

ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
A STUDY OF THE NOBLE PATH (ARIYAMAGGA) IN VIPASSANĀ
MEDITATION IN ACCORDING TO THE FOUR
FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

พระอำนาจ ขนุติโก (ภคคณาจารย์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ศึกษาริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระอำนาจ ขนฺติโก (ภคคณาจารย์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)


A STUDY OF THE NOBLE PATH (ARIYAMAGGA) IN VIPASSANĀ
MEDITATION IN ACCORDING TO THE FOUR
FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

Phra Amnaj Kantiko (Pakahan)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassanā Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
วิปัสสนาภาวนา



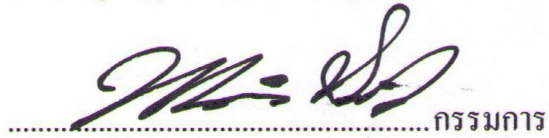
(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์



(พระครูใบฎีกาภานิตย์ เขมคุตโต)



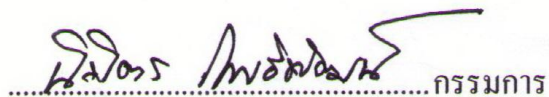
(พระมหาชิต จานชิตโต)



(พระมหานุญเลิศ ชมมทสุตี)



(พระมหาประนอม ชมมาลงกาโร)



(อาจารย์นิมิตร โพธิพัฒน์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาชิต จานชิตโต

ประธานกรรมการ

พระมหานุญเลิศ ชมมทสุตี

กรรมการ

อาจารย์นิมิตร โพธิพัฒน์

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาอริยมรรค ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ผู้วิจัย : พระอำนาจ ขนฺติโก (ภคคาหาญ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาจิต จานชิตโต ป.ธ.๗, ศน.บ., M.A., Ph.D.

: พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสุตฺติ ป.ธ.๘, พธ.บ., พธ.ม.

: อาจารย์นิมิตร โพธิพัฒน์ ป.ธ.๕

วันสำเร็จการศึกษา : ๑ เมษายน ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาอริยมรรค ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” นี้ มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาอริยมรรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียงพรรณนา และตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาพบว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางอันประเสริฐ ทางดำเนินของพระอริยเพื่อความสำเร็จ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เรียกว่ามรรคมีองค์ ๘ หรือ อัญจังกิกรมรรค

มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นหนทางสายกลางในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรมที่สำคัญของแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อทำความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง มัชฌิมาปฏิปทาได้ชื่อว่า อริยมรรค คือ หนทางปฏิบัติของพระอริยบุคคล ประกอบด้วยองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ โดยองค์ธรรมคือตัวปัญญา จัดเป็นปัญญาเจตสิกธรรม ส่วนมรรค ๗ ประการที่เหลือเป็นมรรคที่สนับสนุนให้เกิดสัมมาทิฐิ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทางพระพุทธศาสนาหมายถึง การปฏิบัติในหลักสัมมาสติ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณาในฐานทั้ง ๔ อย่างต่อเนื่อง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในกาย, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในเวทนา, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในจิต, ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในธรรม

การเจริญสติปัฏฐานต้องมี วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา หรือเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางแล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพาน

Thesis Title : A Study of the Noble Path (Ariyamagga) in Vipassanā Meditation
in according to the Four Foundations of Mindfulness

Researcher : Phra Amnaj khantiko (Pakahan)

Degree : Master of Arts (Vipassanā Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Chit Tanachito Pali VII, M.A., Ph.D.

: Phramaha Boonlert Dhammadassi Pali VIII, B.A, M.A.

: Mr. Nimit Photiphat Pali IX

Date of Graduation : April 1, 2012.

Abstract

This thesis entitles "A Study of the Noble Path (Ariyamagga) in Vipassanā Meditation in according to the Four Foundations of Mindfulness" The purpose of this study was 2 objectives, namely 1) to study the Noble Path in Theravada Buddhist Scriptures, and 2) to study the Noble Path in Vipassana Meditation according to the Four Foundations of Mindfulness. This study was collected the data from Buddhist Scriptures such Tipitakā, Aṭṭhakathā, Tīkā, and related religious book. It was compiled, descried, and verified by the experts.

From the study, it is found that the Noble Eightfold Path is an excellent way of a Noble Person. The Noble Eightfold Path or Ariyamagga are composed of the four Noble Paths, the four Noble Fruits, and Nibbana.

Majjhimāpaṭipadā is the important principle which appears in the Noble Eightfold Path. It is the way of practices for achievement of wisdom, it is to restrain Upakilesa, to get rid of all kinds of suffering and enlightenment. The Noble Path is the way of practice by the Noble Persons. It consists of eight factors: Sammādiṭṭhi which is state of Right View classified to be the mental wisdom (Cetasika). Regarding the other seven factors, they are the paths that support an achievement of Sammādiṭṭhi.

The practice of Vipassanā Bhāvanā in Buddhism means the practice in Sammāsati. It is to develop with mindfulness on four bases: Kayanupassanā Satipaṭṭhana is the mindfulness in the body, Vedhanānupassanā Satipaṭṭhāna is the mindfulness in feeling, Cittānupassanā Satipaṭṭhāna is the mindfulness in mind, and Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna is the mindfulness in Dhamma.

The practice of Satipaṭṭhāna requires Viriya (effort), Sati (mindfulness), Samādhi (concentration), and Paññā (wisdom) or practice the Noble Eightfold Path that is Majjhimāpaṭipadā. When the followers practice on this way by Sati and knowing the natural phenomenon (Nāmarūpa) through five sense-doors: eye, ear, nose, tongue, and body, they will deep understanding in the reality of nature, leading to attain enlightenment.

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๘, M.A., Ph.D. ผู้ก่อตั้งสถาบันและสร้างสรรค์ผลงานอันทรงคุณค่าทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ผู้มีความเมตตากรุณาอย่างสูงยิ่งที่เปิดหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าศึกษาปริญญาโทสาขานี้ อันเป็นการเผยแผ่ความรู้ด้านวิชาการและปฏิบัติการในทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังได้สนับสนุนทุนการศึกษาอย่างต่อเนื่องด้วยดีเสมอมา

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงด้วยดี ด้วยอาศัยความช่วยเหลือจาก พระอาจารย์พระมหาสุชัย วราสโก พระมหาชิต จานชิตโต พระครูใบฎีกามานิตย์ เขมคุตโต พระมหาบุญเลิศ ชุ่มมทสสี อาจารย์นิมิตร โพธิพัฒน์ และ ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ผู้วิจัยขออนุโมทนาในความเมตตาของอาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา จนวิทยานิพนธ์มีความสำเร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ สยามคู อุ เตชินทา อาสภะมหาเถระ รัชมัจฉริยะ อัครมหา กัมมัฏฐานาจริยะ ผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ให้การอบรมการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเวลา ๗ เดือน ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

ขออนุโมทนากับคุณทวีศักดิ์ ปกรณ์ผดุงศิลป์ คณะศรัทธาญาติโยมผู้อุปถัมภ์ช่วยเหลือด้านปัจจัยสี่ ตลอดจนทั้งเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยา วิทยาเขตบวฬี ศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยเหลือให้ผู้วิจัยได้ทำงานวิจัยนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ประโยชน์และคุณค่าแห่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัย ขอโน้มถวายนุชาแต่คุณพระรัตนตรัย บิคามารดา พระอุปัชฌาย์อาจารย์ และขอความเจริญรุ่งเรืองในธรรม จงมีแต่ผู้มีพระคุณทั้งหลาย ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติทุกท่านเทอล

พระอานาจ ขนฺติโก (ภาคาหาญ)

วันที่ ๑ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ อริยมรรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๑
๒.๑ ความหมายของอริยมรรคมีองค์ ๘	๑๒
๒.๒ ความเป็นมาของอริยมรรคมีองค์ ๘	๑๕
๒.๓ ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘	๑๗
๒.๔ หลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘	๑๕
๒.๕ สติปัฏฐาน ๔ ในอริยมรรคมีองค์ ๘	๓๐
๒.๖ อริยมรรคในไตรสิกขา	๓๔
๒.๗ ผลของการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘	๓๖
บทที่ ๓ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๔๑
๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา	๔๒
๓.๒ ความหมายของภาวนา	๔๓
๓.๓ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔	๔๖
๓.๔ มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก	๔๘

๓.๕ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๔๕
๓.๕.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๑
๓.๕.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๔
๓.๕.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๖
๓.๕.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๘
๓.๖ วิปัสสนาภูมิ ๖	๖๖
๓.๗ หลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องในการปฏิบัติวิปัสสนา	๗๓
๓.๘ วิธีกำหนดรู้รูปนามตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๗๔
๓.๙ อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๗๘
บทที่ ๔ ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๘๐
๔.๑ ความสัมพันธ์ของอริยมรรคกับสติปัฏฐาน ๔	๘๐
๔.๑.๑ สงเคราะห์อริยมรรคเข้าในสติปัฏฐาน ๔	๘๒
๔.๑.๒ สงเคราะห์อริยมรรคเข้าในสิกขา ๓	๘๔
๔.๒ อริยมรรค กับ อริยสัจ ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๘๕
๔.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอริยมรรค	๘๕
๔.๔ การเกิดขึ้นของวิปัสสนามรรค	๙๓
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๙๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๕
บรรณานุกรม	๑๐๐
ประวัติผู้วิจัย	๑๐๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ใช้ในการทำวิจัยฉบับนี้ คือ พระไตรปิฎกภาษาบาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕ ฉบับบาลี อ้างอิงโดยระบบคัมภีร์ เล่มที่ ข้อที่ และหน้าที่ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘. สุตตปิฎก ที่มณิกาย มหาวคฺคปาลี พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๗๓ หน้า ๒๔๘ ส่วนฉบับไทย อ้างอิงโดยระบบเจ้าของลิขสิทธิ์ฉบับพระไตรปิฎก เล่มที่ ข้อที่ และหน้าที่ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑. พระสุตตันตปิฎก ที่มณิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๗๓ หน้า ๓๐๑ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.ม.	(บาลี) =	วินัยปิฎก มหาวคฺคปาลี	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย) =	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(บาลี) =	สุตตปิฎก ที่มณิกาย มหาวคฺคปาลี	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ที่มณิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี) =	สุตตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณฺณาสกปาลี	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณฺณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี) =	สุตตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณฺณาสกปาลี	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณฺณาสก	(ภาษาไทย)
จ.ธ.	(บาลี) =	สุตตปิฎก จุทฺทกนิกาย ฐมฺมปทปาลี	(ภาษาบาลี)
จ.ธ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก จุทฺทกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
จ.ม.	(บาลี) =	สุตตปิฎก จุทฺทกนิกาย มหานิทฺเทสปาลี	(ภาษาบาลี)
จ.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก จุทฺทกนิกาย มหานิทฺเทส	(ภาษาไทย)
จ.ป.	(บาลี) =	สุตตปิฎก จุทฺทกนิกาย ปฏิสัมภิตามคฺคปาลี	(ภาษาบาลี)
จ.ป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก จุทฺทกนิกาย ปฏีสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก ฌมฺมสงฺคณีปาถิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก วิภงฺกปาถิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ที.สี.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี มหาวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.มฺ.อ.	(บาลี) =	มชฺฉิมนิกาย ปปฺพจฺสุทฺถนึ มฺลปฺณณาสกฺอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มฺ.อ.	(ไทย) =	มัชฉิมนิกาย ปปัญจสุทฺถนึ มฺลปฺณณาสกฺอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ส.อ.	(บาลี) =	สํยฺยคฺคตฺตนิกาย สารตฺตปฺปกาสิเน สคฺคาถวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.ม.อ.	(บาลี) =	สํยฺยคฺคตฺตนิกาย สารตฺตปฺปกาสิเน มหาวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.อ.	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก วิภงฺก สมฺโฆหวิโนทนีอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโฆหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระวินัยปิฎก

สารตฺต.ฎีกา	(บาลี) =	สารตฺตทีปนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
-------------	----------	-----------------	------------

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.	(บาลี) =	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(ไทย) =	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาปกรณ์วิเสส

สงคห.	(บาลี)	=	อภิธมฺมุตฺตสงคห	(ภาษาบาลี)
สงคห.	(ไทย)	=	อภิธัมมัตตสังคหะ	(ภาษาไทย)

ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.มหาฎีกา	(บาลี)	=	ปรมตฺถมณฺชฺสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิภาวินี.	(บาลี)	=	อภิธมฺมุตฺตวิภาวินีฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิภาวินี.	(ไทย)	=	อภิธัมมัตตวิภาวินีฎีกา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระมหากษัตริย์ได้พิจารณาเห็นความเกิดแก่เจ็บตายเป็นทุกข์จึงได้ทรงเสด็จออกมหาภิเนษกรมณ์ และทรงบำเพ็ญเพียรเพื่อแสวงหาความดับทุกข์ ตามรูปแบบต่างๆ ในสมัยนั้นการบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตได้นั้น โดยมีความเชื่อว่า การดำเนินตามหลัก ๒ ทาง คือ การคลุกคลีด้วยกาม (กามสุขัลลิกานุโยค) และการทรมานตน (อตฺตกิลฺมณฺณ โยค) นี้เท่านั้นเป็นแนวทางสู่เป้าหมายสูงสุดได้ การศึกษาค้นคว้าหาทางพ้นทุกข์ของพระมหากษัตริย์จึงได้เริ่มต้นขึ้น โดยเสด็จเข้าไปศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติในสำนักของคณาจารย์ใหญ่ ๒ ท่าน คือ อุทกดาบสและอาฬารดาบส ทรงทรมานพระองค์ด้วยทุกกิริยา อันเป็นที่นิยมของนักพรตอินเดียยุคนั้นเพื่อทำถึงที่สุดของทุกข์ จนพระวรกายชুবมอมแทบสิ้นพระชนม์ก็หาใช่ทางพ้นทุกข์ไม่ จึงทรงเลิกเสด็จทรงหันมาบำเพ็ญเพียรทางจิตกระทั่งในคืนวันเพ็ญปุณรมีดิถี ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ภายใต้นพระศรีมหาโพธิ์ ก็ทรงได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ กำจัดอาสวะกิเลสทั้งหลายจนหมดสิ้น พระสังฆกรรมที่พระองค์ได้ค้นพบนั้น เรียกว่า คือ “อริยสัจ”^๑ หรือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลังจากทีพุทธองค์ทรงค้นพบพระสังฆกรรม คือ ความจริงอันประเสริฐ ตลอดพระชนมายุของพระองค์เป็นเวลา ๔๕ พรรษา ทรงแสดงธรรมมากที่สุดคือ อริยสัจ ๔ ดังที่ปรากฏในสี่สรวานสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้ทราบว่า พระธรรมที่ตรัสรู้มีมากมาย ดังใบไม้ประคูลายในป่าใหญ่ แต่มิได้ตรัสบอกภิกษุทั้งหลาย ทรงแสดงเฉพาะ “นี้ทุกข์ นี้ทุกสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”^๒

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาจนบรรลุเข้าสู่มรรคผลนิพพาน ตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง กำจัดสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่” เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก้

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐๔.

^๒ คูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๑๐ - ๑/๖๑๓.

^๓ คูรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๕๕.

แก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายและไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป หลักธรรมที่พระองค์ทรงสั่งสอน เพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือ “อริยมรรคมีองค์ ๘”^๔ แปลว่า ทางมีองค์แปด ประการอันประเสริฐ อันมีสัมมาทิฐิเป็นต้น ซึ่งยังเห็นพระนิพพานโดยประจักษ์ ดังที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย บรรดากรรมเหล่านั้น โลกะและโทสะเป็น บาบ มัชฌิมาปฏิปทามีอยู่เพื่อละ โลกะและโทสะ เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไป เพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน”^๕

แนวทางการปฏิบัติที่พระองค์ทรงค้นพบเมื่อว่าโดยหลักการแล้วคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้ผู้ปรารถนาพ้นจากทุกข์ ประพฤติปฏิบัติได้ด้วยตนเอง หลักคำสอนสำหรับปฏิบัติเพื่อความรู้ ในทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรควิธีเพื่อความดับทุกข์ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อ ล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทาง นี้คือ สติปัฏฐาน ๔”^๖ พระคำรัสอุเทศที่ตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ยืนยันได้ว่าวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุ นิพพานอันเป็นที่ตั้งแห่งความดับสิ้นทุกข์ทั้งปวงคือต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมนี้เท่านั้น

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีองค์ประกอบสำคัญ คือ อาต-api สัมปชาโน สติมา ความหมาย คือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^๗ ระลึกลงไปตามฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิตธรรม และเมื่อย่อ สติปัฏฐาน ๔ ลงแล้ว คือ การระลึกที่รูป-นาม พระพุทธองค์เคยตรัสต่อพระสารีบุตรว่า “ภิกษุใน พระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉันทเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิต ของเรายังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำ วิปัสสนาเพียงนั้น”^๘ อริยมรรคนี้แหละที่ได้ชื่อว่า ทุกข์นั้นโรชคามินีปฏิปทาอริยสัจจ์ เป็นข้อปฏิบัติ ไปสู่ธรรมที่ดับทุกข์ ให้สัตว์ที่ดับทุกข์โดยไม่มีเหลือ เป็นอริยสัจจ์ของจริงอันบริสุทธิ์ ไปจากข้าศึก เป็นของจริงที่พระอริยเจ้าได้เข้าถึงแล้ว สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ๒ องค์นี้ สงเคราะห์ด้วย วิปัสสนา ยาน (พาหนะ) เครื่องนำไป คือ วิปัสสนา ที่เหลืออีก ๖ องค์สงเคราะห์ด้วยสมณะ ยาน

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๖๐๑.

^๕ คูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๓/๓๑.

^๖ คูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๓๓/๒๑๖.

^๗ คูรายละเอียดใน อง.ทุก (ไทย) ๒๐ /๑๘๐/๑๒๕.

^๘ คูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๑๘.

