓), หน้า ๔๔.

๓) ได้อารมณักรณฐานอันเหมาะกับจริตของตน หมายความว่า ได้วิธีปฏิบัติที่เหมาะสมแก่จริตของตนเอง เช่น กายคตาสติ เหมาะแก่คนราคจริต วรรณกสิณ ๔ เหมาะแก่คนโทสจริต อานาปานสติ เหมาะแก่คนโมหจริตและคนวิตกจริต อนุสสติ ๖ เหมาะแก่คนสัทธาจริต ธรรมฐาน ๔ อุปสมานุสสติ จตุธาตุววัฏฐาน และอาหารแปดกัณฐิก ๖ เหมาะแก่คนพุทธิจริต<sup>๑๓๓</sup>

**ท่านพุทธทาสภิกขุ** ได้สรุปอารมณักรณฐานไว้ว่า ราคจริตคือมักกำหนด ให้ใช้ของร้อน แก่ โทสจริตคือมักโกรธ ให้ใช้ของเรียบบรรยากาศเย็นแก่ โมหจริตคือมักมีดมัว ให้ใช้สภาพของความโล่ง โถงสว่างไสวแก่ สัทธาจริต มักเชื่อง่าย ให้ใช้ความมีหลักเกณฑ์ความมีระเบียบแก่ พุทธิจริต หนักไปในทางความรู้ ใช้ความฉลาดของตัวเองแก่ และวิตกจริต ใช้สภาพแวดล้อมที่ไม่ยั่วให้เกิดความนึกคิดแก่ ในกรณีนี้บุคคลคนหนึ่งมีจริตแสดงออกหลายจริต ให้ถือเอาจริตที่ออกหน้าหรือแก่กล้ากว่าจริตอื่น เป็นหลักสำหรับเลือกก่อน แล้วจึงถือจริตที่ถัดไปเท่าที่จะผ่อนผันกันได้<sup>๑๓๔</sup> ข้อเสนอแนะของท่านพุทธทาสภิกขุ ดังกล่าวมานี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ พระมหาประพนธ์ รักเรียน ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกรณฐานกับจริตว่า “การปฏิบัติเพื่อการบรรลุนั้น จริตเข้ามาเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตรงที่เวลาจะมอบกรณฐาน จริตเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นตัวกำหนดว่าจะใช้กรณฐานอะไร”<sup>๑๓๕</sup>

๔) ได้สิ่งที่เป็นสปปายะ คือได้สิ่งที่เหมาะสมเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ คือได้จิวร บิณฑบาตร เสนาสนะ บ้านและนิคมเป็นต้นที่เหมาะสม และทำให้จิตเป็นสมาธิกำจัดอกุศลได้ เกิดกุศล ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุสาวกว่า “เมื่อภิกษุใช้จิวรนี้ อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น จิวรเห็นปานนี้ควรใช้สอย แต่ถ้าใช้แล้วอกุศลเกิด แม้จะมีสิ่งเหล่านี้มากมายก็ไม่ใช้สอย”<sup>๑๓๖</sup> การได้สิ่งที่เป็นสปปายะ และเหมาะสมจึงเป็นปัจจัยต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ซึ่งจะสามารถกำจัดอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญไพบูลย์ และเมื่อกุศลเจริญไพบูลย์ขึ้นตามลำดับ ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับผลแห่งการปฏิบัติตามสมควรแก่ความพากเพียร และกำลังสติปัญญาของแต่ละคน

### ๓.๖ ผลแห่งการปฏิบัติธรรม

จุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุนั้น คือ โพรธิปักขิยธรรม เกณฑ์ที่ใช้แบ่งระดับของการบรรลุนั้น เรียกว่าสังโยชน์ เป็นตัวแบ่งระดับของพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ วิธีการบรรลุพระอรหันต์ ผู้ที่ได้บรรลุนั้นในระดับต่างๆ ย่อมได้รับผลไปตามธรรมที่ตนได้บรรลุในแต่ละขั้นจนถึงขั้นสูงสุดคือความเป็นพระอรหันต์

<sup>๑๓๓</sup> วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๔๓-๕๐/๑๐๙-๑๒๗.

<sup>๑๓๔</sup> พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, หน้า ๔๐.

<sup>๑๓๕</sup> พระมหาประพนธ์ รักเรียน, “จิตกับการบรรลุนิพพานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

<sup>๑๓๖</sup> อภ.ทสก.(บาลี) ๒๔/๕๔/๗๘-๘๑.