(พาหนะ) เครื่องนำไปคือสมณะ พระอริยสาวกท่านเว้นส่วน ๒ คือเว้นกามสุขัลลิกานุโยค ด้วยวิปัสสนาญาณ และเว้นอหัตถกิลมณานุโยคด้วยสมถญาณ ดำเนินไปยังมัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง ทำลายกองโมหะด้วยปัญญาขั้นที่ ๑ ทำลายกองโทสะด้วยศีลขั้นที่ ๑ ทำลายกองโลภะด้วยสมาธิขั้นที่ ๑ ถึงปัญญาสัมปทาด้วยอริยปัญญาสิกขา ถึงศีลสัมปทาด้วยอริยศีลสิกขา ถึงสมาธิสัมปทาด้วยอริยจิตตสิกขา ทันทที่ถึงพร้อมด้วยสิกขา ๓ นี้ ก็แจ้งซึ่ง พระนิพพาน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจ ได้ศึกษาค้นคว้าอริยมรรค ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาสู่การปฏิบัติจริง และเกิดแรงบันดาลใจในการศึกษาว่ามีความสอดคล้องหรืออ้างอิงหลักฐานจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อันจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนพระพุทธเจ้าที่แท้จริงเป็นไปอย่างสะดวกและถูกต้อง เพื่อเป็นการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ให้รู้แจ้งในอริยสัจ ขัดเกลากิเลส ตัณหา อุปาทาน ความโลภ ความโกรธความหลงให้น้อยลง และเพื่อเป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ดี เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาอริยมรรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ วางขอบเขตการศึกษา มุ่งประเด็นเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญ ของอริยมรรค ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา อริยมรรค ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๒ ขอบเขตการวิจัย อริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ อริยมรรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวไว้อย่างไร

๑.๔.๒ อริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวไว้อย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

๑.๕.๑ อริยมรรค หมายถึง ทางอันประเสริฐ, ทางดำเนินของพระอริยะ, ญาณอันให้สำเร็จความเป็นอริยะ มี ๔ คือ โสคาปัตติมรรค, สกทาคามิมรรค, อนาคามิมรรค, และอรหัตตมรรค

๑.๕.๒ วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่กำหนดเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอัสวะกิเลส^๕

๑.๕.๓ ภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญ คือ ธรรมเป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือเสพคุณ ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแห่งชน

๑.๕.๔ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง อุบายเรื่องปัญญา การฝึกจิตให้เห็นแจ้ง เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่ตั้งแห่งการงานของจิตอันเห็นแจ้งวิเศษ, กรรมฐานอันเป็นอุบายเรื่องปัญญามีอารมณ์เป็นปรมาัตถ์

๑.๕.๕ สติ หมายถึง ความระลึกได้ อันได้แก่ ความนึกได้ ความระลึกไว้ได้ ความระลึกได้อยู่ อากาโรที่ระลึกขึ้นได้ ความทรงจำไว้ได้ ความไม่หลงลืม สตินั้นมีลักษณะเตือนใจให้ระลึกได้ ช่วยให้ไม่หลงลืม

๑.๕.๖ สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน หมายถึง วิธีพัฒนาสติของมนุษย์ เป็นหลักในการพัฒนาจิตของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่างๆ จนถึงพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง “ธรรมชื่อว่าปัฏฐาน เพราะเล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมีกายเป็นต้น ปัฏฐานก็คือสตินั่นเอง จึงได้ชื่อว่า สติปัฏฐาน

๑.๕.๖ โยคาวจร หมายถึง ผู้หยั่งลงสู่ความเพียร , ผู้ประกอบความเพียร , ผู้เจริญภาวนา คือผู้กำลังปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๑.๖.๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ปฏิปทา คือ การปฏิบัติ ข้อปฏิบัติ หรือ วิถีปฏิบัติซึ่งเป็นความหมายเฉพาะของปฏิปทาอีกอย่างคือ วิถีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงความดับทุกข์ ซึ่งพระพุทธองค์เรียกว่า มัชฌิมนิคาเยน หรือ มัชฌิมปฏิปทา หมายความว่า ข้อปฏิบัติมีในท่ามกลาง ที่รู้จักกันว่า ทางสายกลาง ก็มีความหมายอันเดียวกันนั่นเอง เมื่อเรียกให้สอดคล้องกับหลักการทางศาสนาเรียกว่า มรรค มีความหมายว่า ทางที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการที่ทำให้ผู้ดำเนินไปเป็นอริยชน มีชื่อเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือ อารยอัฏฐังคิกมรรค เมื่อกล่าวโดยรวมแล้วใช้คำว่า มรรค หรืออริยมรรค^{๑๐}

๑.๖.๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๕)^{๑๑} ได้อธิบายอริยมรรคกับอริยสัจในการปฏิบัติวิปัสสนากฎาว่า สัมมาทิฏฐิ เป็นชอบคือเห็นอริยสัจ ๔ ท้องฟอง ท้องยุบ และจิตเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกัน จัดเป็นทุกข์สังข์ ตัณหาอนุสัยนอนดองอยู่ในขันธสันดานซึ่งเป็นตัวการให้เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในวัฏสงสาร จัดเป็นสมุทัยสังข์ ทุกข์กับสมุทัยดับลงไปเมื่อไร เมื่อนั้นจัดเป็น นิโรธสังข์ อริยมรรคที่กำหนด รู้ทุกข์ ละสมุทัย มีนิโรธ เป็นอารมณ์ จัดเป็น มรรคสังข์

๑.๖.๓ พระอาจารย์ ดร.ภทฺทันทะ อาสภเถระ ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานกับวิปัสสนาซึ่งมีรายละเอียดกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทยว่า “ขึ้นชื่อว่า วิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งขององค์ ๔ ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย” ซึ่งมีความหมายอีกอย่างว่า มหาสติปัฏฐานนี้ คือ เส้นทางที่พระพุทธองค์และพระอริยสาวกทั้งหลายดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์จริง^{๑๒}

๑.๖.๔ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวสรุปไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวคือ

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๕๖๐.

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๕), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๐๐ – ๖๑๑.

^{๑๒} พระอาจารย์ ดร.ภทฺทันทะ อาสภมหาเถระ ฐัมมาจริยะ อัครมหาคัมมัฏฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอริยธรรมปริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๒๔๔.

๑) สัมมาทิฏฐิ หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ตามลำดับวิปัสสนาญาณจนกระทั่งถึงมรรคญาณ

๒) สัมมาสังกัปปะ น้อมจิตไปสู่สภาวะธรรม เหมือนการเล็งเป้าในเวลายิงธนู

๓) สัมมาวาจา งดเว้นจากวจีทุจริต ๔

๔) สัมมากัมมันตะ งดเว้นจากกายทุจริต ๓

๕) สัมมาอาชีวะ งดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ อันเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ

๖) สัมมาวายามะ เพียรจงด้อยสภาวะธรรมปัจจุบัน

๗) สัมมาสติ ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมได้อย่างชัดเจน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติ

๘) สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต

สัมมาวาจาเป็นต้นเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรค ๕ อย่างอื่นเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนากาวนา เมื่อเป็นดังนี้เขาย่อมได้ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ในขณะที่ปฏิบัติธรรม^{๑๑}

๑.๖.๕ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ได้แสดงไว้ในหนังสือ อริยวิงสปฏิปาตา พบว่า การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนากาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จุดสังจกรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสังขะ ๔) และ บุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้การเจริญกาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ เช่น การเจริญสัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้^{๑๒}

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา^{๑๓} แท้ที่จริงแล้ว ก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเองกล่าวคือ วิริยะ ได้แก่ สัมมาวาเย, สติ ได้แก่ สัมมาสติ, สมาธิ ได้แก่ สัมมาสมาธิ จัดเป็น สมาธิขั้นต้น, ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ จัดเป็น ปัญญาขั้นต้น, ส่วนมรรค อีก ๓ ประการ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีลขั้นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องรักษาไว้ให้บริสุทธิ์ก่อนเริ่มปฏิบัติธรรม

สัมมาวาจาเป็นต้นเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรคอีก ๕ อย่างอื่น เป็นสิ่งที่ผู้

^{๑๑} พระโศภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๔๑๗.

^{๑๒} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวิงสปฏิปาตา, หน้า ๖๗.

ปฏิบัติธรรมสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาได้ชื่อว่า เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรม

โดยเหตุดังกล่าวมานี้ จึงสรุปได้ว่า การเจริญสติปัญญา ก็คือ การเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกถึงสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทาง ทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งนิพพาน ดังพระพุทธดำรัสที่ ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มัชฌิมา ปฏิปทา จกฺขุภณฺณิ ญาณภณฺณิ (ทางสายกลางอันทำให้เกิดจักขุ อันทำให้เกิดปัญญา)^{๕๔}

๑.๖.๖ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เขียนอธิบายเพิ่มเติมไว้ในหนังสือ ชัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีความว่า ในบรรดาอริยสัจ ๔ ทุกขสัจ คืออุปาทานขันธ ๕ ที่ปรากฏทาง ทวารทั้ง ๖ เป็นสภาวะที่ ควรกำหนดรู้ การกำหนดรู้ทุกขสัจตามความเป็นจริงนั้น มีได้ด้วยการ ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏในขณะที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระแทกสัมผัส และคิด นึก ในการกำหนดรู้ทุกขสัจตามวิธีที่กล่าวมานี้ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นธรรมที่ควรเจริญ ก็ได้ รับการพัฒนาให้เจริญงอกงามขึ้น ทุกขสัจที่ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา ชื่อว่า อารัมมณะ คืออารมณ์ที่ถูกรู้ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ส่วน มรรคสัจซึ่งเป็นปัญญาที่เข้าใจทุกขสัจ ชื่อว่า อารัมมณิกะ คือ สภาวะหยั่งรู้ เป็นธรรมที่ควรพัฒนา อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้ทุกขสัจ และเมื่ออริยมรรคได้รับการพัฒนาเต็ม ที่แล้ว จึงจะรู้แจ้งพระนิพพานซึ่งเป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ส่วนต้นหาจัดเป็นธรรมที่ควรละ^{๕๖}

๑.๖.๗ ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ ได้กล่าวสรุปไว้ในหนังสือพุทธศาสนาเถรวาทว่า ไตรสิกขาเป็นหลักปฏิบัติสำหรับการพัฒนาตนเองในระดับต่างๆ ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูงโดย มีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่ความพ้นทุกข์คือนิพพาน ไตรสิกขาจึงมีความหมายหรือแนวทางปฏิบัติที่ กว้างขวางรวมเอาอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานไว้ด้วย แต่อริยมรรคมีองค์ ๘ แม้จะสามารถจัดเข้าในไตรสิกขาได้ แต่มีขอบเขตที่แคบกว่าไตรสิกขา เพราะเมื่อว่ากันตามแนว คำสอนของพระพุทธองค์อย่างเคร่งครัด องค์มรรคทั้ง ๘ ประการนั้นจะถือว่าเป็น “อริยมรรค” ก็ ต่อเมื่อปฏิบัติและเกิดขึ้นพร้อมกันเพื่อการตรัสรู้หรือทำลายกิเลสหรือเพื่อบรรลุนิพพานเท่านั้น^{๕๗}

^{๕๔} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๖๕.

^{๕๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ชัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลโดย พระคันธสารากิจวงศ์, พิมพ์ ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๖๕.

^{๕๗} วัชระ งามจิตรเจริญ, ดร., พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑๕.

๑.๖.๘ พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน) ได้ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน^{๙๘} พบว่า การเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐาน จึงเป็นหลักเดียวกันและการเจริญสติปัฏฐานจักต้องบำเพ็ญ คีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญมรรค ๘ องค์ธรรมของสติปัฏฐานประกอบด้วย วิริยะ ปัญญา สติ ดังในสติปัฏฐานแสดงว่า การเจริญสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิปัสสนานั้นเอง เพราะ องค์ธรรมของสติปัฏฐาน ประกอบด้วยวิริยะ ปัญญา สติ ดังในสติปัฏฐานพระบาลีแสดงว่า “อาตาปี สมุปชาโน สติมา วิเนยฺย โลก อภิขณาโทมนสุสฺสึ ฯ”

๑.๖.๙ พระมหาประเชษฐ ปลูกาวุโธ (ศรีเหรา)^{๙๙} ได้ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อัน เป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน ผลการศึกษาพบว่า อริยสัจ ๔ เป็น ธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้และเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะธรรมทั้ง มวลล้วนประชุมลงในอริยสัจ ๔ ดังกล่าวอธิบายในอนุโลมญาณ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ทำให้ผู้ ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ทำให้ทราบสภาวะเกิดดับ ของธรรม นำไปประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ทุกยุคทุกสมัย

๑.๖.๑๐ พระสมบูรณ ปลูกาวุฑฒ (อุทา)^{๑๐๐} ได้ศึกษาอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติ วิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน พบว่า ในขณะที่เจริญสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น องค์มรรคอื่น ๆ มีสัมมาสังกัปปะเป็นต้น ตลอดทั้งองค์ธรรมอื่น ๆ มีอินทรีย์ ๕ เป็นต้น ก็ได้รับการพัฒนาให้เกิดและเจริญขึ้นด้วยเช่นกัน เพราะองค์ธรรมในอินทรีย์ ๕ เป็นต้น ก็มีส่วนที่ซ้ำซ้อนกับองค์มรรค เช่น สตินทรีย์ และสติ สัมโพชฌงค์ก็เป็นอันเดียวกับสัมมาสติ และองค์ธรรมอื่นนอกจากองค์ธรรมในอริยมรรคก็มีอยู่ใน การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ด้วยเช่นกันเช่น ศรัทธาในอินทรีย์ ๕ (อันเดียวกับพละ ๕) และปีติใน โพชฌงค์ ๗ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเท่ากับการปฏิบัติองค์ธรรมในหมวดต่าง ๆ ที่

^{๙๘} พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน) , “ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติ ปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๐.

^{๙๙} พระมหาประเชษฐ ปลูกาวุโธ (ศรีเหรา), “ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๐.

^{๑๐๐} พระสมบูรณ ปลูกาวุฑฒ (อุทา), “ศึกษาอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลัก - สติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิต- วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทที่ ๓.

พระพุทธเจ้าตรัสไว้พร้อมกัน กล่าวอีกอย่างก็คือ โขธิปักกยิธรรม ๓๗ อันเป็นข้อปฏิบัติหรือองค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้

๑.๖.๑๔ พระมหาประเสริฐ มนุตเสวี (พรหมจันทร), ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”^{๒๑} พบว่า “ที่ชื่อว่าภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือเสพคุณ ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแก่ชน” ภาวนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กัมมัฏฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ แปลว่า ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหกรรมที่เรียกว่าการปรารถนาความเพียร จากการศึกษาเอกสารดังกล่าว พอสรุปได้ว่า อริยมรรคและวิปัสสนาตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ มีความหมายแตกต่างกันและมีความสัมพันธ์กันเกี่ยวกับการบรรลุ มรรค ผล นิพพานโดยตรง

๑.๖.๑๕ ศรีสศ แสงสว่าง^{๒๒} ได้ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน พบว่า อานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์ มี ๗ ประการคือ

- ๑) จะได้รับบรรลุหรือตัดผลทันทีในปัจจุบัน
- ๒) หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้รับบรรลุในเวลาใกล้ตาย
- ๓) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์ เบื้องต่ำ) ๕ ประการสิ้นไป
- ๔) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายีจะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
- ๕) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อสังขารปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

^{๒๑} พระมหาประเสริฐ มนุตเสวี (พรหมจันทร), “การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕.

^{๒๒} ศรีสศ แสงสว่าง, “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทที่ ๓.

๖) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุนิติภาวะ ไม่ได้เป็นพระ อนาคามีผู้ อัคราปริณิพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปริณิพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้- อสังขารปริณิพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปริณิพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

๗) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุนิติภาวะ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้ อัคราปริณิพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปริณิพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปริ- นิพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปริณิพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทธรังโสไดอก นิภูฐคามิ เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยงานเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาค้นคว้า ข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีลำดับดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาเนื้อหาอริยมรรค และการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ใน คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความ ถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วนั้น ตรวจสอบข้อมูล ปรับปรุง และ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบอริยมรรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท

บทที่ ๒

อริยมรรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาเถรวาทสืบมาแต่ยุคแรกสุด ซึ่งถือตามหลักกรรมวินัยที่พระอรหันตเถระ ๕๐๐ รูป ได้ประชุมทำสังคายนาครั้งแรก เพื่อรวบรวมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยการวางเป็นแบบแผนไว้เมื่อ ๓ เดือนหลังพุทธปรินิพพาน^๑

พระพุทธเจ้า พระผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง พระองค์ตรัสรู้สังขารม คือความจริงสูงสุด ๔ ประการ เรียกว่า “อริยสัจ”^๒ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตลอดการประกาศพระศาสนาของพระองค์เป็นเวลา ๔๕ พรรษา ทรงเผยแผ่พระสัทธรรมโปรดเวไนยสัตว์เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พระธรรมที่ทรงนำมาแสดงมากคือ อริยสัจ ๔ ซึ่งหลักธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของธรรมหมวดนี้จึงได้ศึกษาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยกำหนดเป็นประเด็นได้ดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของอริยมรรคมีองค์ ๘
- ๒.๒ ความเป็นมาของอริยมรรคมีองค์ ๘
- ๒.๓ ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘
- ๒.๔ หลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ
- ๒.๕ สติปัญญา ๔ ในอริยมรรคมีองค์ ๘
- ๒.๖ อริยมรรคในไตรสิกขา
- ๒.๗ ผลของการปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๓.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, หน้า ๒๐๔.

๒.๑ ความหมายของอริยมรรคมืองค์ ๘

อริยมรรค^๓ คือ ทางอันประเสริฐ, ทางดำเนินของพระอริยะ, ญาณอันให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ มี ๘ คือ โสคาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และพระอรหันต์บางที่เรียกมรรคมืองค์ ๘ ว่าอริยมรรคก็มี แต่ควรเรียกเต็มว่าอัญจกิกมรรค หรือ อริยมรรคมืองค์ ๘ ซึ่งมีความหมายตามหลักสัททนต์และอรรถนัยดังต่อไปนี้

ก ความหมายตามหลักสัททนต์

คำว่า อริยมรรค ซึ่งมาจากการผสมกัน หรือ ในทางหลักไวยากรณ์บาลีว่า สมาส คือ ผสม รวมกันเข้าเป็นความหมายใหม่ ในที่นี้อริยมรรคแยกออกเป็น อริย กับ มรรคมือธิบายว่า คำว่า อริย มาจาก หน ธาตุในความหมายว่า พระอริยะ (หีสาย) ลง อ ปัจจัย มีรูปวิเคราะห์ว่า

“กิลีสารทโย หนดีติ อรโห, โส เอว อริโย” แปลว่า ผู้เบียดเบียนกิลีสเป็นต้น ชื่อว่า อริยะ แลวิเคราะห์ว่า “อริอริจจติ มกุกผลทมเมติ อริโย” แปลว่า หรือผู้บรรลุมรรคธรรมและผลธรรมชื่อว่า อริยะ คือ อร ธาตุ ในความหมายของกมนะ ลง ญย ปัจจัยแล้วลง อิ อากม มีตัวอย่างว่า “อริโย น รมติ ปาเป”^๔ แปลว่า พระอริยะย่อมไม่ยินดีในบาป

นอกจากคำว่า “อริยะ” แล้วยังมีอีกศัพท์ที่แปลว่าพระอริยะเหมือนกันคือศัพท์ว่า “อริคต” ซึ่งมาจาก อริ อุปสัคที่แปลว่า ยิ่ง ใหญ่ ทับ กับ คมฺ ธาตุ ในความหมายว่า พระอริยะ (กติมฺหิ) ลง ต ปัจจัย มีวิเคราะห์ว่า “อริคจจติถาติ อริคโต” แปลว่า ผู้บรรลุแล้ว ชื่อว่า อริคตะ คือลบ มฺ ที่สุดธาตุเสย ใน ๒ บทนี้ ท่านหมายถึงพระอริยบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้รับยกย่องให้เป็นเอตทัคคด้านใดด้านหนึ่ง มี ๘ จำพวก คือ พระโสคาปัตติมรรค พระโสคาปัตติผล พระสกทาคามีมรรค พระสกทาคามีผล พระอนาคามีมรรค พระอนาคามีผล พระอรหัตตมรรค พระอรหัตตผล^๕

คำว่า มรรค และ มกุก จะมีความต่างกันโดยพยัญชนะแต่ความหมายเป็นอย่างเดียวกัน คำว่า มกุก ซึ่งมาจากรากศัพท์ว่า มชฺช ที่แปลว่า ถนน ทาง มรรค มัคค์ ลง ญยปัจจัยในนามกิตก์ ลบ ญ ปัจจัยเสียแล้ว แปลง (อาเทศ) ชฺช เป็น กุก ลง สิ ปฐมาวิภัติ สำเร็จเป็น มกุก

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๑.

^๔ ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (บาลี) ๕/๒๑/๑๔.

^๕ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๕๔๒.

มีรูปวิเคราะห์ว่า “ปถิเกหิ มหุชเต นิตฺตคณฺโณ กรียเตติ มคฺโค” แปลว่า ทางที่คนเดินทางพากันทำให้ สะอาดไม่ให้มีหญ้าขึ้น ชื่อว่า มัคคะ (มคฺโคในความหมาย อนุเวสเน ลง อ ปัจจย)

อีกความหมายหนึ่ง ท่านวิเคราะห์ว่า “มํ สิวํ คจฺจติ เอตฺถ เอเตนาติ วา มคฺโค” แปล หรือทางที่บุคคลใช้ดำเนินไปสู่นิพพาน ชื่อว่า มัคคะ (มสฺสทฺฐูปปท กับ กมฺ ชาติ ในความหมายว่า ถึง บรรลุ ดำเนิน (คติมุหิ) ลง อ ปัจจย ซ้อน (สฺญโยคะ) คฺ แล้วลบ มฺ ที่สุดธาตุเสีย วิเคราะห์ สุดท้ายคือ “มฺพฺหสฺส วา มคฺคํ อาจิกฺขेषฺ”^๖ แปล หรือบอกทางแก่คนหลงทาง ในรูปวิเคราะห์ทั้ง สามนี้คำว่า มคฺโค ใช้ความหมายว่า ทางที่บุคคลใช้ดำเนินไปสู่นิพพาน แต่ยังมีอีกศัพท์ที่มีความหมายเหมือนกันแต่รูปไม่เหมือนกัน คือ ศัพท์ว่า ปนฺถ ปถ อทฺธา อณฺชส วฏฺม ซึ่งปรากฏ ในคัมภีร์อภิธานวรรณนา^๗ คำว่า ปนฺถ มาจาก ปถิ ชาติ ในความหมายถนน ทาง (คติย) ลง อ ปัจจย มีรูปวิเคราะห์ว่า “ปนฺถยฺนติ ยฺนตฺยเนนาติ ปนฺโถ” แปล ทางที่บุคคลพากันใช้เป็นทางเดิน ชื่อว่า ปันถะ (ลงนิกหิตอากม, แปลง (อาเทศ) นิกหิตเป็น น)

ข ความหมายตามอรรถนัย

คำว่า มรรคกถา แปลว่า กถาว่าด้วยมรรค คือ ท่านจำแนกกิจขององค์แห่งมรรคทั้ง ๘ ประการ โดยแบ่งเป็น ๔ ขณะ คือ ขณะแห่งโศคาปัตติมรรค ขณะแห่งสกทาคามีมรรค ขณะแห่งอนาคามีมรรค และขณะแห่งอรหัตตมรรคมืองค์ ๘ ว่าอริยมรรค^๘

คำว่า มรรค อธิบายว่า ชื่อว่ามรรค เพราะมีสภาวะ คือ ในขณะแห่งโศคาปัตติมรรค ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมีสภาวะเห็น เป็นมรรคและเป็นเหตุ เพื่อละมิฉนาทิฏฐิ เพื่ออุปถัมภ์สหชาติ ธรรม เพื่อครอบงำกิเลสทั้งหลาย เพื่อความหมดจดในเบื้องต้นแห่งปฏิเวธ เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อความต่อเนื่องแห่งจิต เพื่อบรรลุธรรมวิเศษยิ่ง เพื่อรู้แจ้งธรรมอันยิ่ง เพื่อตรัสรู้สัจจะ เพื่อให้จิต ตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ^๙

ในคัมภีร์ปปัญจสูทนี อรรถกถา ให้ความหมายของ มรรคมืองค์ ๘ ไว้ดังนี้

มรรคนี้ ชื่อว่า อริยะ เพราะห่างไกลจากกิเลส เพราะเป็นไปเพื่อละข้าศึกบ้าง เพราะ เป็นมรรคที่พระอริยะแสดงไว้บ้าง เพราะไปเพื่อให้ได้ความเป็นพระอริยะบ้าง (มรรค) ชื่อว่ามืองค์ ๘ เพราะประกอบด้วยองค์ ๘ และจะพ้นไปจากองค์หาได้ไม่ เปรียบเหมือนเครื่องดนตรี

^๖ ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (บาลี) ๑/๔/๕.

^๗ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๕๖ – ๒๕๗.

^๘ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๓๑/๑๘๕.

^๙ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๓๑/๒๓๗/๔๐๑ – ๔๐๓.

ประกอบด้วยองค์ ๕ ที่ชื่อว่า มรรค เพราะฆ่ากิเลสทั้งหลายไปบ้าง ดำเนินไปสู่นิพพานบ้าง อันบุคคลผู้ต้องการนิพพานแสวงหาบ้าง อันบุคคลผู้ต้องการนิพพานพึงดำเนินไปบ้าง^{๑๐}

มรรค มีชื่อเต็มว่า อัฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ ที่ทำคนให้เป็นพระอริยะ คือพระพุทธเจ้าทรงค้นพบ หรือมรรคอันประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘ อย่าง^{๑๑}

ในคัมภีร์สารัตถสมุจจัยอรรถกถาภาณวารอธิบายว่า มรรคอริยสังข์ มีความหมาย ๔ ประการ^{๑๒} คือ

- (๑) นิยยานตุโถ มีอรรถว่า เป็นเครื่องนำออกจากทุกข์
- (๒) เหตุวตุโถ มีอรรถว่า เป็นเหตุดับเสียซึ่งกองทุกข์
- (๓) ทสฺสนตุโถ มีอรรถว่า เป็นเครื่องให้เห็นพระนิพพาน
- (๔) อธิปตยตุโถ มีอรรถว่า เป็นใหญ่ในการให้สำเร็จกิจในอันที่จะดับทุกข์ทั้งปวง

ในคัมภีร์เนตติฎิปปนี ท่านอธิบายความหมายของมรรคไว้ว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ปฏิปทาที่ดำเนินไปเพื่อความดับทุกข์ (ข้อสังเกตคือว่า ถ้าอยู่ในอริยสังข์ คือ มรรคมมีองค์ ๘) มีเอกตตตา เป็นหัวข้อ ความหมายที่แท้จริงของมรรคในที่นี้คือ อริยมรรคมมีองค์ ๘ ได้แก่สัมมาทิฎฐิ จนถึงสัมมาสมาธิ ท่านใช้คำว่า อัย เวมตตตตา เป็นรายละเอียด^{๑๓}

ท่านตั้งข้อสังเกตว่า มรรคมมีองค์ ๘ น่าจะตรงกับคำว่า มคฺคจฺจ จะทำให้เข้าใจความหมายตามศัพท์ดีกว่า มคฺคจฺจ คือ องค์ประกอบของมรรค มี ๘ แต่นิยมแปลกันว่า มรรคมมีองค์ ๘ ท่านตีความหมายว่า มรรคมมีองค์ ๘ คือ องค์มรรค ๘ หรือมรรคนั้นมีโสดาปัตติมรรคและมมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฎฐิเป็นต้น ในประโยคที่ว่า “ออยเมว อริโย อฏฺฐจฺจิกโก มคฺโค เสยฺยถิทํ สมฺมาทิฎฺฐิ หมายความว่า สัมมาทิฎฐิเป็นต้นซึ่งมี ๘ ประการนั้น เรียกว่า มรรค ๘ ไม่ใช่แปลว่า มรรคมมีองค์ ๘ ถ้าสังเกตศัพท์ว่า อฏฺฐจฺจิกโก มคฺโค แปลว่า มรรคมมีองค์ ๘ ได้อยู่แต่พึงทราบว่

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๐๔ - ๐๕.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๖๐๑.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร เล่ม ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์กรุงเทพ จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๕๓ - ๖๑.

^{๑๓} จำรูญ ธรรมดา, เนตติฎิปปนี ศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยราชวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒๑.

เป็นสำนวนคำพูดทางบาลีเท่านั้น เพราะฉะนั้น ตั้งแต่สัมมาทิฏฐิเป็นต้นพึงทราบว่า เป็นองค์ของมรรคซึ่งตรงกับคำว่า มกฺกุงค^{๑๔}

มรรคมืองค์ ๘ ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระธรรมเทศนากัณฑ์แรก ดังจะกล่าวรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

๒.๒ ความเป็นมาของอริยมรรคมืองค์ ๘

เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้สังขารม คือ ความจริงอันประเสริฐ แล้ว จึงได้ทรงแสดงแนวทางการปฏิบัติธรรม คือ พระธรรมเทศนาชื่อว่า ชัมมจักกัปปวัตตนสูตร (พระสูตรว่าด้วยการหมุนกงล้อแห่งธรรม) ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงโปรดแก่เหล่าปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ว่ามรรคมืองค์ ๘ นี้ หรือมีขมิมาปฏิบัติทาซึ่งมีสัมมาทิฏฐิ ปัญญาเห็นชอบคือเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ นี้ ก็คือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง ปรากฏว่าเมื่อหัวหน้าคณะปัญจวัคคีย์ คือ ท่านโกณฑัญญะได้ฟังพระธรรมเทศนากัณฑ์นี้แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม (ธรรมจักขุ) คือ สำเร็จเป็นพระโสดาบัน นับเป็นอริยสงฆ้องค์แรกในพระพุทธศาสนา^{๑๕} และพระพุทธองค์ได้ทรงสอนวิปัสสนากาวามาโดยตลอด เป็นเวลา ๔๕ ปี แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายเมื่อจวนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ยังตรัสสอนแก่พระสุภัททะ ซึ่งเป็นสาวกองค์สุดท้าย ให้ปฏิบัติวิปัสสนากาวาจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เรจักเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด ดังนี้ นี่เป็นวาทะครั้งสุดท้ายของตถาคต^{๑๖}

พระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธองค์ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ทางที่สุคโต้ง ๒ ประการนี้บรรพชิตไม่ควรเสพ คือ

- ๑) กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย)
- ๒) อตตกิลมถานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

^{๑๔} จำรูญ ธรรมดา, เนตติฎฐิปปนิ ศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก, หน้า ๕๒๒.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๒/๑๘.

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๕/๑๖๔.

“ภิกษุทั้งหลายว่า มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด ๒ ประการนั้น พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว ทำให้เห็นประจักษ์ ทำให้รู้ชัด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน”^{๑๗} พระสูตรนี้พระพุทธองค์ได้รับการยกย่องว่า “พระสมณโคดมเป็นผู้มีปรกติกกล่าวตามกาล (กาลวาที) กล่าวถูกต้องตามที่เป็นจริง (ภูตวาที) กล่าวโดยอรรถ (อตถวาที) กล่าวโดยธรรม (ชมฺมวาที) กล่าวโดยวินัย (วินยวาที)”^{๑๘} พุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักรกัปปวัตตนสูตรว่า “มัชฌิมาปฏิปทา จกฺขุกรณี ฌานกรณี” หมายความว่า ทางสายกลางที่ทำให้เกิดจักขุ ทำให้เกิดปัญญา^{๑๙} ดังมีคำอธิบายว่า

มัชฌิมาปฏิปทา เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อน ต่อมาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้น จึงพบมรรคญาณ ผลญาณ และนิพพาน ดังมีพระพุทธพจน์บทพระบาลีในธัมมจักกรว่า

อริยมรรคมืองค์ ๘ นี้เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อน ภายหลังต่อมายังเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็จะบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณและนิพพานในที่สุด ดังพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักรกัปปวัตตนสูตรว่า

“เอเต เต ภิกฺขเว อุโภ อนฺเต อนฺอุปคมฺมมชฺชมิมา ปฏิปทา ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา จกฺขุกรณี ฌานกรณี อุปสมาย อภิญฺจาย สมฺโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตติ.”^{๒๐}

ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตได้ตรัสรู้ทางสายกลาง โดยไม่เข้าถึงการปฏิบัติสุดโต่ง ๒ อย่างนั้น อันทำให้เกิดจักขุ ทำให้เกิดปัญญา ย่อมเป็นไป เพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้แจ้ง และเพื่อความดับทุกข์^{๒๑}

หมายความว่า มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางปฏิบัติ (เพื่อความสงบกิเลส) กล่าวคือเป็นเหตุให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองสงบลงได้ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมกำลังเจริญอริยมรรคมืองค์ ๘ อยู่ นั่น กิเลสจะถูกระงับเอาไว้ วิปัสสนาญาณ จะสงบกิเลสไว้ได้ชั่วคราวเป็น ตังคฺพหฺน (ละได้ชั่วคราว) และมรรคญาณจะทำลายกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเป็น สมฺจฺเจตพหฺน (ละได้โดยเด็ดขาด) มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางดำเนินสู่ความดับทุกข์คือการรู้แจ้งพระนิพพาน โดยผู้ปฏิบัติธรรมจะหยั่งเห็นอริยสัจ ๔ ด้วย

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๕/๓๕๒. และ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๘๑/๓๖๗-๓๗๐.

^{๑๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาดอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประชาราษฎร์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๕.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน วิ.ม.มหา (บาลี) ๔/๑๓/๑๘.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน วิ.ม.มหา (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

มรรคญาณ และสามารถรู้แจ้งพระนิพพาน ด้วยผลญาณ เมื่อพระอรหันต์ดับขันธสิ้นชีวิตแล้ว ก็จะไม่เวียนว่ายมาเกิดอีกจึงถือว่าเป็นการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง^{๒๒}

จากพุทธวจนะดังกล่าวทำให้เห็นได้ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นในขณะที่อบรมจิตเจริญวิปัสสนาเท่านั้น จึงจะสามารถพัฒนาจักขุและปัญญาทำให้ระงับกิเลสลงได้ และทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาและมรรคญาณที่เป็นความรู้ยิ่งอันรู้แจ้งแทงตลอด กระทั่งสามารถดับทุกข์ทั้งหมดได้

๒.๓ ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นกระบวนการหรือวิธีการปฏิบัติ ที่ผู้ปฏิบัติตามแล้ว ทำให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น ก่อให้เกิดความสงบกายสงบใจ ทำให้รู้ยิ่ง และสามารถกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือพระนิพพานได้ ดังข้อความในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า^{๒๓} มัชฌิมาปฏิปทาที่ตัดภาคได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทา ก่อให้เกิดจักขุ^{๒๔} ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน นั้น คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

นอกจากนี้ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ ไว้หลายประการดังนี้

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ชื่อว่าเป็นธรรมไม่มีกิเลส เพราะเป็นปฏิปทา ก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพานนี้ ไม่มีทุกข์ ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความคับแค้น ไม่มีความเร่าร้อน และเป็นข้อปฏิบัติถูก^{๒๕}

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นธรรมที่ขจัดเสียซึ่งสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ดังในเรื่องพุทธประเพณีว่า

^{๒๒} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวิงสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๕ – ๗๐.

^{๒๓} คุราลละเอียคใน ส.มหา. (ไทย) ๑๕/๑๐๘๑/๕๕๓.

^{๒๔} จักขุ คือ ธรรมจักขุ หมายถึง ดวงตาเห็นธรรม คือ โสคาปัตติมคคญาณ (วิ.อ. ๓/๕๖/๒๓) อ้างในเชิงอรรถ(๓) ส.มหา. (ไทย) ๑๕/๑๐๘๑/๕๕๕.

^{๒๕} คุราลละเอียคใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๓๕/๓๓๕.

“พระตถาคตเจ้าทั้งหลายทรงทราบเรื่อง ตรีศตามก็มี ไม่ตรีศตามก็มี ทรงทราบกาลอันควรตรีศตามก็มี ไม่ตรีศตามก็มี ตรีศตามเรื่องที่เป็นประโยชน์ ไม่ตรีศตามเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ เพราะพระตถาคตเจ้าทั้งหลายทรงจัดเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์เสียด้วยอริยมรรคแล้ว”^{๒๖}

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ชื่อว่า เป็นปฏิบัติาดับกรรม คือดับกรรมที่บุคคลกระทำด้วยกาย วาจา และใจ^{๒๗}

ในสัมมาทิฏฐิสูต^{๒๘} ได้แสดงให้เห็นความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า เป็นปฏิบัติาให้ถึงความดับแห่งกรรมหลายประการ คือ ๑) อาหาร ๒) ทุกข์ ๓) ชราและมรณะ ๔) ชาติ ๕) ภพ ๖) อุบาทน ๗) ตัณหา ๘) เวทนา ๙) ผัสสะ ๑๐) อายตนะ ๑๑) นามรูป ๑๒) วิญญาณ ๑๓) สังขาร ๑๔) อวิชชา ๑๕) อาสวะ

ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และสิ้นโมหะ^{๒๙} เรียกว่า นิพพาน ข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงนิพพาน นั่นก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ชัมพูชาทกสังยุต^{๓๐} ได้แสดงให้เห็นความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า เป็นปฏิบัติาให้เข้าถึงกรรมหลายประการดังนี้

- ๑) เพื่อให้แจ้งนิพพาน
- ๒) เพื่อให้แจ้งอรหัต
- ๓) เพื่อละราคะ โทสะ โมหะ
- ๔) เพื่อกำหนดรู้ทุกข์
- ๕) เพื่อให้แจ้งความโล่งใจ
- ๖) เพื่อให้แจ้งความโล่งใจอย่างยิ่ง
- ๗) เพื่อกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการ (สุขเวทนา, ทุกขเวทนา, อทุกขมสุขเวทนา)
- ๘) เพื่อละอาสวะ (อาสวะคือกาม, ภพ, อวิชชา)
- ๙) เพื่อละอวิชชา (ความไม่รู้ในทุกข์, เหตุเกิดทุกข์, ความดับทุกข์, ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)
- ๑๐) เพื่อละตัณหา (กามตัณหา, ภวตัณหา, วิภวตัณหา)

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.(ไทย) ๑/๑๕๔/๑๓๕.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ส.ส.(ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๔๗. , ส.สพ.(ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๓๕.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน ม.ม.(ไทย) ๑๒/๘๕-๑๐๔/๘๑-๑๐๐.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ส.ส.(ไทย) ๑๘/๓๑๔/๓๕๕.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ส.สพ.(ไทย) ๑๘/๓๑๔-๓๒๘/๓๓๕-๓๔๖.

- ๑๑) เพื่อละโอฆะ (โอฆะคืออาม, ภพ, ทิฏฐิ, อวิชชา)
- ๑๒) เพื่อละอุปาทาน (กามุปาทาน, ทิฏฐุปาทาน, สิลัพพตูปาทาน, อตตวาตูปาทาน)
- ๑๓) เพื่อกำหนดรูปร่างเหล่านั้น (กามภพ, รูปภพ, อรูปภพ)
- ๑๔) เพื่อกำหนดรูปร่างทุกขเหล่านั้น (ทุกข, สังขาร, ความแปรผันไป)
- ๑๕) เพื่อกำหนดรูปร่างสัkkายะ (อุปาทานขั้น ๕)

กล่าวสรุปโดยความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ เป็นข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางที่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก และพระอริยเจ้าทั้งหลายดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ในอริยสังคยาได้แสดงไว้ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ก่อน ภายหลังต่อมายังเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณผลญาณ และนิพพานในที่สุด^{๑๑}

ต่อไปจักได้กล่าวถึงหลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

๒.๔ หลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

หลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นธรรมที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก เป็นต้น อยู่หลายแห่งหลายประการ เพื่อสะดวกต่อการศึกษา ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นของหลักธรรมแต่ละข้อโดยจำแนกออกเป็นลักษณะ คือ ๑) ความหมาย ๒) องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติ ๓) สภาวธรรม และ ๔) ลักษณะธรรม ซึ่งมีนัยดังต่อไปนี้

หลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วยธรรมดังนี้

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) | ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) |
| ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) | ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) |
| ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) | ๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) |
| ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) | ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) |

๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)

สัมมาทิฏฐิ เป็นอริยมรรคข้อแรกในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นมรรคที่สำคัญคือเป็นหัวหน้า^{๑๒}แห่งอริยมรรคที่เหลืว่าจะมีอริยมรรคข้ออื่น ๆ เกิดขึ้นตามมา ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัส

^{๑๑} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสุมมหาเถระ), อริยสังคยา, หน้า ๖๕.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๑/๑๘๐.

กับภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด สัมมาทิฐิ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อการตรัสรู้เป็นจริงซึ่งอริยสัจ ๔ ประการ ฉะนั้น, ภิกษุผู้มีสัมมาทิฐิ ย่อมเป็นอันหวังสิ่งนี้ได้ คือจรรู้ชัดตามเป็นจริงว่า ทุกข์คือดังนี้... เหตุให้เกิดทุกข์คือดังนี้... ความดับทุกข์คือดังนี้...ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือดังนี้^{๓๓}

ความหมายของสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ^{๓๔} หรือ ปัญญาอันเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔^{๓๕}

องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมาทิฐิ คือ

- ๑) ความรู้ในทุกข์
- ๒) ความรู้ในทุกขสมุทัย
- ๓) ความรู้ในทุกขนิโรธ
- ๔) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา^{๓๖}

สภาวะธรรมในมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมาทิฐิมีลักษณะดังนี้

ปัญญา กิริยาที่รู้จัก ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องละกิเลส ปัญญา เครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญา เหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือน ประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ชัมม วิจยสัมโพชฃงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ^{๓๗}

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๗๒๐/๕๕๒.

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๕/๑๗๑.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๕.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๑๗๑.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕๗/๕๓.

ลักษณะ ๑๑ ประการของสัมมาทิฐิ^{๓๘} มีดังนี้

- ๑) ทัสสนะ แปลว่า เห็น การเห็นในที่นี้เป็นลักษณะของปัญญา คือ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของรูปนาม เห็นอริยสัง เห็นนิพพาน
- ๒) ปหานะ แปลว่า ละ คือ ละความเห็นผิดต่าง ๆ เห็นว่า มรรค ผล นิพพาน ไม่มี
- ๓) อุปัตถัมภะ แปลว่า อุปัตถัมภ์ค้ำชู คือ เป็นอุปการะต่อสหชาติธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นร่วมกัน เช่น สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น
- ๔) ปริยาทานะ แปลว่า ครอบงำ คือ ความงำกิเลสทั้งหลายในขณะแห่งโศดาปัตติมรรคขึ้นไป
- ๕) วิโสธนะ แปลว่า ให้บริสุทธิ์หมดจด คือ ยังจิตให้บริสุทธิ์ด้วยปฏิเวธ
- ๖) อธิษฐานะ แปลว่า ตั้งมั่น คือ ตั้งใจมั่น ได้แก่ มั่นอยู่กับรูปนาม ไตรลักษณ์ ไตรสิกขา และตั้งมั่นอยู่กับมรรค ผล นิพพาน
- ๗) โวทานะ แปลว่า ฟ่องแผ้ว คือ ยังจิตให้ฟ่องแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย
- ๘) วิเสสาคิมะ แปลว่า บรรลุคุณวิเศษ คือบรรลุโศดาปัตติมรรค เป็นต้น
- ๙) ปฏิเวธะ แปลว่า แทะตลอด คือ แทะตลอดปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ
- ๑๐) อภิสมยะ แปลว่า ตรัสรู้ คือ ตรัสรู้สัจจะ ๔ ได้แก่ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
- ๑๑) ปติฏฐापนะ แปลว่า ยังจิตให้ตั้งอยู่ในนิโรธ คือเข้าถึงพระนิพพาน

๒. สัมมาสังกัปปะ (คำริขอบ)

สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความคำริขอบ^{๓๙} , ความคำริอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา คือ สามารถยกจิตขึ้นสู่มหากุศล และสามารถยังจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับสติปัญญา^{๔๐}

องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมาสังกัปปะ คือ

- ๑) ความคำริในการออกจากกาม
- ๒) ความคำริในการไม่พยายา

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๕) , คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๓๘), หน้า ๔๓๓-๔๓๖.