ที่ดับกิเลสและเพลิงทุกข์ได้สิ้น หลุดพ้นจากวิภวสงสาร มีอิสรภาพอยู่เหนือสังขตธรรมทั้งปวง เป็นพระอริยเจ้าเจริญรอยตามพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อย่างแท้จริง อนึ่ง เมื่อสิ้นกิเลสและถึงนิพพานแล้วแต่ยังมีขันธเหลืออยู่ (สอุปาทิเสสนิพพาน) ชีวิตทั้งหมดของท่านจึงเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติแท้จริง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า การได้กัลยาณมิตรจัดว่าเป็นองค์เบื้องต้นแห่งการบรรลุอริยมรรค เช่นที่ตรัสไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่ยืนก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือแสงเงินแสงทอง ความบังเกิดแห่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ของภิกษุ ก็ฉันนั้นเหมือนกันสิ่งที่เป็นเบื้องต้นเป็นนิมิตมาก่อนคือความมีกัลยาณมิตร ภิกษุทั้งหลาย อันภิกษุผู้มีมิตรดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ จักทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘<sup>๑๓๗</sup> บางครั้งก็มีการตรัสถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรว่าเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า "อานนท เธออย่ากล่าวอย่างนั้นเลย ก็ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี นี่เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว อานนท อันภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี นี่เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว อานนท อันภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญจักกระทำซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘<sup>๑๓๘</sup> กัลยาณมิตรนั้นเป็นปัจจัยภายนอกแห่งกระบวนการสร้างสมาธิภาวนา หมายถึง ทุกสิ่งอย่างไม่ว่าจะเป็นบุคคล สถานที่ วัตถุ สิ่งแวดล้อม ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ การอบรมสั่งสอนเป็นปัจจัยภายนอกทั้งหมดที่สร้างให้เกิดการเรียนรู้ การฝึกฝน อบรม ความเจริญก้าวหน้าในธรรมกัลยาณมิตรในส่วนที่เป็นตัวบุคคลนั้น คัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านยกตัวอย่างได้แก่ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวก ครู อาจารย์ และท่านที่เป็นพหูสูตทางปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำ เป็นที่ปรึกษาแม้ว่าจะอ่อนวัยกว่า และในบรรดากัลยาณมิตรทั้งหลาย พระพุทธเจ้าเป็นผู้ยอดเยี่ยมเป็นผู้ประเสริฐสุด พระองค์ตรัสถึงความเป็นกัลยาณมิตรของพระองค์ไว้ว่า "ด้วยว่าเหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีเทวะทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาส เพราะอาศัยเราเป็นกัลยาณมิตร<sup>๑๓๙</sup>

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่างๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่ามนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่างคือกายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัยส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อยู่อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไรจะ

<sup>๑๓๗</sup> ส.ม.(ไทย)๑๙/๔๙/๔๓.

<sup>๑๓๘</sup> ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒/๓.

<sup>๑๓๙</sup> ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒/๔.



แข็งแรงทนทานจะสะอาดหรือสกปรกจะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่เรือนนั้น เป็นสำคัญ ชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลว จะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญเรียกว่าทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อนไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยไม่ปรากฏที่จิตก่อน ดังนั้นถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดีการพูดดีเพราะการกระทำดีการพูดดีนั้นเอง ความสุขย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพูดชั่วเพราะผลของการทำชั่วพูดชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นตามมา

การบรรลุลหฺมมีความสำคัญ เนื่องจากการบรรลุเป็นการบรรลุจุดหมายสูงสุด ในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุลหฺม คือ โพธิปักขิยธรรม เกณฑ์ที่ใช้แบ่งระดับของการบรรลุลหฺม เรียกว่าสังโยชน์ เป็นตัวแบ่งระดับของพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ วิธีการบรรลุพระอรหันต์<sup>๑๔๐</sup>

การบรรลุลหฺม หมายถึง การที่อริยบุคคลกำจัดกิเลสคือราคะ โทสะ และโมหะ ได้ตั้งแต่กำจัดกิเลสชั้นหยาบจนถึงกำจัดกิเลสชั้นละเอียดได้หมด โดยมีชื่อเรียกผู้บรรลุลหฺมแตกต่างกัน เช่น

๑) ระดับพระเสขบุคคลท่านเรียกว่า สัทธานุสारी ผู้มีสัทธินทรีย์แก่กล้าปฏิบัติเพื่อเป็นโสดาบัน อัมมานุสारी ผู้มีปัญญินทรีย์แก่กล้า สัทธาวิมุตติ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา ทิฏฐิปปัตตะ ผู้บรรลุลหฺมมาทิฏฐิ ภายสักขี ผู้ได้สัมผัสสวิโมกข์ ๘ ด้วยนามกาย

๒) ระดับอเสขบุคคล ท่านเรียกว่าปัญญาวิมุตติ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา อุภโตภาควิมุตติ ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือทั้งปัญญาวิมุตติ และเจโตวิมุตติ<sup>๑๔๑</sup>

### ๓.๗ สรุป

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการที่จะขัดเกลากิจใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจจะธรรมแล้ว จะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวร และสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลากิจใจให้มีสมาธิทูลฐิ เป็นคนดีรู้เท่าทันโลก และการกำจัดกิเลสตัณหาวิชาให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรคผลนิพพานต่อไป

<sup>๑๔๐</sup> อรรถภา ทอกรจางเนตร, “การศึกษาวิเคราะห์สมาธิกับการบรรลุลหฺมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

<sup>๑๔๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๙๑-๒๙๗.

จากที่กล่าวมาทั้งหมดในบทนี้ ผู้วิจัยได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการบรรลุลหกรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการเช่น หลักธรรมต่างๆ ที่ต้องปฏิบัติให้สืบเนื่อง และสัมพันธ์กันตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ รวมทั้งปัจจัยภายนอกและภายในที่สนับสนุนส่งเสริมให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าไปตามลำดับจนลุลถึงเป้าหมายสูงสุดคือ “อมตบท” หรือ “พระนิพพาน” ตามความหมายที่แสดงมา และเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเรื่องนี้ในบทต่อไปจึงเป็นการศึกษาในประเด็นกัลยาณมิตรที่มีผลต่อการบรรลุลหกรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งจะกล่าวต่อไป