^{๓๙} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๕/๑๗๑.

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๕) , คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, หน้า ๔๓๕.

๓) ความดำริในการไม่เบียดเบียน^{๔๐}

สภาวะธรรมในมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมาสังกัปปะ มีลักษณะดังนี้

ความตริก ความตริกโดยอาการต่าง ๆ ความดำริ ความที่จิตแนบแน่นในอารมณ์ ความที่จิตแนบสนิทในอารมณ์ ความขกจิตขึ้นสู่อารมณ์ สัมมาสังกัปปะ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ^{๔๑}

ลักษณะ ๑๑ ประการของสัมมาสังกัปปะ คือ^{๔๒}

๑) อภินิโรปนะ ขกจิตขึ้นสู่อารมณ์ปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน

๒) ปหานะ ละมิฉนสังกัปปะความดำริผิด ๓ อย่างคือ มีกามสังกัปปะ เป็นต้น

๓) อุปัตถัมภนะ อุปถัมภ์คำชุมรรคที่เหลือ ๗ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ให้บริบูรณ์

๔) ปริยาทานะ ครอบงำกิเลสทั้ง ๓ คือ กิเลสหยาบ กิเลสกลาง กิเลสละเอียด

๕) วิโสธนะ ชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาดแล้วแทงตลอดวิปัสสนาญาณที่ ๑ ถึงที่ ๑๔

๖) อธิษฐานะ ยังใจให้ตั้งมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา

๗) โวทานะ ยังใจให้ผ่องแผ้วปราศจากนิเวศทั้ง ๔ มีกามฉันทะ พยาบาท เป็นต้น

๘) วิเสสธคิมะ ยังให้เข้าถึงคุณพิเศษ กล่าวคือ โสคาปัตติมรรค

๙) ปฏิวะระ แทะตลอดมรรค มีโสคาปัตติมรรค เป็นต้น

๑๐) สัจจาภิสมยะ ตรัสรู้หรือยั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๑๑) ปติฏฐาปนะ ยังใจให้เข้าถึงนิโรธคือความดับทุกข์

๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)

สัมมาวาจา หมายถึง เจรจาชอบ^{๔๓} , พุทธคุณธรรมคุณวินัย พุคแล้วไม่เสียหาย มีแต่ดีฝ่ายเดียว , การงดเว้นวจีทุจริต ๔ ได้เด็ดขาดจึงจัดเป็นสัมมาวาจาในมรรคได้^{๔๔}

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๑.

^{๔๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๒/๓๗๔. , อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕๘/๕๔.

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) , คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, หน้า ๔๔๒-๔๔๓.

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๒๓.

^{๔๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) , คำบรรยายเรื่องวิปัสสนา กรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, หน้า ๔๔๗-๔๕๓.

องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมาวาจา คือ

- ๑) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ
- ๒) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด
- ๓) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ
- ๔) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ^{๔๖}

สภาวะธรรมในมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมาวาจามีลักษณะดังนี้

ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุเว้นจากวิจตุจริต ๔ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุ(แห่งวิจตุจริต ๔)สัมมาวาจา อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวาจา^{๔๗}

ลักษณะ ๑๑ ประการของสัมมาวาจา^{๔๘} คือ

- ๑) ปรีคหะ กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย มินิโรธเป็นอารมณ์
- ๒) ปหานะ ละกิเลสเป็นสมุจเฉตปทาน ในขณะที่แห่งมรรคญาณ
- ๓) อุปัตถัมภณะ อุปถัมภ์คำสุสหชาตธรรมที่เหลือให้ถึงมรรคญาณ
- ๔) ปริยาทานะ ครอบงำโลภะ โทสะ โมหะ ได้ในขณะที่แห่งมรรคญาณ
- ๕) วิโสธนะ ยังใจให้บริสุทธิ์จากโลภะ โทสะ โมหะ ในขณะที่แห่งมรรคญาณ
- ๖) อธิฐานนะ ตั้งใจมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา ในขณะที่แห่งมรรคญาณ
- ๗) โวทานะ ยังใจให้ปล่อยแฉ่วจากกิเลส ในขณะที่แห่งมรรคญาณ
- ๘) วิเสสธัมมิกะ บรรลุมรรคญาณ
- ๙) ปฏิเวธะ แสงตลอดมรรคญาณ
- ๑๐) สัจจาทิสมยะ ตรัสรู้อรียสัจ ๔
- ๑๑) นิโรธะ ตัญญาปนะ ยังใจให้ตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ คือ ถึงนิพพานในขณะที่แห่งมรรค

ญาณ มีโศคาปัตติมรรคญาณ เป็นต้น

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๓/๓๗๑.

^{๔๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๒/๓๗๔. , อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕๕/๕๔.

^{๔๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) , คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๕, หน้า ๔๕๔.

๔. สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ)

สัมมากรรมันตะ หมายถึง ทำการชอบ หรือ การงานชอบ ได้แก่การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกายสามอย่าง^{๔๕} , ทำการงานถูกต้องตามทำนองคลองธรรม คือ การงานที่ทำทางกาย วาจา ใจ ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา^{๔๖}

องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมากรรมันตะ คือ

- ๑) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์
- ๒) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการลักทรัพย์
- ๓) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม^{๔๗}

สภาวะธรรมในมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมากรรมันตะมีลักษณะดังนี้

ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากกายทุจริต ๓ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุ (แห่งกายทุจริต ๓) สัมมากรรมันตะอันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมากรรมันตะ^{๔๘}

ลักษณะ ๑๑ ประการของสัมมากรรมันตะ^{๔๙} คือ

- ๑) สมุฏฐานะ ยังศีล สมาธิ ปัญญาให้ตั้งขึ้น จนกระทั่งถึงโศดาปัตติมรรค
- ๒) ปหานะ ละการงานผิด มีจิตตั้งมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งถึงโศดาปัตติมรรค
- ๓) อุปัตถัมภณะ อุปถัมภ์คำสุทธาธรรมที่เหลือให้เกิดพร้อมกันในขณะแห่งโศดาปัตติมรรค
- ๔) ปริยาทานะ ครอบงำกิเลสทั้งหลาย ในขณะแห่งโศดาปัตติมรรค
- ๕) วิโสธนะ ยังใจให้บริสุทธิ์จากกิเลสในขณะแห่งโศดาปัตติมรรค
- ๖) อธิษฐานะ ตั้งใจมั่นในขณะแห่งโศดาปัตติมรรค

^{๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๕.

^{๔๖} คูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) , คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, หน้า ๔๕๖.

^{๔๗} คูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๑.

^{๔๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๕๒/๓๗๔. , อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๐/๕๔.

^{๔๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, หน้า ๔๖๒.

- ๓) โวทานะ ยังใจให้ผ่องแผ้วในขณะแห่งโศคาปัตติมรรค
- ๔) วิเสสาธิกมะ บรรลุคุณพิเศษในขณะแห่งโศคาปัตติมรรค
- ๕) อุตตรปฏิเวชชะ เทงตลอดคุณพิเศษยิ่ง ๆ ขึ้นไป
- ๑๐) สัจจากิสมยะ ได้ตรัสรู้ร้อยสัจ ๔
- ๑๑) นิโรธ ปตัญญาปนะ ตั้งอยู่ในพระนิพพาน

๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

สัมมาอาชีวะ หมายถึง เลี้ยงชีพดีชอบ คือ เว้นจากเลี้ยงชีพดีโดยทางที่ผิด เช่น โกงเขา หลอกหลวง สอพลอ บีบบังคับขู่เข็ญ ค้าคน ค้ายาเสพติด ค้ายาพิษ เป็นต้น^{๕๔}

สัมมาอาชีโว^{๕๕} เป็นอยู่ชอบ คือ เป็นอยู่ชอบเพราะความเพียร เป็นอยู่ชอบเพราะงดเว้นอย่างเด็ดขาด จากกายทุจริต ๓ วิจิทุจริต ๔

องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมமாகัมมันตะ คือ

- ๑) ละมิจณาอาชีวะ
- ๒) เลี้ยงชีพอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ^{๕๖}

สภาวะธรรมในมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมาอาชีวะมีลักษณะดังนี้
ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุเว้นจากมิจณาอาชีวะ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุ(แห่งมิจณาอาชีวะ) สัมมาอาชีวะ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ^{๕๗}

สัมมาอาชีวะ มีลักษณะ รส ปัจจุปัฏฐาน ปทัฏฐาน ^{๕๘}ดังนี้

๑) โวทานลกฺขโณ มีความผ่องแผ้วเป็นลักษณะ หมายความว่า ถ้าสัมมาอาชีวะนี้มีอยู่แก่ท่านผู้ใด ท่านผู้นั้นจะมีแต่ความผ่องแผ้ว มีแต่ความสะอาดบริสุทธิ์หมดจดทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพราะกิเลสหายาบ ซึ่งจะล่วงละเมิดออกมาทางกาย ทางวาจา ก็ข่มไว้ด้วยศีล กิเลส

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๖.

^{๕๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๓-๘-๕, หน้า ๔๖๔.

^{๕๖} คู่มือละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๑.

^{๕๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๒/๓๗๔. , อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๑/๕๔.

^{๕๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๓-๘-๕, หน้า ๔๖๔-๔๖๕.

กลาง ๆ คือ ปริยภูฐานะ ซึ่งจะล่องออกมาทางใจ ได้แก่นิวรรณ์ ๕ ก็ข่มไว้ด้วยอำนาจสมาธิ อนุสัยกิเลสที่นอนดองอยู่ในใจก็ถูกถอนด้วยอริยมรรค ในขณะที่แห่งโศดาปัตติมรรค เป็นต้น

๒) กายชีวุปวัตติโร สัมมาอาชีวะนั้น มีความเป็นไปแห่งความเป็นอยู่ของกาย และวาจาอันบริสุทธิ์เป็นหน้าที่ หมายความว่า มีกายเว้นจากทุจริต มีวาจาเว้นจากทุจริต สถิตมั่นอยู่ในสุจริตเท่านั้น

๓) มิจฺฉาอาชีวะปหานปัจจุภูจฺจาโน มีการปหานมิจฉาชีพเป็นผลปรากฏ หมายความว่า ความเป็นอยู่ชอบนี้ เป็นปฏิปักษ์ต่อความเป็นอยู่ผิด ความเป็นอยู่ชอบเกิดขึ้นเมื่อใด เมื่อนั้นความเป็นอยู่ผิดทางกายทวาร วจิตวาร มโนทวาร ก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลย ผลที่ปรากฏจึงได้แก่ ความเป็นอยู่อันบริสุทธิ์ เพราะจิตปราศจากกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ตามขั้นแห่งปัญญาของผู้ปฏิบัติ นั้น ๆ

๔) สทุทฺทาหิโรตฺตปฺปาติกุณฺพทฺฐจฺจาโน มีคุณธรรมคือศรัทธา หิริ โอตตปปะ เป็นต้น เป็นเหตุใกล้ซัดที่จะให้สัมมาอาชีวะเกิดขึ้น

๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ)

สัมมาวายามะ หมายถึง เพียรชอบ^{๕๕} , ตั้งใจประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง ๆ เพื่อให้หลุดพ้นไปจากกิเลสและกองทุกข์โดยเร็วพลัน^{๖๐}

องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมาวายามะ

๑) ภิคุชฺฌในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒) ภิคุชฺฌในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) ภิคุชฺฌในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔) ภิคุชฺฌในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงมั่น ไม่เลือนหาย ภัยโยกพา ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว^{๖๐}

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๖.

^{๖๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๓-๘-๕, หน้า ๔๖๔.

^{๖๐} คูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

สภาวะธรรมในมรรคมีองค์ ๘ ชื่อสัมมาวายามะมีลักษณะดังนี้

การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวน ความพยายาม ความอดุสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดทิ้ง ความไม่ทอดทิ้งกันทะเล ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ^{๖๒}

ลักษณะ ๑๑ ประการของสัมมาวายามะ^{๖๓} คือ

- ๑) ปັคคหะ ประคองจิตให้อยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
- ๒) ปหานะ ละความเพียรผิดยังจิตให้ตั้งอยู่ในความเพียรชอบ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ
- ๓) อุปัตถัมภณะ อุปถัมภ์คำชูมรรคที่เหลืออีก ๗ ให้เป็นมัคคสมังคีจนละกิเลสได้ เป็นสมุจเฉท
- ๔) ปริยาทานะ ครอบงำความโลภ ความโกรธ ความหลง จนถึงมรรคญาณ
- ๕) วิโสธนะ ยังใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสด้วยมรรคญาณ
- ๖) อธิฏฐานะ ตั้งใจไว้ในศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
- ๗) วิเสสาศิคมรรค เพียรพยายามปฏิบัติจนให้บรรลุคุณวิเศษคือมรรคญาณ
- ๘) โวทานะ ยังใจให้ปล่อยแผน้จากกิเลสด้วยมรรคญาณ
- ๙) อุตตริปฏิเวธะ เพียรเจริญวิปัสสนาจนได้รู้แจ้งแทงตลอดมรรคญาณ
- ๑๐) สัจจาภิสมยะ เพียรเจริญวิปัสสนาจนได้ตรัสรู้อรุณยัส ๔
- ๑๑) นิโรธะ ปติฏฐาปนะ ยังใจให้ตั้งอยู่เฉพาะนิโรธ

๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

สัมมาสติ หมายถึง ระลึกชอบ^{๖๔} คือ ระลึกในสติปัญญา , ระลึกอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม^{๖๕}

^{๖๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๕๒/๓๕๕. , อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๒/๕๔.

^{๖๓} พระธรรมธีรราชฆาณานิ (โชดก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๕, หน้า ๔๗๕.

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๗๖.

^{๖๕} พระธรรมธีรราชฆาณานิ (โชดก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๕, หน้า ๔๖๔.

องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมาสติ คือ

ภิกขุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๖๖}

สภาวะธรรมในมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมาสติมีลักษณะดังนี้

สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๖๗}

ลักษณะของสัมมาสติ ในปฏิสัมภิตามรรค แสดงไว้ ๑๑ ประการ^{๖๘} คือ

- ๑) อุပ္ภูฐานะ มีสติเข้าไปปรากฏอยู่กับปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ จนถึงมรรคญาณ
- ๒) ปหานะ ละสติผิด ยังจิตให้ตั้งอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
- ๓) อุปถัมภณะ อุปถัมภ์คำชุมรรคที่เหลือ ๗ ให้เป็นมรรคสมังคี จนถึงมรรคญาณ
- ๔) ปริยาทานะ ครอบงำกิเลสทั้งหลายด้วยตทังคปหาน วิกัมภณปหาน สมุจเจทปหาน
- ๕) วิโสธนะ ยังจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหลายด้วยมรรคญาณ
- ๖) อธิภูฐานะ ยังจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
- ๗) โวทานะ ยังจิตให้ผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย ด้วยมรรคญาณ
- ๘) วิเสสธคิมะ ยังจิตให้บรรลุคุณพิเศษคือ มรรคญาณ

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๓/๓๓๒.

^{๖๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๒/๓๓๕., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๓/๕๔.

^{๖๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๘, หน้า ๔๘๗.

- ๕) ปฏิเวธะ แทงตลอดมรรคญาณ
 ๑๐) สัจจาทิสสมยะ ตรัสรู้หรือริยสัจ ๔
 ๑๑) ปติฏฐาปนะ ยังจิตให้เข้าถึงความสงบคือนิพพาน

๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

สัมมาสมาธิ หมายถึง ตั้งจิตมั่นชอบ^{๖๕} , มีใจจกข่อยอยู่กับรูปนาม และศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งถึงมรรค มีโสดาปัตติมรรคญาณ เป็นต้น^{๖๖}

องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมาสมาธิ คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังคจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย

๑) บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปแล้ว

๒) บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย

๓) บรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัส และโทมนัสดับไปก่อน

๔) บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๖๗}

สภาวะธรรมในมรรคมืองค์ ๘ ข้อสัมมาสมาธิมีลักษณะดังนี้

ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิทริย์ สัมมาสมาธิ สมาธิพละ สมาธิสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๖๘}

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๑๖.

^{๖๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๕, หน้า ๔๘๕.

^{๖๗} คูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

^{๖๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๕๒/๓๕๕., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๔/๕๕.

ลักษณะของสัมมาสมาธิ ๑๑ ประการ^{๓๓} คือ

- ๑) อวิกเขปะ ทำจิตเจตสิกให้สงบระงับ ให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งถึงมรรคญาณ
- ๒) ปหานะ ละมิจนสมาธิ ตั้งอยู่ในสัมมาสมาธิ จนถึงมรรคญาณ
- ๓) อุปัตถัมภนะ อุปัตถัมภค้ำชูมรรคที่เหลือ ๗ ให้เป็นมัคคสมังคิ จนถึง มรรคญาณ
- ๔) ปริยาทานะ ครอบงำกิเลสทั้งหลายด้วยตทังคปหาน วิกขัมภนปหาน และ สมุจเฉตปหาน
- ๕) ปฏิเวธาทิวโธษนะ ยังใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส เพราะปฏิเวธ
- ๖) อธิภูฐานะ ยังจิตให้มั่นคงในศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
- ๗) โวทานะ ยังใจให้ผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย ด้วยมรรคญาณ
- ๘) วิเสสาธิคมะ บรรลุคุณพิเศษ คือ มรรคญาณ
- ๙) อุตตริปฏิเวชะ แทะตลอดมรรคญาณเบื้องสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ นับตั้งแต่ โสคาปัตติมรรคญาณเป็นต้นไป จนกระทั่งถึงอรหัตตมรรคญาณ
- ๑๐) ตัจจาภิสมยะ ได้ตรัสรู้อรียสัจ ๔
- ๑๑) ปติภูฐापนะ ยังใจให้เข้าถึงพระนิพพาน

หลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นหลักปฏิบัติอันสำคัญในหลักอริยสัจ ๔ เพราะเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งเรียกว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ในลำดับต่อไปจักได้กล่าวถึงสติปัญฐาน ๔ ในอริยมรรคมีองค์ ๘

๒.๕ สติปัญฐาน ๔ ในอริยมรรคมีองค์ ๘

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ถ้าหากปรารภสติปัญฐานแล้วมรรคก็เป็นอันปรารภด้วย ความเข้าใจความว่าภิกษุทั้งหลายสติปัญฐาน ๔ อย่างอันบุคคลใดใครก็ตามปรารภคิดแล้ว, อริยอัฏฐังคิกมรรคอันเป็นทางให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบของบุคคลเหล่านั้น ก็เป็นอันปรารภคิดด้วย ภิกษุทั้งหลาย สติปัญฐาน ๔ อย่าง อันบุคคลใดใครก็ตาม ปรารภถูกต้องแล้ว, อริยอัฏฐังคิกมรรคอันเป็นทางให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบของบุคคลเหล่านั้น ก็เป็นอันปรารภถูกต้องแล้วด้วย^{๓๔}

^{๓๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๘, หน้า ๔๕๑-๔๕๒.

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๔๐/๘๐๑.

สติปัฏฐาน ๔ อย่าง คือ ภิกษุในกรณีนี้ย่อมเป็นผู้มีปกติ ตามเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ มีปกติ ตามเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีปกติตามเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ มีปกติ ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกเสียได้ซึ่งอภิชณาและโทมนัสในโลก.^{๓๕}

สัมมาสติ หมายความว่า ภิกษุในพระพุทธศาสนาเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณา และโทมนัสในโลกเสียได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณา และโทมนัสในโลกเสียได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๓๖}

ในหมวดนี้จะแห่งธรรมานุสัสสนาสติปัฏฐานได้กล่าวถึงอริยสัจ ๔ ประการคือ

๑) ทุกขสัจจนิกเทศ ๒) สมุทยสัจจนิกเทศ

๓) นิโรธสัจจนิกเทศ ๔) มรรคสัจจนิกเทศ

มีอธิบายโดยย่อ ๆ ดังต่อไปนี้

๑) ทุกขสัจจนิกเทศ

คำว่า ทุกข์ มี ๓ ประการ คือ

(๑) ทุกขเวทนา (สภาพทนได้ยากที่เกิดทางกายใจ)

(๒) ทุกข์ในไตรลักษณ์ (สังขารรูปนามทั้งหมดซึ่งมีสภาพน่ากลัว)

(๓) ทุกข์ในอริยสัจ (สภาพว่างเปล่าอันน่ารังเกียจ)

^{๓๕} พระพุทธทาส, อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิไชยา จัดพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๖๘.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๕/๓๔๕. และ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๖๕/๑๓๗.

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ขั้น ๕ เป็นทุกข์ซึ่งที่ควรกำหนดรู้” คือ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การพบกับ อารมณ์ที่ไม่ชอบ การพลัดพรากจากอารมณ์ที่ชอบ การไม่ได้รับอารมณ์ที่ปรารถนา^{๗๖}

สรุปว่า อุปาทานขั้น ๕ เป็นทุกข์ เพราะมีองค์ประกอบดังกล่าวมาแล้ว

๒) สมุทยสังขนิเทศ

สมุทยเป็นเหตุเกิดทุกข์ (ขั้น ๕) กล่าวคือ ตัณหา ซึ่งมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

- (๑) โปโนภวิกา (ก่อให้เกิดภพใหม่^{๗๗} เหมือนรากไม้เป็นเหตุให้เกิดต้นไม้ม)
- (๒) นนุทிரาคสหตตา (ประกอบด้วยความยินดีพอใจ)^{๗๘}
- (๓) ตตฺตรตฺตรานินฺนุทินิ (เพติดเพลินภพและอารมณ์นั้นๆ)^{๗๙}

พระพุทธองค์ตรัสว่า สมุทยสังข คือ ทุกขสมุทยสังข เป็นเหตุเกิดของทุกข์ คือ ความ ผูกพันที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความยินดีพอใจ อันเพติดเพลินภพและอารมณ์นั้นๆ กล่าวคือ ความพอใจในกามคุณ^{๘๐}

(กามตัณหา) ความพอใจโดยเห็นผิดว่า ภพเที่ยง (ภวตัณหา)^{๘๑} และความพอใจโดยเห็น ผิดว่า ภพขาดสูญ (วิภวตัณหา)

๓) นิโรธสังขนิเทศ

ท่านพระโสภณมหาเถระ อธิบายว่า ความดับตัณหาเกิดจากวิปัสสนาญาณ และมรรค ญาณทั้ง ๔ มิได้รับเอาความดับตัณหาเป็นอารมณ์ แต่รับเอาความดับรูปนามทั้งหมด เรียกว่า นิพพานธาตุเป็นอารมณ์ ซึ่งมีอาการดับ ๔ ครั้ง^{๘๒} คือ

^{๗๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยราชวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๘๖.

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๐๘๑/๓๖๕.

^{๗๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๘๖.

^{๗๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๘๖.

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน ที.อ. (บาลี) ๒/๔๑๕.

^{๘๑} ในคัมภีร์อรรถกถาว่า มี ๔ คือ (๑) ความพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ (๒) ความพอใจที่ ประกอบด้วยสัสสตทิวฐิ (๓) ความพอใจในรูปภพและอรูปรภพ (๔) ความพอใจในฉาน.

^{๘๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๔๐๖.

- (๑) ดับครั้งที่ ๑ ปรากฏในขณะบรรลุนิพพาน
- (๒) ดับครั้งที่ ๒ ปรากฏในขณะบรรลุดุสิตนิพพาน
- (๓) ดับครั้งที่ ๓ ปรากฏในขณะบรรลุนาคานิพพาน
- (๔) ดับครั้งที่ ๔ ปรากฏในขณะบรรลอรหัตตนิพพาน

พระพุทธองค์ตรัส ทุกขนิโรธว่า ความดับสนิทโดยสิ้นเชิง (อเสสวิราคะนิโรธ) ความสละ (จาโค) ความปล่อย (ปฏินิสสุโค) ความหลุดพ้น (มุตติ) และ ความไม่พัวพันในคณานั้น (อนาลโย)

๔) มรรคสังขนิเทศ

อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ทางสายกลางที่ทำให้บรรลุนิพพานในปัจจุบันชาติได้ ท่านอุปมาว่า เปรียบเหมือนราชรถที่มุ่งหน้าไปสู่อมตะมหานคร คือ นิพพาน^{๔๔}

พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาเป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๔๕} กล่าวคือ ความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) การกล่าวชอบ (สัมมาวาจา) การกระทำชอบ (สัมมากรรมังคะ) การเลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) การระลึกชอบ (สัมมาสติ) และ ความตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

ในงานวิจัยนี้กล่าวถึงอริยมรรคมีองค์ที่ปรากฏในธัมมานุปัสสนาหมวดสังขนิเทศนี้ ดังจะได้วิเคราะห์ตามเนื้อหาของสังขนิเทศสืบต่อไป

คำจำกัดความอีกแบบหนึ่ง ที่ปรากฏในคัมภีร์อภิธรรม ว่าดังนี้

(๑) สัมมาสติ เป็นไฉน สติ คือการคอยระลึกถึงอยู่เนื่องๆ การหวนระลึก(ที่ดี) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม(ที่ดี) สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๔๖}

(๒) สัมมาสติ ตามคำจำกัดความแบบพระสูตรนั้น คือหลักธรรมที่เรียกว่า สติปัญญา ๔ นั้นเอง หัวข้อทั้ง ๔ ของหลักธรรมหมวดนี้ มีชื่อเรียกสั้น ๆ คือ

- (ก) กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย , การตามดูรู้ทันกาย)
- (ข) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา , การตามดูรู้ทันเวทนา)

^{๔๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร, หน้า ๔๑๔.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๓.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๓๓/๓๐๑-๓๐๒. และ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

(ค) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต , การตามรู้รู้ทันจิต)

(ฅ) ฌมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมต่างๆ , การตามรู้รู้ทันธรรม)

ก่อนจะพิจารณาความหมายของสัมมาสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ เห็นว่าควรทำความเข้าใจทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับเรื่องสติไว้เป็นพื้นฐานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง^{๘๗} ด้บภพชาติ หยุคการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายและไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป จุดมุ่งหมายคือความสงบสุขทางใจ ทำให้เกิดความบริสุทธิ์ผ่องใสของจิตวิญญาณได้อย่างเป็นระบบขั้นตอน ถูกต้องด้วยหลักการและวิธีการปฏิบัติ เป็นเหตุเป็นผล

ในงานวิจัยนี้ คำว่า สัมมาสติ หมายถึง “การเจริญสติปัฏฐานเท่ากับเจริญมรรค ๘”^{๘๘}

๒.๖ อริยมรรคในไตรสิกขา

ไตรสิกขานั้นถือกันว่าเป็นขบวนการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาทั้งหมดของมรรคมาใช้ จึงเป็นหมวดธรรมที่มาตรฐาน ในที่นี้ขอกล่าวสรุปว่า มรรคเป็นกระบวนการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหา ฉะนั้นไตรสิกขาก็เป็นขบวนการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่การใช้งาน ฉะนั้น เพื่อให้เห็นเป็นหมวดหมู่ อันจะช่วยให้อ่านเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ท่านจัดองค์ประกอบทั้ง ๘ ของมรรคเข้าเป็นประเภท ๆ เรียกว่าขั้นหรือ ธรรมขั้น กล่าวคือ สิลขั้น สมานขั้น แปลว่า หมวดธรรม หรือกองธรรม มี ๓ ขั้น หรือ ๓ ธรรมขั้น กล่าวคือ สิลขั้น สมานขั้น และปัญญาขั้น^{๘๙} เรียกก่าย ๆ ว่า สิล สมาน ปัญญา โดยจัด สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ เข้าเป็นหมวด สิล เหมือนการจัดกองดินที่แน่นขึ้น พร้อมทั้งกรวดทรายวัสดุผิวจราจรที่เป็นตัวถนนหรือพื้นถนนเข้าเป็นพวกหนึ่ง จัดสัมมาวาจา สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เข้าเป็นหมวดสมาธิ เหมือนกับจัดขอบคัน คันถนนเส้นแนวโค้งเลี้ยว เป็นพวกหนึ่ง จัดสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เข้าเป็นหมวดปัญญา เหมือนดังจัดสัญญาณ เครื่องหมายป้าย โคมไฟ ป้าย เป็นต้น เป็นอีกพวกหนึ่ง^{๙๐}

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคท่านได้สงเคราะห์ไตรสิกขาลงในอริยมรรค ดังนี้ สิลสิกขา สงเคราะห์เข้าในสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ (กองศีล) สมาธิสิกขา สงเคราะห์เข้าใน

^{๘๗} ดูรายละเอียดใน บ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๗๗/๕๐๖.

^{๘๘} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิบัติปา, หน้า ๖๗.

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๕๐๘/๕๔๕. และ อ.จ.ก. (ไทย) ๒๐/ ๕๕๖/ ๓๘๐.

^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๖๐๑ - ๖๐๒.

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (กองสมาธิ) ปัญญาสิกขา สงเคราะห์เข้าในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ (กองปัญญา)^{๕๐} ไตรสิกขานั้นถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นกรนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นสมบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐานสำหรับแสดงหลักการปฏิบัติธรรม^{๕๑}

พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุวัชชีบุตรว่า สิกขา ๓ คือในมรรคมืองค์ ๘ เมื่อเธอศึกษาทั้ง อธิศีลสิกขา ศึกษาทั้งอธิจิตตสิกขา ศึกษาทั้งอธิปัญญาสิกขา อยู่ รากะ (โลภะ) ก็จักถูกละได้ โทสะ ก็จักถูกละได้ โมหะก็จักถูกละได้; เพราะการที่ละรากะได้ เพราะการที่ละโทสะได้ เพราะการที่ละ โมหะได้ สิ่งใดเป็นอกุศล เธอก็จักไม่ทำสิ่งนั้น สิ่งใดที่เป็นบาป เธอก็จักไม่เสพสิ่งนั้น”^{๕๒}

การปฏิบัติตามอริยมรรคจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอนจากองค์มรรคที่ ๑ คือสัมมาทิฏฐิ แล้วพัฒนาไปตามลำดับจนถึงองค์มรรคที่ ๘ คือสัมมาสมาธิ องค์มรรคทั้ง ๘ จะต้องเกิดมีหรือปฏิบัติพร้อมกันจึงจะทำให้เกิดการตรัสรู้ได้ ไตรสิกขาเป็นหลักปฏิบัติสำหรับการพัฒนาตนเองในระดับต่างๆ ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูง โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่ความพ้นทุกข์คือนิพพาน ไตรสิกขาจึงมีความหมายหรือแนวทางปฏิบัติที่กว้างขวางรวมเอาอริยมรรคมืองค์ ๘ ที่เป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานไว้ด้วย แต่อริยมรรคมืองค์ ๘ แม้จะสามารถจัดเข้าในไตรสิกขาได้ แต่มีขอบเขตแคบกว่าไตรสิกขา^{๕๓}

ไตรสิกขาสรุปเป็น ๓ หมวด^{๕๔} ซึ่งมีรายละเอียดโดยย่อดังนี้

หมวดที่ ๑ อธิศีลสิกขา คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

หมวดที่ ๒ อธิจิตตสิกขา คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

หมวดที่ ๓ อธิปัญญาสิกขา คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ

ดังนั้น มรรคจึงเป็นกระบวนการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในไตรสิกขา ผู้เจริญสติปัญญาในภาวนาควรเป็นผู้มีความประพฤติพร้อมสมบูรณ์ด้วยศีล และอาจารย์ การเจริญภาวนาใน

^{๕๐} พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระราชวรมุนี (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคสดีไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๓.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๖๐๑.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๒๔/๒๕๖.

^{๕๓} ดร. วัชระ งามจิตรเจริญ, **พุทธศาสนาเถรวาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๑๖.

^{๕๔} พระโสมณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, หน้า ๕๗.

พระพุทธศาสนาจึงยึดหลักศีลเป็นเบื้องต้นของการเจริญสมาธิ ในคัมภีร์วิปัสสนาธุระ ได้กล่าวว่า ความบริสุทธิ์แห่งศีล ๔ ประเภทมีปาติโมกข์ ท่านจำแนกไว้ ๒ ประเภท คือ ศีลวิสุทธิสำหรับ พระสงฆ์ และศีลวิสุทธิสำหรับคฤหัสถ์^{๕๖} ต่อไปจะกล่าวถึงผลของการปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘

๒.๖ ผลของการปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘

ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้ชื่อว่า ดำเนินตามทางสายกลาง หรือ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ย่อมประสบผลสำเร็จ คือ ยังมรรค ผล นิพพานให้เกิดขึ้นได้ ดังรายละเอียดที่จะกล่าวต่อไปนี้

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคพระสารีบุตรเถระอธิบายความเกิดขึ้นของมรรคและการละสังโยชน์ ไว้ว่า

มรรคชื่อว่าสัมมาทิฐิเพราะมีสภาวะเห็นย่อมเกิดขึ้น มรรคชื่อว่าสัมมาสังกัปปะเพราะ มีสภาวะตริกตรองย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาวาจาเพราะมีสภาวะกำหนดย่อมเกิด มรรคชื่อว่า สัมมากรรมันตะเพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐานย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาอาชีวะเพราะมีสภาวะผ่องแผ้วย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาวายามะเพราะมีสภาวะระคองไว้ย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาสติ เพราะมีสภาวะตั้งมั่นย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาสมาธิเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่านย่อมเกิดขึ้น มรรค ย่อมเกิดอย่างนี้^{๕๗}

และอธิบายมรรคที่เจริญทำให้มีขึ้นแล้วย่อมละสังโยชน์ และทำอนุสัยให้สิ้นไปได้ ว่า

(ผู้เจริญวิปัสสนา) ย่อมละสังโยชน์ ๓ นี้ คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจจาและสัสถัพพตปรามาส อนุสัย ๒ นี้ คือ ทิฏฐานุสัยและวิจิกิจจานุสัยย่อมสิ้นไปด้วยโศคาปัตติมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ส่วนหยาบ ๆ อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัยส่วนหยาบ ๆ ย่อมสิ้นไปด้วยสกทาคามิมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ ส่วนละเอียด อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียด ๆ ย่อมสิ้นไปด้วยอนาคามิมรรค

^{๕๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนาธุระ, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรศาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๖.

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

ย่อมละสังโยชน์ ๕ นี้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา อนุสัย ๓ นี้ คือ มานาอนุสัย ภวราคานุสัย และอวิชชานุสัย ย่อมสิ้นไปด้วยอรหัตตมรรค^{๕๔}

บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔^{๕๕} ย่อมสามารถบรรลุมรรคญาณผลญาณสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลได้ ซึ่งพระอริยบุคคลนั้นแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

๑. พระโสดาบันมี ๓ ประเภท

๑) เอกพิณีโสดาบัน พระโสดาบันมีพีชกำเนิดอีกเพียงครั้งเดียว จะเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาอีกเพียงชาติเดียวก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์^{๕๖}

๒) โกลังโกลโสดาบัน คือ พระโสดาบันผู้ยังต้องเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาอีก ๒ ถึง ๖ ชาติจึงจะบรรลุเป็นพระอรหันต์^{๕๗}

๓) สัตตักขัตตูปรมโสดาบัน คือ พระโสดาบันผู้ต้องเกิดอีกถึง ๗ ชาติจึงจะบรรลุเป็นพระอรหันต์^{๕๘} ที่แตกต่างกันเช่นนี้ เป็นเพราะอินทรีย์แก่กล้ายิ่งหย่อนกว่ากัน^{๕๙}

๒. พระสกทาคามี

พระสกทาคามี คือ พระอริยะบุคคลที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้วยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งกว่าสภาวะญาณที่เคยผ่านมาแล้ว และติดตามด้วยโสตญาณแทนโคตรญาณ เพราะท่านเป็นอริยะบุคคลแล้ว หลังจากนั้นบรรลุถึงพระสกทาคามีมรรค และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๒ แล้ว กิเลสที่มีอยู่จะเบาบางจากเดิมที่มีอยู่ในทันทีแต่ไม่สามารถละสังโยชน์ที่เหลืออยู่ให้ตัวใดตัวหนึ่งขาดหายโดยสิ้นเชิง แต่กิเลสของท่านเบาบางกว่าพระโสดาบันอย่างมาก ดำรงฐานะเป็นพระสกทาคามีบุคคล

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕ - ๖.

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๖๕ .

^{๕๖} เกิดอีกครั้งเดียวก็จักบรรลุอรหัตตผล อังใน ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๔๕๔/๓๑๓.

^{๕๗} หมายถึงผู้ไปจากตระกูลสู่ตระกูล คือเกิดในตระกูลสูงอีก ๒ - ๓ ครั้ง หรือเกิดในสกุลตึกพอก ๒ - ๓ ครั้ง ก็จักบรรลุอรหัตตผล อังใน ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๔๕๔/๓๑๓.

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๔๕๔/๓๑๔.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๔๘/๒๖. และ อภ.ทก.อ. (ไทย) ๒/๔๕/๕๕.

๓. พระอนาคามี

พระอนาคามีบุคคล คือ พระอริยะบุคคลที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้ว ยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อ จนวิปัสสนาญาณบังเกิดขึ้น มีอินทรีย์แก่กล้า เป็นทวิคุณจนบรรลุเข้าสู่มรรคที่ ๒ และที่ ๓ ได้ คือ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทกัพพะญาณจนญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ ซึ่งวิปัสสนาญาณนั้นเกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งกว่าสภาวะญาณ ที่เคยผ่านมาแล้ว และติดตามด้วยโวกทานะ โวกทานะแทนโคตรภูญาณ เพราะท่านเป็นอริยะบุคคลแล้ว ก็บรรลุถึงพระอนาคามีมรรค และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๓ แล้ว กิเลสที่มีอยู่จะเบาบางจากเดิมที่มีอยู่ในทันที และสามารถละสังขโยชน์ที่เหลืออยู่ได้อีก ๒ สังขโยชน์อย่างสิ้นเชิงได้แก่ กามราคะสังขโยชน์ และปฏิคะสังขโยชน์ ก็คือละกามและโทสะได้อย่างเด็ดขาด ดำรงฐานะเป็นพระอนาคามี

กล่าวโดยสังขโยชน์ ละได้อีก ๒ คือ กามราคสังขโยชน์ และปฏิฆสังขโยชน์ ขณะที่พระโสดาบันละได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิสังขโยชน์ วิจิกิจฉาสังขโยชน์ และสีลัพตปรามาสสังขโยชน์

กล่าวโดยอกุศลกรรมบทละได้อีก ๓ คือ ปิสุณวาจา ผรุสวาจา และ พยาบาท ความเป็นอยู่ของพระอนาคามีนี้ มีความเป็นอยู่แบบสันโดษ ไม่มีครอบครัว รักษาศีล ๘ เป็นประจำ เมื่อหมดอายุขัยแล้วจะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส ซึ่งเป็นชั้นที่สูงที่สุดในพรหมโลก อันเป็นที่อยู่เฉพาะของผู้ที่บรรลุเป็นพระอนาคามีเท่านั้น

๔. พระอรหันต์

พระอรหันต์ คือ พระอริยะบุคคลผู้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหัตตมรรค อรหัตตผล สามารถละสังขโยชน์เบื้องสูง (อุทกัมภากิเลสสังขโยชน์) ได้อีก ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา รวมเป็นละสังขโยชน์ได้ทั้งหมด ๑๐ ข้อ

พระอรหันต์เป็นผู้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เป็นผู้มีขันธสันดานบริสุทธิตัดจดอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ท่านจึงไม่มีกิเลสอันเป็นเชื้อให้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในภพทั้งหลายอีก เมื่อดับขันธทั้ง ๕ อันเป็นวิบากขั้นครั้งสุดท้ายแล้วก็ปรินิพพาน ไม่มีเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป^{๑๑๔}

ผู้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้วบรรลุธรรม

เมื่อกกล่าวถึงบุคคลที่บรรลุธรรมผลนั้น ที่พบในพระธรรมเทศนาครั้งแรก คือ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเวทยากรณ์นี้ (ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร) จบลงแล้ว ภิกษุปัญจวัคคีย์ชื่นชม ยินดีพระ

^{๑๑๔} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, หน้า ๖๔-๖๕.

ภายิตของพระผู้มีพระภาค เปล่งอุทานขึ้น ๓ หน ว่า สาธุ ท่านพระโสภณมหาเถระอธิบายว่า เพราะปัจจุวัคคีย์มีความปีติโสมนัสจากการฟังธรรมเทศนานี้^{๑๐๕}

บุคคลที่ ๑ คือ พระอัญญาโกณฑัญญะ มีอธิบายว่า ท่านได้ดวงตาเห็นธรรม^{๑๐๖} อันปราศจากธุลีมลทิน^{๑๐๗} ความว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งมวลนั้นมีความดับเป็นธรรมดา” หมายความว่า ท่านบรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรมอยู่ ในปัจจุบันขณะ มีคำบาลีปรากฏว่า ภณฺจมานะ^{๑๐๘} คือ พระคำรัสของพระพุทธองค์ตรัสก่อนจบพระสูตรท่านอธิบายว่าตรงนี้เองที่ท่าน โภคทัตถุญฺญะบรรลุธรรมแล้ว ซึ่งอธิบายในคัมภีร์สารัตถทีปนี^{๑๐๙}

ท่านพระโสภณมหาเถระ อธิบายว่า ท่าน โภคทัตถุญฺญะสามารถพัฒนาอริยมรรคมีองค์ ๘ จนบรรลุมรรคผล ในขณะที่ฟังคำอธิบายท่านบรรลุธรรมในเวลาฟังอริยสัจ ๔ เรื่องทุกขสัจว่า เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ และมรรคสัจเป็นธรรมที่ควรอบรม แล้วกำหนดรู้อุปาทานขันธ์และเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วยก็บรรลุธรรม^{๑๑๐}

บุคคลที่ ๒ และที่ ๓ คือ วัปปะ และภัททิยะ หลังจากท่าน โภคทัตถุญฺญะอุปสมบทแล้ว ต่อไปภัททวัคคีย์ ๒ องค์ มีท่านวัปปะ และ ภัททิยะ ได้ดวงตาเห็นธรรมว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมด้าย่อมดับไปเป็นธรรมด้ายทั้งสองท่านก็บรรลุโสดาปัตติผลและได้อุปสมบทด้วยเอหิภิกขุอุปสัมปทา^{๑๑๑}

บุคคลที่ ๔ และที่ ๕ คือ มหานามะและ พระอัสสชิ ในลำดับต่อมาในขณะที่พระพุทธองค์ประทานโอวาทอยู่ ดวงตาเห็นธรรมอันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดกับท่านมหานามะ และอัสสชิว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดา”^{๑๑๒}

พระพุทธองค์อุปสมบทให้ท่านทั้งสองว่า “เธอทั้งสองจงเป็นภิกษุมาเกิด แล้วได้ตรัสต่อไปว่า เรากล่าวธรรมดีแล้ว เธอทั้งสองจงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดทุกข์โดยชอบเถิด”^{๑๑๓}

^{๑๐๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, หน้า ๓๒๕.

^{๑๐๖} พรหม ๑๘ โภคิ และ เทวดาในกามาวจรภูมิอีกนับไม่ถ้วนได้บรรลุธรรมหลังจากฟังพระสูตรนี้ อังใน มิลินท. (บาลี) หน้า ๓๕๖.

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๒๕๓.

^{๑๐๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๒๕๓.

^{๑๐๙} ดูรายละเอียดใน สารัตถ. (บาลี) ๓/๒๒๐.

^{๑๑๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, หน้า ๓๓๑.

^{๑๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๑ – ๓๖๒.

^{๑๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, หน้า ๓๖๔.

^{๑๑๓} อังแล้ว.

ในคัมภีร์อรรถกถาพระวินัยปิฎกอธิบายว่า
 ท่านวัปปะได้ดวงตาเห็นธรรมในวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘
 ท่านภัททิยะได้ดวงตาเห็นธรรมในวันแรม ๒ ค่ำ เดือน ๘
 ท่านมหานามะได้ดวงตาเห็นธรรมในวันแรม ๓ ค่ำ เดือน ๘
 ท่านอัสสชิได้ดวงตาเห็นธรรมในวันแรม ๔ ค่ำ เดือน ๘
 ขณะนั้นพระพุทธองค์ประทับอยู่ในพระวิหาร เพราะคุณแลกรรมฐานภิกษุทั้ง ๔ ในวัน
 แรม ๕ ค่ำ เดือน ๘ (อาสาฬหะ) พระพุทธองค์ทรงแสดงอนัตตลักษณะสูตร แก่ปัญจวัคคีย์ และ
 บรรลุอรหัตผลในเวลาจบพระธรรมเทศนา^{๑๑๔}

อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้มีพระสมณะ คือ พระอริยบุคคล มีพระโสดาบัน เป็นต้น

เมื่อจวนเสด็จดับขันธปรินิพพานพระพุทธองค์ทรงตรัสอริยมรรคมีองค์ ๘ กับสุภัททะ
 ว่า ในธรรมวินัยที่ไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๑ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๒ ย่อมไม่มีสมณะ
 ที่ ๓ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๔ ในธรรมวินัยที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมมีสมณะที่ ๑ ย่อมมีสมณะที่ ๒
 ย่อมมีสมณะที่ ๓ ย่อมมีสมณะที่ ๔ สุภัททะ ในธรรมวินัยนี้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สมณะที่ ๑ มีอยู่ใน
 ธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๒ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๓ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น
 สมณะที่ ๔ ก็มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง สุภัททะ ถ้าภิกษุ
 เหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย^{๑๑๕} ในเวลาจบพระธรรมเทศนา
 สุภัททะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นสาวกองค์สุดท้าย (ปัจฉิมสาวก)

สรุปว่า อริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐ ซึ่งเป็นทางดำเนินของพระอริยะ มีหลักธรรมที่
 รวมเข้าเป็นอริยมรรค ๘ ประการ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ
 สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จึงเรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรม
 สำคัญซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่นำพามนุษย์ปฏิบัติให้บรรลุอุบายธรรม คือ ความเป็นพระอริยบุคคล ๔
 จำพวก ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ทำให้พ้นจากทุกข์ใน
 สังสารวัฏทั้งปวง

^{๑๑๔} พระโศภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร, หน้า ๓๖๕ - ๖๖.

^{๑๑๕} คูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๓/๒๑๔.

บทที่ ๓

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔^๑ ได้แก่การมีสติกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อขยายเป็นปรมาณโวหารก็ได้ชั้น ๕ อย่างตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ เรียกรวมกันว่า วิปัสสนาภูมิ^๒ และเมื่อย่อลงก็เหลือเพียงรูปและนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การศึกษาวิจัยบทนี้ ได้ศึกษาความหมายและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ โดยกำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

- ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา
- ๓.๒ ความหมายของภาวนา
- ๓.๓ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๔ มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก
- ๓.๕ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
 - ๓.๕.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๓.๕.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๓.๕.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๓.๕.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๓.๖ วิปัสสนาภูมิ ๖
- ๓.๗ หลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องในการปฏิบัติวิปัสสนา
- ๓.๘ วิธีกำหนดรู้รูปนามตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๙ อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

^๑ คุรุยละเอียดใน ส.ม. (ไทย). ๑๕/๓๖๗ - ๔๗๐/๒๑๐ - ๒๕๐.

^๒ ถิ่นทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร:บริษัท
ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๗-๘๘.

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา

คำว่า วิปัสสนา เป็นศัพท์ที่มีความหมายลึกซึ้งยากที่คนธรรมดาจะสามารถรู้และเข้าใจได้ เพราะผู้ที่รู้แจ้งในรูปนามนั้นต้องมีพื้นฐานหรือประสบการณ์ในการเจริญภาวนาในด้านนี้มาแล้วอย่างน้อยผ่านญาณ ๔ แล้วจึงจะสามารถรู้แจ้งรูปนามทั้งอรรถและพยัญชนะที่พระวิปัสสนาจารย์ได้กล่าวอธิบายไว้ ความเข้าใจในพระธรรมเทศนาดังกล่าวเรียกว่า ปัญญาที่รู้สภาวะธรรมชาติในกาย เวทนา จิต ธรรมตรงกับปัจจุบันตามความเป็นจริง คือ รูปกับนาม ดังมีความหมายต่อไปนี้

ก ความหมายตามหลักอรรถนัย

วิปัสสนาประกอบด้วยคำว่า วิ + ปัสสนา มีความหมาย ดังนี้

วิ อุปสัค (บทหน้า) แปลว่า วิเศษ, แจ่มหรือ ต่าง^๓ ปสฺส มาจาก ทิสฺ ชาติ ความว่า การเห็น, การดู^๔ วิเคราะห์ว่า ปทิสฺสติติ ปสฺส ความว่า ความเห็นชัด (ทิสฺ ชาติในความหมายว่าเห็น อัจฉัย, แปลง ทิสฺ เป็น ปสฺส)^๕

ข ความหมายตามหลักอรรถนัย

ในวิปัสสนานิยามให้ความหมายวิปัสสนา คือ รู้แจ้ง รู้ชัดที่ดี ญาณและปัญญาก็ดี ญาณทัสสนะ คือความรู้ความเห็น หรือเห็นด้วยความรู้ที่ดี ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์อัฐสาลินีว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิचेहि อากาเรหิ ชมเม ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปญญาเอเวสา อคฺคโต” แปลว่า “วิปัสสนาเพราะเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายด้วยอาการต่างๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น” โดยความหมาย วิปัสสนาก็คือ ปัญญานั้นเอง ซึ่งในที่นี้หมายถึง รู้แจ้งรู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจะ – ไม่เที่ยง ทุกจะ – เป็นทุกข์ และอนัตตา – ความไม่มีตัวเรา เพราะฉะนั้น

วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง,^๖ ปัญญาเป็นเครื่องเห็นแจ้ง, ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง,

^๓ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาคที่ ๒ หลักสูตรตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๕๓.

^๔ พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ - ไทย, (กรุงเทพมหานคร : อักษรการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๗๔.

^๕ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ. ๘, ราชบัณฑิต), ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เคียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๔๑๕.

^๖ พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ - ไทย, หน้า ๖๕๕.

วิปัสสนา ชื่อภาวนาอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างของพระพุทธศาสนา เป็นตัวปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามไตรลักษณ์ คือเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้นไม่ติดอยู่ในสภาวะธรรมนั้นๆ วิเคราะห์ว่า วิวิธ อนิจจาतिकิ สขาระสุ ปุสฺสตีติ วิปัสสนา

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญากำหนดเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส^๓

๓.๒ ความหมายของภาวนา

ความหมายของภาวนา ผู้วิจัยได้ค้นพบในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”^๔ ซึ่งได้อธิบายความหมายของภาวนาทั้งในด้านสัททนต์และอรรถนัยตามหลักทางไวยากรณ์บาลีไว้ดังนี้

ก ความหมายของภาวนาตามหลักสัททนต์

คำว่า “ภาวนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก ภา + วน พุทธิ อนุ เป็น โอ^๕ แปลง โอ เป็น อว^๖ แปลง อนุ เป็น อน^๗

ลง อา อิตฺติ โชคฺกปจฺจย^๘ ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถวิภาวินีฎีกา ให้ความหมายไว้ว่า “ภาเวติ กุสลธมฺเม อาเสวติ วฑฺฒเตติ เอตยาติ ภาวนา.”^๙ แปลว่า “ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่าเป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือเสพคุ้น ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแห่งชน”^{๑๐}

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

^๔ พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจรรย์), “การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕-๒๐.

^๕ คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๔๘๕ : อญฺเฐสุ จ.

^๖ คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๕๑๕ : เต อววาชา การิเต.

^๗ คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๖๒๒ : อนกา ยฺญฺจุนิ.

^๘ คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๒๓๗ : อิตฺติยมโต อาปจฺจโย.

^๙ คูรายละเอียดใน วิภาวินี. (บาลี) ๑๗๑.

^{๑๐} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน, ป.ธ.๕), อภิธรรมมัตถวิภาวินีแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี : ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๕๘.

ข ความหมายของภาวนาตามหลักอรรถนัย

ภาวนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กัมมัฏฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ^{๑๕} แปลว่า ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหกรรมที่เรียกว่าการปรารถนาเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์คือวงกลิมเป็นต้นและนามธรรมมีการเจริญกลิมเป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กัมมัฏฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌาน และมรรคผล

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๑๖} พระสารีบุตรเถระให้ความหมายของคำว่า ภาวนา ๔ ประการ คือ

๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่นเมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั่นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้น ไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นๆ เข้าไป คือ เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไป เป็นต้น

๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่องๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่องๆ ซึ่งความออกจากกาม เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมปฏิบัติเนื่องๆ ซึ่งความไม่พยาบาท เป็นต้น

พระอรรถกถาจารย์ได้วิเคราะห์คำว่า ภาวนา ไว้ในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ว่า ภาวียติ วทุขียติติ ภาวนา ธรรมชาติใดอันพระโยคินุคคลอปรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน^{๑๗}

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ให้ความหมายไว้ ๒ ประการ คือ

๑) ภาเวตพพาติ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ

๒) ภาเวนุติ จิตตสนุตานัน เอตาทิหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสนจิต^{๑๘}

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน อจ.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๓/๑๕๗.

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑. และ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๕ - ๒๕๒.

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๕. และ อภ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๓๐๐/๒๑๕.

^{๑๘} พระญาณธชะ, ปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๖๐.

และให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น แปลว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น^{๑๕}

ค ประเภทของภาวนา

การเจริญภาวนา หรือการปฏิบัติกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๒ ประการ คือ

ประการที่ ๑ สมถภาวนาหรือ สมถกัมมัญฐาน คือการฝึกรวมจิตให้เกิดความสงบ ได้แก่ การทำจิตใจให้เป็นสมาธิความมั่นคง^{๒๐}

ประการที่ ๒ วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากัมมัญฐาน คือ การฝึกรวมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง

ตามความเป็นจริง^{๒๑} ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในขั้นที่ ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง(อนิจจัง) เป็นทุกข์ หนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา^{๒๒} ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ๑ วิปัสสนา๑”^{๒๓} หลังจากตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามอีกนามหนึ่งว่า พระสัพพัญญู แปลว่า ผู้รู้เรื่องทั้งปวงคือรู้หมดทุกอย่าง^{๒๔} ด้วยความที่พระองค์รู้ทุกอย่างนี้เองทำให้พระองค์ทรงประมวลความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกันแล้วจึงมีพระดำริว่า ถ้าหากทรงสอนทั้งหมดหรือบอกทั้งหมดที่ทรงรู้ ก็จะก่อให้เกิดโทษเกิดหายนะแก่มวลสรรพสัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์คลายโศกเพียงเท่านั้น

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ชื่อว่า สมถยานิก คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพานด้วยสมถยาน สมาธิทั้งสองอย่างนั้นจึงเป็นจิตตวิสุทธิซึ่งเป็นที่อาศัยของสมถยานิก ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียวโดยไม่อาศัยสมาธิทั้งสองนั้น ชื่อว่า สุทธวิปัสสนายานิก คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพานด้วยวิปัสสนายานล้วนๆ บุคคลประเภทนี้มีขณิกสมาธิอย่างเดียวเป็นจิตตวิสุทธิ^{๒๕}

^{๑๕} พระญาณธรรมาจารย์, **ปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, หน้า ๔๗๘.

^{๒๐} คูรายละเอียดใน อจ.จก.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๑๑๑.

^{๒๑} คูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒. และ ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๕๕๒.

^{๒๒} คูรายละเอียดใน อจ.จก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

^{๒๓} คูรายละเอียดใน อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๕๐.

^{๒๔} คูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

^{๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๖๑.

ชื่อว่า สติ เพราะทำให้เหล่าสัตว์ระลึก หรือเป็นสภาวะระลึกเอง หรือเป็นเพียงความระลึก อนุสติ (การหมั่นระลึก) ปฏิสติ (การหมั่นระลึก) ชื่อว่า สติ เพราะเป็นผู้ระลึกถึง ชื่อว่า ปฏิสติ เพราะเป็นผู้ระลึกถึงเนื่อง ๆ^{๒๕}

ในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวไว้ว่า

ปฏฺจฺจํ แปลว่า “ เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ ตั้งไว้มั่น” ลง ยู ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺจฺจํตีติ ปฏฺจฺจํ สติเยว ปฏฺจฺจํ สติปฏฺจฺจํ (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/ สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป “ หรือ “ ยิง, มั่นคง”^{๒๖} ตามนัยนี้ สติปัฏฐาน แปลว่า สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น

อีกนัยหนึ่ง ปฏฺจฺจํ แปลว่า “ สภาวะที่พึ่งตั้งไว้” ลง ยู ปัจจัย ในกรณสาธนะมีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺจฺจํเตตฺตํตีติ ปฏฺจฺจํ สติยา ปฏฺจฺจํ สติปฏฺจฺจํ (สติปัฏฐานคือสภาวะที่พึ่งตั้งไว้ด้วย สติ)^{๒๗} ตามนัยนี้ สติปัฏฐาน แปลว่า สภาวะที่พึ่งตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดียินร้าย

ข ความหมายตามหลักอรรถนัย

เอกายนะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นทางที่บุคคล พึ่งไปผู้เดียว^{๒๘} อายนะ หมายถึงว่า เป็นเครื่องไป ซึ่งอธิบายว่าไปจากสังสารวัฏสู่พระนิพพาน^{๒๙}

สกี อโย หมายถึงว่าไปคราวเดียว^{๓๐} ซึ่งหมายถึงการไปครั้งเดียว คือการดำเนินครั้งเดียวของมรรคนั้น

อรรถกถาได้กล่าวถึงสติปัฏฐานไว้ว่า สติปัฏฐาน ภายเป็นที่ปรากฏของสติ สติเป็นที่ปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วย คำนั้นมีความดังนี้ ชื่อว่า ปฏฺจฺจํ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นที่ตั้งของสติที่ตั้งอยู่แห่งสติ ชื่อว่า สติปัฏฐาน อีกนัยหนึ่ง ความตั้งเป็นประธาน จึงชื่อว่า ปฏฺจฺจํ^{๓๑}

^{๒๕} พระอัครคัมภีร์, สัททมนิเทศมูลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์, แปลโดย พระมหานามิตรี ชมมสาโร ป.ธ.๕ และ จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๐๓.

^{๒๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๘-๖๘., ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๘.

^{๒๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย พระคันธสารากิจวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล, เล่มที่ ๑๔, หน้า ๒๖๑.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล, เล่มที่ ๑๔, หน้า ๒๖๑.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๒.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๖.

อีกนัยหนึ่ง “สติปัญญา” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๓๖} ดังนั้น สติปัญญาจึงหมายถึงว่าเป็นทางสายเอก เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือสติปัญญา

สติปัญญา หมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

สรุปว่า สติปัญญา หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับคู่สิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะที่เกิดขึ้น โดยไม่ถูกรอบงำด้วยความยินดียินร้ายด้วยแห่งอำนาจกิเลส

๓.๔ มหาสติปัญญาสูตรในพระไตรปิฎก

หลักในการเจริญสติปัญญา ๔ ที่ปรากฏในทมิฬกายอรรถกถากล่าวความหมายของสติปัญญา แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๓๗}

พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา จากพระโอษฐ์ของพระองค์เอง ดังที่ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา ๔ เพื่อความพ้นทุกข์ ดังมีพระดำรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มกุโค สตุตถาน วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมตฺกุกมาย ทฺกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมาย ฌายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทิทํ จตฺตาโร สติปญฺจานา.”^{๓๘} “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัญญา ๔ ประการ”^{๓๙}

การเจริญสติปัญญามีองค์ประกอบสำคัญเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลแห่งการปฏิบัติ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา ในขณะที่โยคีบุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนดอย่างจดจ่อ มีความรอบคอบกำหนดสภาวะต่างๆ อย่างถี่ถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของอาตปปี คือ วิริยเจตสิก อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมาในที่ใดมีสติกำหนดในที่นั้น โดยไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ และไม่ปล่อยเรือหลงลืมสติ เป็นการทำหน้าที่ของ สติ คือ สติเจตสิก ในขณะที่สติเจตสิก

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน พระสังฆมมโชติกะ ชัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๗*, หน้า ๑๓๑.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๓๖๗ – ๓๖๘. และ ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๓๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

เกาะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์อย่างไม่คลาดเคลื่อน ปฏิเสธไม่ได้ว่าจะไม่มีสมาธิก่อตัวตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น สมาธิจึงประกอบรวมกับการทำหน้าที่ของสติ ดังพระอรรถกถาจารย์ได้ไขความไว้ว่า สติมาติเจตต สติคฺคหเนน สมาธิ คเหตุพฺพํ แปลว่า “ในคำว่า สติมานี้ ท่านถือเอาสมาธิพร้อมด้วยสติ” สติจึงมีสมาธิเป็นองค์ประกอบรวมด้วย

เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ คือ วิริยะ สติ สมาธิ ทำหน้าที่ร่วมกันอย่างบริบูรณ์เช่นนี้ ก็สามารถกำหนดรู้เห็นการเกิดดับของรูปนาม สังขาร เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างแจ่มชัด และเกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง นี้เรียกว่า ปัญญาเจตสิก ได้แก่สัมปชัญญะ

จากข้อความนี้ แสดงให้เห็นว่าการเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้าอันทำให้บุคคลเกิดปัญญาหยั่งเห็นรูปนาม พระไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง เพราะไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งมีกายานุปัสสนาเป็นต้น

บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวนี้คือสติปัฏฐาน ๔ เช่นกัน เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีข้อความกล่าวไว้ในทีฆนิกาย อรรถกถาว่า

“ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมฺเมสุ กณฺหิ ชมฺมํ อนามลิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินา ว มกุเคน โสภปริเทเว สมตฺถิกนฺตาคิ เวทิตฺตฺวา”^{๔๐}

แปลว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม หรือ สภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่ แม้ท่านเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญ ด้วยทางสายนี้เอง^{๔๑} แม้สันตติอำมาตย์และนางปฎาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง คือสติปัฏฐาน นี้^{๔๒}

๓.๕ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณา กำหนดรู้รูป นาม สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา อนึ่ง อาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูปรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบัน ย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรูปรูป นาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย

^{๔๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๕๕๐.

^{๔๑} มหาวัดแจ้ง พระศรีศาสนวงค์ (มีชัย วีรปญฺโญ ป.ธ.๕, M.P.A.), มหานมัสการ, หน้า ๑๗๗ - ๑๗๘.

^{๔๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาหัย เล่ม ๑, หน้า ๓๐ - ๓๑.

ในคัมภีร์วิปัสสนาที่ปณีฎีกา ได้สรุปประเด็นเรื่องสติปัฏฐานกับวิปัสสนาว่า “ขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งขององค์ ๔ ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย”^{๔๓} ซึ่งมีความหมายอีกอย่างว่า มหาสติปัฏฐานนี้ คือ เส้นทางที่พระพุทธองค์และพระอริยสาวกทั้งหลายดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์จริง

สติปัฏฐาน ๔ มีรายละเอียดแต่ละหมวดตามโครงสร้างในตารางดังนี้

ตารางโครงสร้างสติปัฏฐาน ๔	
กายานุปัสสนา ๖	๑. อานาปานปัพพะ ๒. อิริยาปลปัพพะ ๓. สัมปชัญญะปัพพะ ๔. ปฏิกูลปัพพะ ๕. ธาตุปัพพะ ๖. นวสีกติกปัพพะ๘
เวทนानุปัสสนา ๘	๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อุเบกขาเวทนา ๔. สุขเวทนา เจือด้วยอามิส ๕. ทุกขเวทนาเจือด้วยอามิส ๖. อุเบกขาเวทนาเจือด้วยอามิส ๗. สุขเวทนาไม่เจือด้วยอามิส ๘. ทุกขเวทนาไม่เจือด้วยอามิส ๙. อุเบกขาเวทนาไม่เจือด้วยอามิส
จิตตานุปัสสนา ๑๖	๑. สรากลจิต ๒. วิตราลจิต ๓. สโทสจิต ๔. วิตโทสจิต ๕. สโมหจิต ๖. วิตโมหจิต ๗. สังขิตตจิต ๘. วิกขิตตจิต ๙. มหัคคตจิต ๑๐. อมหัคคตจิต ๑๑. สตุดตรจิต ๑๒. อนุดตรจิต ๑๓. สมาหิตจิต ๑๔. อสมาหิตจิต ๑๕. วิมุตตจิต ๑๖. อวิมุตตจิต
ธัมมานุปัสสนา ๕	๑. นิวรรณปัพพะ ๒. ชันธปัพพะ ๓. อายตณปัพพะ ๔. โทษณังคปัพพะ ๕. สัจจบปัพพะ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอิริยาปลปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นวิปัสสนา ส่วนอานาปานปัพพะ ปฏิกูลมนสิการปัพพะ นวสีกติกปัพพะ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกาย เวทนา จิต และธรรมมีดังนี้

^{๔๓} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาคัมภีฎฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอรินทร์พรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๒๔๔.

๓.๕.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณาคำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กาย ในอิริยาบถต่างๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกมีพระบาลีรับรองว่า

“กาย กายานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา”^{๔๔} แปลว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ”^{๔๕}

ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มี ๖ ปัพพะ คือ ๑. อานาปานปัพพะ ๒. อิริยาปถปัพพะ ๓. สัมปชัญญูปัพพะ ๔. ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ๕. ธาตุมนสิการปัพพะ ๖. นวสีวลิกาปัพพะ ซึ่ง เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะหมวดที่เป็นวิปัสสนาล้วน อันได้แก่ อิริยาปถปัพพะ สัมปชัญญูปัพพะ และธาตุมนสิการปัพพะ ดังนี้

๑) อิริยาปถปัพพะ

ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระพุทธ คำรัสตรัสวิธีปฏิบัติไว้ว่า “ปุณ จปริ ภิกฺขเว ภิกฺขุ คจฺจนฺโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ”^{๔๖}

แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน”^{๔๗}

แม้ในอิริยาบถ คือ ยืน นั่ง และนอน ก็มีพระคำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้

ในคัมภีร์อรรถกถา แสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลักไว้ว่า

การเดิน ความว่า เดินไปโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุ เกิดจากจิตเพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ จะรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า เราจักเดิน จิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหววาโยเกิด. การเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดิน.^{๔๘}

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ^{๔๙} โดยท่านวิปัสสนาจารย์ กำหนดแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้นๆ ดังนี้

^{๔๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๗๗.

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๔๘} ม.ม.อ. (บาลี) ๑๗/๑๓๔/๖๘๔ - ๖๘๕.

^{๔๙} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๕.

- ๑ ระยะเวลา กำหนด ขว้างหนอ – ซ้ายข้างหนอ
- ๒ ระยะเวลา กำหนด ขกหนอ – เขี้ยวหนอ
- ๓ ระยะเวลา กำหนด ขกหนอ – ข้างหนอ – เขี้ยวหนอ
- ๔ ระยะเวลา กำหนด ขกสั้นหนอ – ขกหนอ – ข้างหนอ – เขี้ยวหนอ
- ๕ ระยะเวลา กำหนด ขกสั้นหนอ – ขกหนอ – ข้างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ
- ๖ ระยะเวลา กำหนด ขกสั้นหนอ – ขกหนอ – ข้างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ – กดหนอ^{๕๐}

๒) สัมผัสัญญูปพะ

เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลี้ยวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉีก การเคี้ยว การถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุก ๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหวทางร่างกาย มีพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อภิกขนุเต ปฏิภิกขนุเต สมุปชานการิ โหติ”^{๕๑} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ”^{๕๒} ในอิริยาบถย่อย ๆ อื่น ก็มีพุทธดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า

ภิกษุยอมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการคู้เอวเข้า เหยียดเอวออกยอมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมผัสัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นั่งอยู่^{๕๓}

ในอรรถกถาอธิบายสัมผัสัญญะ มี ๔ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมผัสัญญะ

^{๕๐} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

^{๕๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๕๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒. และ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘ - ๖๐๙.

ประการที่ ๒ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปาเยหรือไม่เป็นสัปปาเย เรียกว่า สัปปาเยสัมปชัญญะ

ประการที่ ๓ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โจรสัมปชัญญะ

ประการที่ ๔ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สีกตัวสัตว์ว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้นๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๕๔}

๓) ธาตุมนสิการปีพพะ

เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังมีพระพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายं ยถาจิตं ยถาปณิหิตं ธาตุ โส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมี กายเ ย ปจฺวิธตฺตุ อโปกฺขตฺตุ เตโฆธตฺตุ วาโยธตฺตุ”^{๕๕} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๕๖}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ทางคู่พระนิพพาน มีความว่า ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเด่นชัดกล่าวคือ

- | | | |
|---------------|---------|------------------------------------|
| ๑) ปฐวีธาตุ | ธาตุดิน | มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน |
| ๒) อโปกฺขตฺตุ | ธาตุน้ำ | มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม |
| ๓) เตโฆธตฺตุ | ธาตุไฟ | มีลักษณะเย็น หรือร้อน |
| ๔) วาโยธตฺตุ | ธาตุลม | มีลักษณะหยาบ หรือตึง ^{๕๗} |

^{๕๔} ที.สี.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๖๖. และ อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๒๓/๓๗๒ - ๓๗๓.

^{๕๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางคู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๘.

๓.๕.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ. ทุกขํ วา เวทนํ เวทยามาโน ทุกขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.^{๕๘} “ภิกษุในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุข เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวย อุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๕๙} การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ^{๖๐}

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติ ตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อย หนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตาม ความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ”

การพิจารณาเวทนาให้ละเอียดออกอีก เป็น ๕ อย่างคือ

- (๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย
- (๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
- (๓) โสมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ
- (๔) โทมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ
- (๕) อุเบกขาเวทนา คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉยๆ

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๕ อย่าง คือ^{๖๑} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

^{๕๘} คุุรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๕๙} คุุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๖๐} คุุรายละเอียดใน ต.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๖๑} คุุรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คืออาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า “ปวดหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ตามสภาวะที่ปรากฏ การเกิดเวทนามีวิธีกำหนดรู้ดังต่อไปนี้

- (๑) ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนด คือใช้สติระลึกว่า “สุขหนอ”
- (๒) ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” หรือ “ไม่สบายหนอ”
- (๓) ถ้าเฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า “เฉยหนอ”
- (๔) ถ้าสุขเจือด้วยอามิสคือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องหรือสุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”
- (๕) นิรามิส วา สุข วา เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือกามคุณก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”
- (๖) สมมิต วา ทุกข์ วา เมื่อรู้รสของทุกข์เวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า “ไม่สบายหนอ”
- (๗) นิรามิส วา ทุกข์ วา จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้ทุกข์เวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า “ทุกข์หนอ”
- (๘) สามิส วา อทุกขมทุกข์ วา เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”
- (๙) นิรามิส วา อทุกขมสุข วา เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ ๑๐-๒๐-๓๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ขึ้นอยู่กับเวทนานุปัสสนาสติปัญญา จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกข์เวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแต่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดสายตาเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวด จี๊ด ไปบริเวณที่ซึ่งกำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อยเพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นทุกขลักษณะอย่างพิเศษของเวทนาได้เร็ว

ประการที่ ๒ การกำหนดสู่แบบกองโจร คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มใจในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่าการกำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

ประการที่ ๓ การกำหนดสู่แบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไปกำหนดดอกลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอๆ เจ็บหนอๆ เมื่อยหนอๆ ซาหนอๆ หรือรู้หนอๆ เป็นต้น ไม่นั่นหรือย้า อูมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น^{๖๒}

๓.๕.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตฺเต จิตฺตานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วินยฺยุ โลกเอกิขฺมาโทมนสฺสํ. มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอกิขมา และโทมนัสในโลกละเสียได้^{๖๓} ซึ่งหมายถึง สติตั้งมั่นพิจารณาเรื่อยๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ มี ๑๖ ประการ ได้แก่

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ

^{๖๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลขาดอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๕๒.

^{๖๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓. และ ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐.

- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหุดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหุดหู่และท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สตฺตฺตฺรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๒) เมื่อจิต ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตฺตฺรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมฺมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- (๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๖๔}

จิตตามุขสันนาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้ว่าการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่งงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่องๆ ดังนี้ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกละใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนด“อยากจะทำหนอๆ” จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอๆ” เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นต้นเหตุแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป-นาม

^{๖๔} คุรยลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

เริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยกแยะรูปแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อ โยคีมีจิตที่
ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควร
เอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง
ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการมึน
ตึง ของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่อง
การปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติ
เสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มี
ชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วย
สติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้อง ไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้
กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตาม
ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอน
อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไป
ตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

๓.๕.๔ ชัมมานุปัสสนาสติปัญญา

สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒
โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔^{๖๕}

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วินยฺยุ
โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ”. มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัด
อภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้^{๖๖}

๑) นีวรณ ๕

นิวรณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฉาน เป็นต้น ซึ่งมี
สภาวะธรรมดังนี้

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๓๐/๓๑๖-๓๓๘.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓. และ ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

(๑) กามฉันทนิเวศ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนิเวศ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทของล้างของผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนะมิถนิเวศ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทธัจจกุกกัจฉนิเวศ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานนิเวศ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)^{๖๑}

วิธีการกำหนดนิเวศ ๕ ประการ คือ

ประการที่ ๑ วิธีกำหนดกามฉันทะ ความทะยานอยากในกาม มีกัฐ์รู้ชัด ไม่มีกัฐ์รู้ชัด จะเกิดหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ความยินดีพอใจในกาม ชอบใจ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มเป็นต้น ให้กำหนด เห็นหนอ ชอบหนอ จิตย่อมถูกกามฉันทะครอบงำ เหมือนสีที่ผสมอยู่ในน้ำ

ประการที่ ๒ พยาบาท ความอาฆาต พยาบาทของเวร คิดร้าย ถ้ามีกัฐ์รู้ชัด ไม่มีกัฐ์รู้ชัด เกิดละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดกัฐ์รู้ชัด โกรธหนอ เคืองหนอ พยาบาทเหมือนน้ำดื่มที่เดือดพล่าน

ประการที่ ๓ ถีนะมิถะ ความโง่งม หดหู่ ง่วงซึม มีอยู่กัฐ์รู้ชัด ไม่มีกัฐ์รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดกัฐ์รู้ชัด กำหนดง่วงหนอๆ เหมือนน้ำที่มีจอกแหวนปกคลุมอยู่

ประการที่ ๔ อุทธัจจะกุกกัจฉะ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ มีอยู่กัฐ์รู้ชัด ไม่มีกัฐ์รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดกัฐ์รู้ชัด กำหนดว่าคิดหนอๆ เหมือนน้ำที่ลมพัดเป็นละลอกคลื่น

ประการที่ ๕ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่ตกลงใจ มีอยู่กัฐ์รู้ชัด ไม่มีกัฐ์รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละด้วย เหตุใดก็รู้ ไม่เกิดกัฐ์รู้ชัด กำหนดว่าสงสัยหนอๆ เหมือนน้ำในที่มีผสมด้วยโคลนตม^{๖๒}

ทุกๆ อารมณ์ของนิเวศ ๕ ที่เกิดขึ้นหรือไม่ กัฐ์รู้ชัดจะกำหนดชอบหนอๆ โกรธหนอๆ ง่วงหนอๆ คิดหนอๆ หรือ สงสัยหนอๆ กำหนดรู้ให้ต่อนื่องนิเวศต่างๆ จะไม่สามารถกั้นจิตสมาธิได้ในวิปัสสนา แต่จะเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศลฝ่ายดีบริสุทธิ์ส่องใสแก่จิตเกิดขึ้น เมื่อเอาสติเข้าไป

^{๖๑} คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑. และ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๔๑/๕๕๕.

^{๖๒} คุรยละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิขยาโค), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า

กำหนดนิรณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ควรละทิ้งนิรณนั้นเสีย แล้วเอาสติกลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดเสียซึ่งความมีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ความจริง แล้วมีแต่รูป มีแต่นามเท่านั้น

๒) อุปาทานชั้น ๕

คำว่า “ชั้น” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของ อุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

- (๑) รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘
- (๒) เวทนาชั้น ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
- (๓) สัญญาชั้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
- (๔) สังขารชั้น ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง
- (๕) วิญญาณชั้น ได้แก่ จิต ๘๕ หรือ ๑๒๑ ดวง

วิธีกำหนดรู้ในชั้น ๕ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) รูปชั้น กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็น รูปที่เป็นใหญ่ ๔ ให้กำหนดเห็นหนอ ๆ (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป) ความเกิด ความดับแห่งรูป ขณะเห็นรูป

๒) เวทนาชั้น กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูปรู้สึกดีใจ เสียใจ กำหนดจิตใจหนอๆ เสียใจหนอๆ

๓) สัญญาชั้น กองสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิด ความดับของสัญญา ย่อมปรากฏขณะรู้สิ่งที่เห็น กำหนดรู้หนอ

๔) สังขารชั้น กองสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจ ให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัส ผัสสะ ขณะกระทบรูป

๕) วิญญาณชั้น กองวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณปรากฏในขณะที่รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ กำหนดรู้ว่า รู้หนอๆ^{๖๕}

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๒ -

๓) อายุคนะมี ๑๒

อายุคนะ คือ ที่ต่อ ที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่อายุคนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายุคนะภายใน ๖ อายุคนะภายนอก ๖ คือ

- | | |
|--------------|----------------------------|
| ๑) จักขวยคนะ | ๑) รูปายคนะ |
| ๒) โสตายคนะ | ๒) สัททายคนะ |
| ๓) ฆานายคนะ | ๓) คันธายคนะ |
| ๔) ชิวหายคนะ | ๔) รสายคนะ |
| ๕) กายายคนะ | ๕) โภกฐัพพายคนะ |
| ๖) มนายคนะ | ๖) ฐัมมายคนะ ^{๑๐} |

อายุคนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายุคนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายุคนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ฐัมมารมณฺ์ สักแต่ว่าอายุคนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็น ที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาัตถธรรม คือ ชั้น ๓ อายุคนะ ชาติ สัจจะ เท่านั้น^{๑๑} โดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้

๑) รู้ซัดตา รู้ซัดรูป เครื่องร้อยรัดทั้งหลาย อาศัยตาและรูปเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะเห็นรูปกำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ

๒) รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะได้ยินกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ

๓) รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้กลิ่นกำหนดรู้ว่า รู้หนอ ๆ ๆ

๔) รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะที่ลิ้นรส กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ

๕) รู้ซัดกาย รู้ซัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยกายและสัมผัสเกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้สัมผัสกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ๆ ๆ

๖) รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณฺ์ เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยใจและธรรมารมณฺ์ เกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะนึกคิด กำหนดรู้ว่าคิดหนอ ๆ ๆ

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔ - ๓๐๕/๒๕๕.

ในเรื่องนี้มีงานวิจัยเรื่องศึกษาสัญญาโยชน์ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติ - ปฏิฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน” พบว่า ผู้ที่ปฏิบัติจนผ่านโคตรภูญาณ ได้แล้วตั้งโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสจึงถูกทำลาย^{๖๒}

๔) โภชฌงค์ ๗

โภชฌงค์เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปฏิฐาน ๔ บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้ โดยการนั่งหลับตา โดยคิดว่า หรือการอ่านพระไตรปิฎก หรือปรารภนาเองว่าสภาวะธรรม จะปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญๆ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อในภาษาบาลีว่า โภชฌงค์ เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือริยสัง ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค^{๖๓}

โภชฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ คือ

- ๑) สติสัมโภชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้
- ๒) ธรรมวิจยสัมโภชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพินธรรม
- ๓) วิริยสัมโภชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
- ๔) ปีติสัมโภชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิมใจ
- ๕) ปัสสัทธิสัมโภชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกาย ใจ
- ๖) สมาธิสัมโภชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น
- ๗) อุเบกขาสัมโภชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง^{๖๔}

วิธีกำหนดโภชฌงค์มี ๗ ประการ คือ

ประการที่ ๑ สติสัมโภชฌงค์ มีอยู่ ไม่มีก็รู้ชัดเกิดด้วยเหตุใดๆ ก็รู้ชัด สติระลึกรู้เท่าทัน เป็นปัจจุบันสติกำหนดจิตไม่หลุดขาดเลื่อนลอย แนบแน่นกับสภาวะอารมณ์ กำหนดรู้ว่า รู้หนอ ๆ

^{๖๒} นางสาวพัชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล, “ศึกษาสัญญาโยชน์ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติ ปฏิฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๑.

^{๖๓} นายแพทย์ชิน โอสถ หัสบำเรอ, วิธีการสร้างโปรแกรมจิตเพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์ (กรุงเทพมหานคร : นิตยสารโลกทิพย์), หน้า ๑๐๕.

^{๖๔} คูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

ประการที่ ๒ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด สมบูรณ์บริบูรณ์ด้วยเหตุใดก็รู้ปัญญาารู้เห็นรูปนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็กำหนดว่า รู้หนอ ๆ

ประการที่ ๓ วิริยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดๆ ก็รู้ชัด ความเพียรที่พอค้ำย้อมเกิดขึ้น ทุกขณะที่เจริญสติอยู่ กำหนดว่า รู้หนอ ๆ

ประการที่ ๔ ปิติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดๆ ก็รู้ชัด ความเอิบอ้อมใจต่างๆ เกิดขึ้นขณะปฏิบัติธรรมอยู่ ให้กำหนดปีติหนอๆ หรือ รู้หนอ ๆ

ประการที่ ๕ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัด บริบูรณ์ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุอันเป็นความสงบทั้งกายและใจที่เกิดขึ้น กำหนดสงบหนอ ๆ หรือ รู้หนอ ๆ

ประการที่ ๖ สมာธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัดสมาธิช่วงขณะ หรือแนบแน่นในสภาวะธรรมปัจจุบันปราศจากนิเวศน์ เห็นความจริงของสภาวะธรรมตามจริง กำหนดรู้หนอ ๆ

ประการที่ ๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ การรู้ความสม่ำเสมอของความเพียร (วิริยะ) ความตั้งใจมั่น (สมาธิ) หรือ ความเชื่อ (ศรัทธา) เสมอกับความรู้อัจฉริยะ (ปัญญา) กำหนดว่าว่างหนอๆ หรือ รู้หนอ ๆ^{๖๕}

โพชฌงค์จึงเปรียบดังราชรถ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันในการขับเคลื่อนของยานไปสู่หนทางอันทุรกันดารของผู้เพนจร ต้องมีทรัพย์ติดตัวในการเดินทาง สติ คือ ผู้รักษายาน (รักษายจิต) ธรรมวิจย คือ พวงมาลัย (คอยบังคับจิตใจให้อยู่ในกุศล) วิริยะ คือ ล้อ (ที่พาเราให้เราได้ถึงที่หมายด้วยหิริและโอตตปปะ) ปีติ คือ ที่นั่งของคนขับที่ให้ความสุขในการขับยาน (ไปถึงที่หมายคือพระนิพพาน) ปัสสัทธิ คือ ซี่ล้อได้แก่ กายและจิตที่เสริมความทนทานให้ล้อทนอยู่ได้ (ด้วยความสงบแห่งจิต) สมาธิ คือ คุมล้อหรือเพล ที่เป็นตัวยึดซี่ล้อให้อยู่ได้ด้วยความตั้งมั่นของจิต (ปัญญาญาณ) อุเบกขา คือ วงล้อที่ต้องถูกกดทับถนนที่ทุรกันดารได้แก่ นิเวศน์ธรรมไปได้ (พ้นจากทุกข์-ในปฏิจาสมุปบาท) และของที่ต้องติดตัวไปในการเดินทางอีก ๗ อย่างคือ อริยทรัพย์ได้แก่ ศรัทธา หิริ โอตตปปะ พหุสัจจะ จาคะและปัญญา^{๖๖}

^{๖๕} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๐ - ๓๒๓.

^{๖๖} อุ บัณฑิตากิวงสะ พระกัมมัฏฐานาจริยะ, IN THIS VERY LIFE รู้แจ้งในชาตินี้, แปลโดย พระสว่าง ดิกขวิโร, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘).

อานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์ ๗ มี ๗ ประการ^{๓๖} คือ
 ประการที่ ๑ จะได้บรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน
 ประการที่ ๒ หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย
 ประการที่ ๓ หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ จะได้เป็นพระอนาคามี
 ผู้อัคราปรินิพพายี^{๓๗} เพราะโอรัมภากิยสังโยชน์ (สังโยชน์ เบื้องต่ำ) ๕ ประการสิ้นไป
 ประการที่ ๔ หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้เป็นพระ
 อนาคามีผู้อัคราปรินิพพายีจะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี^{๓๘} เพราะ โอรัมภากิย
 สังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
 ประการที่ ๕ หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระ อนาคามี
 ผู้อัคราปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้
 อสังขารปรินิพพายี เพราะโอรัมภากิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
 ประการที่ ๖ หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระ อนาคามี
 ผู้อัคราปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้
 อสังขารปรินิพพายี^{๓๙} ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี เพราะโอรัมภากิยสังโยชน์ ๕
 ประการสิ้นไป
 ประการที่ ๗ หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามี
 ผู้อัคราปรินิพพายีไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปริ
 นิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทรังโสโตก
 นิฏฐคามิ^{๔๐} เพราะโอรัมภากิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป^{๔๑}

^{๓๖} ศรีสวด แสงสว่าง, “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ : เฉพาะ
 กรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทที่ ๓.

^{๓๗} คูรายละเอียดใน ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐. และ อ.จ.ต.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๓๘} คูรายละเอียดใน ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐. และ อ.จ.ต.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๓๙} คูรายละเอียดใน ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐. และ อ.จ.ต.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๔๐} คูรายละเอียดใน ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐.

^{๔๑} คูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๔/๑๑๖.

๕) อริยสัจ ๔

อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ^{๔๓}

(๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ว่าโดยย่อ อุปาทานจันท์ ๕ เป็นทุกข์

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมัตตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ^{๔๔}

อริยสัจ ๔ เป็นธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้และเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะธรรมทั้งมวลล้วนประชุมลงในอริยสัจ ๔ ดังกล่าวอธิบายในอนุโลมญาณในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ทำให้ทราบสภาวะเกิดดับของธรรม นำไปประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ทุกยุคทุกสมัย^{๔๕}

ในตอนท้ายของหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัญญาแต่ละหมวด มีพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคาคือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคาคือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคาคือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็หรือสติของเรอที่ตั้งอยู่ว่าธรรมมีอยู่

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖ - ๔๐๒/๒๖๐ - ๒๖๘.

^{๔๕} พระมหาประเชษฐ ปญฺญาวุโธ (ศรีहरา), “ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวานา ๑ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๐.

แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอยอมเป็นผู้อันค้นหาและทักท้วงไม่อาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย”^{๘๖}

๓.๖ วิปัสสนาภูมิ ๖

วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่าง ได้แก่ ชั้น ๕ อายุคนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว ได้แก่ นามกับรูปภูมิทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา^{๘๗}

วิปัสสนาภูมิ ๖ มีดังต่อไปนี้

๑. ชั้น ๕ คือ กองทั้ง ๕
๒. อายุคนะ ๑๒ คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ มี ๑๒
๓. ชาติ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของคน มี ๑๘
๔. อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒
๕. อริยสัจจะ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔
๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี ๑๒ ^{๘๘}

๑. ชั้น ๕ มี ๕ ^{๘๙}คือ

- | | |
|-------------------------|--|
| ๑) รูปชั้น กองรูป | องค์ธรรม ได้แก่ รูป ๒๘ |
| ๒) เวทนาชั้น กองเวทนา | องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในจิต ๘๕ หรือ ๑๒๑ |
| ๓) สัญญาชั้น กองสัญญา | องค์ธรรม ได้แก่ สัญญาเจตสิกที่ในจิต ๘๕ หรือ ๑๒๑ |
| ๔) สังขารชั้น กองสังขาร | องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนา, สัญญา) ที่ในจิต ๘๕ หรือ ๑๒๑ ตามสมควร |
| ๕) วิญญาณชั้น กองจิต | องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๘๕ หรือ ๑๒๑ |

^{๘๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาเถรสมาคม), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๔๑๘ – ๓๕.

^{๘๗} ฉันทนา อุดสาลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๗.

^{๘๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

^{๘๙} อ้างแล้ว.

๒. อายตนะ มี ๑๒^{๕๐} คือ

- ๑) จักขายตนะ จักขุชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท
- ๒) โสตายตนะ โสตะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
- ๓) ฆานายตนะ ฆานะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
- ๔) ชิวหายตนะ ชิวหา ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
- ๕) กายายตนะ กายะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
- ๖) รูปายตนะ รูปารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ สีต่างๆ
- ๗) สัททายตนะ สัททารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่างๆ
- ๘) คันธายตนะ คันธารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่างๆ
- ๙) รสายตนะ รสารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ รสต่างๆ
- ๑๐) โผฏฐัพพายตนะ โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่างๆ
- ๑๑) มนายตนะ จิต ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด
- ๑๒) ฐัมมายตนะ สภาพธรรมต่างๆ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

^{๕๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๗.

๓. ชาติ มี ๑๘ ^{๕๐}คือ

- ๑) จักขุชาติ จักขุ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณฺ์มากระทบได้
องค์ธรรมได้แก่ จักขุประสาท
- ๒) โสตชาติ โสตะ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัททารมณฺ์มากระทบได้
องค์ธรรมได้แก่ โสตประสาท
- ๓) ฆานชาติ ฆานะ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณฺ์มากระทบได้
องค์ธรรมได้แก่ ฆานประสาท
- ๔) ชิวหาชาติ ชิวหา ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รสารมณฺ์มากระทบได้
องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาประสาท
- ๕) กายชาติ กายะ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่โณภูฏัพพารมณฺ์มากระทบได้
องค์ธรรมได้แก่ กายประสาท
- ๖) รูปชาติ รูปารมณฺ์ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุประสาทได้
องค์ธรรมได้แก่ สีต่างๆ
- ๗) สัททชาติ สัททารมณฺ์ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตประสาทได้
องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่างๆ
- ๘) คันธชาติ คันธารมณฺ์ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานประสาทได้
องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่างๆ
- ๙) รสชาติ รสารมณฺ์ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชิวหาประสาทได้
องค์ธรรมได้แก่ รสต่างๆ
- ๑๐) โณภูฏัพพชาติ โณภูฏัพพารมณฺ์ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับกาย
ประสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่างๆ
- ๑๑) จักขุวิญญาณชาติ จักขุวิญญาณ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น
องค์ธรรมได้แก่ จักขุวิญญาณจิต ๒
- ๑๒) โสตวิญญานชาติ โสตวิญญาน ชื่อว่าชาติ ทรงไว้ซึ่งการได้ยิน
องค์ธรรมได้แก่ โสตวิญญานจิต ๒
- ๑๓) ฆานวิญญานชาติ ฆานวิญญาน ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้กลิ่น
องค์ธรรมได้แก่ ฆานวิญญานจิต ๒
- ๑๔) ชิวหาวิญญานชาติ ชิวหาวิญญาน ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส

^{๕๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๘.

องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาวิญญานจิต ๒

๑๕) กายวิญญานธาตุ กายวิญญาน ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัส

องค์ธรรม ได้แก่ กายวิญญานจิต ๒

๑๖) มโนธาตุ จิต ๓ ดวง ชื่อว่ามโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้ปัญจารมณ์อย่าง
สามัญ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญจทวาราวชชนจิต ๑ สัมปฏิจฉันจิต ๒

๑๗) มโนวิญญานธาตุ จิต ๗๖ ดวง ชื่อว่ามโนวิญญานธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้
อารมณ์เป็นพิเศษ องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๗๖ (เว้นทวิปัญจวิญญานจิต ๑๐ มโนธาตุ ๓)

๑๘) ธรรมธาตุ สถาพรธรรม ๖๕ ชื่อว่าธรรมธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวะลักษณะ
ของตนๆ องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

๔. อินทรีย์ มี ๒๒^{๕๒} คือ

๑) จักขุอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น
องค์ธรรม ได้แก่ จักขุปสาท

๒) โสตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน
องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท

๓) ฆานินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น
องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท

๔) ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส
องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท

๕) กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส
องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท

๖) อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง
องค์ธรรม ได้แก่ อิตถีกาารูป

๗) ปุริสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย
องค์ธรรม ได้แก่ ปุริสกาารูป

๘) ชิวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม
องค์ธรรม ได้แก่ ชิวิตรูป และชิวิตินทรีย์เจตสิก

^{๕๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรรัตน์), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๕.

- ๕) มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์
องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด
- ๑๐) สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย
องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกายวิญญาณจิต ๑
- ๑๑) ทุกชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย
องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในทุกขสหคตกายวิญญาณจิต ๑
- ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ
องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโสมนัสสหคตจิต ๖๒
- ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ
องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒
- ๑๔) อุปกชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง
องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในอุเบกขาสหคตจิต ๕๕
- ๑๕) สัทชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ
องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิกที่ในโสภณจิต ๕๑
- ๑๖) วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร
องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิกที่ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕
- ๑๗) สตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกชอบ
องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในโสภณเจตสิก ๕๑
- ๑๘) สมาธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว
องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒ (เว้นอวิริยจิต ๑๖ วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑)
- ๑๙) ปัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง
องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ ๗๕
- ๒๐) อนัญญัตถัญญูสสามิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ์ ๔
ที่ตนไม่เคยรู้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในโศคาปัตติมรรคจิต ๑
- ๒๑) อัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ์ ๔ ที่ตนเคยรู้
องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลจิตเบื้องต่ำ ๓
- ๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ์ ๔ สิ้นสุด
แล้ว องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผลจิต ๑

๕. อริยสัจจะ มี ๔^{๕๓} คือ

- ๑) ทุกขสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย
องค์ธรรม ได้แก่ โลภียจิต ๘๑, เจตสิก ๕๑ (เว้น โลกะ), รูป ๒๘
- ๒) สมุทฺยสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้า
ทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก
- ๓) นิโรธสัจจะ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย
องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน
- ๔) มรรคสัจจะ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้า
ทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก เป็นต้น ที่ในมรรคจิต ๔

๖. ปฏิจสมุปบาท มี ๑๒^{๕๔} คือ

- ๑) อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญาคือ การไม่รู้ตามความเป็นจริง
ที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหเจตสิก
- ๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนาที่ใน
อกุศล และโลกียกุศล
- ๓) วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ คือปฏิสนธิจิต
๑๕ และปวัตติวิญญาณ คือ โลภียวิปากจิต ๓๒
- ๔) นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม ได้แก่ เจตสิก ๓๕ ที่
ประกอบด้วย โลภียวิปากจิต ๓๒ ธรรมชาติที่สลายไป เพราะปัจจัยเป็นปฏิปักษ์ ชื่อว่า รูป ได้แก่
ปฏิสนธิกัมมขรูป, ปวัตติกัมมขรูป, จิตตขรูป
- ๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญาณสงสารที่ยืนยาว ได้แก่ อัชฌติกายตนะ ๖
- ๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบซึ่งอารมณ์ ได้แก่ ผัสสะเจตสิก ที่ประกอบด้วยโลกีย-
วิปากจิต ๓๒
- ๗) เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสผัสสะ มี
จักขุสัมผัสผัสสะเวทนา เป็นต้น
- ๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุตาม ได้แก่ โลกเจตสิกที่ในโลภยมูลจิต ๘
- ๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น ได้แก่ ตัณหาและทิวฏฐิที่มีกำลังมาก

^{๕๓} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๑.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

๑๐) ภาวะ (กัมมภาวะ,อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น ชื่อว่า กัมมภาวะ ได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ โลกียกุศลเจตนา ๑๗ ธรรมชาติที่เข้าไปเกิดในภพใหม่ด้วย ได้เกิดขึ้นเพราะอาศัยกรรมด้วย ชื่อว่า อุปัตติภาวะ ได้แก่ โลกียวิปากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕, กัมมชรูป ๒๐

๑๑) ชาติ ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรม ได้แก่ ปฏิสนธิชาติ (การเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่)

๑๒) ชรา มรณะ และ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส

ชรา ความแก่แก่ของวิบากนามจันทร์ ๔ และนิปผันนรูป ชื่อว่า ชรา

มรณะ ความตาย คืออาการที่กำลังดับของ โลกียวิบาก และกัมมชรูป ชื่อว่า มรณะ

โสกะ ความเศร้าโศก ชื่อว่า โสกะ ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบกับ โทสมูลจิต ๒ ซึ่งเกิดจากพยสนะ ๕ อย่าง

ปริเทวะ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตชวิปปลาสัททวะที่เกิดขึ้น โดยมีการร้องไห้รำพัน เพราะอาศัยพยสนะ ๕ อย่างๆ ใดอย่างหนึ่ง เป็นเหตุ

ทุกขะ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนา

โทมนัส สภาพที่เป็นเหตุให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์คือ ทุกข์ใจ

อุปายาส ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อุปายาส ได้แก่ โทสเจตสิกที่เกิดขึ้น โดยอาศัยพยสนะอย่างใดอย่างหนึ่ง

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่อข้อมวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ รูปธรรม กับ นามธรรม กล่าวสั้นๆ ว่า รูป-นาม^{๕๕}

เมื่อพิจารณาโดยองค์ธรรมแห่งสติปัญฐานและวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว จะเห็นได้ว่า เป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกัน คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา และเมื่อสรุปลงลง ก็ได้รูปนามเหมือนกัน

อนึ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะรูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูปนามเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว จะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปประจักษ์แจ้งความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติต่อไปจนมัลลญาณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปปหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด

^{๕๕} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๕.

๓.๓ หลักธรรมที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และ โทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว^{๕๖} แต่ต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ควบคู่ด้วย ธรรมที่ไม่บังถึงไว้ ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้^{๕๗} ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ

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

๑) อาตปปี มีความเพียร

คำว่า อาตปปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส^{๕๘} คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะนี้นักปฏิบัติเจริญสติระลึกภูสภาวะธรรมปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสั่งสมสติ สมาธิ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น

๒) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ

คำว่า สัมปชานโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือเห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม^{๕๙} และลักษณะทั่วไปของรูปนาม (ความเป็นไตรลักษณ์)

๓) สติมา มีสติ

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท^{๖๐} การเจริญสติมีประโยชน์คือทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา

^{๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

^{๕๗} เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ อยู่ในระดับระหว่างขณิกสมาธิ(สมาธิชั่วขณะ) กับอุปปจารสมาธิ(สมาธิที่จวนจะเนิ่นเนิ่น)

^{๕๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

^{๕๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๑๑๑} ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนถึงหลัก ในเรื่องนี้ พระสารีบุตรว่า “สารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น”^{๑๑๒} ดังหลักฐานที่ปรากฏใน สารีบุตรตตตตตตตตตตตต^{๑๑๓} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจรเถิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิดาของตนอันเป็นโคจร เป็นอย่างไร คือ สติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีอาตปปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกลได้ นี่คือน้องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

๓.๘ วิธีกำหนดรู้รูปนามตามหลักสติปัฏฐาน

ในอานาปานทีปนี พระญาณชชะอธิบายไว้ว่า จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ และนามธรรมคือสติ วิริยะ และปัญญาที่ประกอบร่วมกับจิต จัดเป็นนามธรรม คือ สภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ หมายถึงมุ่งจะรับรู้อารมณ์ มีคำอธิบายว่า จิต คือ สภาวะรู้อารมณ์ที่เป็นกองลมหรือธาตุทั้ง ๔ สติ คือ การระลึกอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง วิริยะ คือ ความเพียรในการระลึกรู้ ปัญญา คือ การหยั่งเห็นสภาวะธรรมของอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้จิตเป็นหลัก เพราะสติ วิริยะ และปัญญาเกิดร่วมกับจิต เมื่อหยั่งเห็นสภาวะธรรมของจิตแล้วก็อาจหยั่งเห็นสภาวะธรรมของสติเป็นต้นได้ กล่าวคือ พึงรับรู้ที่ จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ เป็นเพียงนามธรรมที่รับรู้อารมณ์ได้ ไม่ใช่รูปธรรมที่ไม่อาจรับรู้อารมณ์ไม่ใช่บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทวิภูทิวสุทธีซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้นามธรรม เมื่อนักปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่งปรากฏว่ามีธาตุทั้ง ๔ และจิตที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ปราศจากความเป็นตัวเรา ของเรา พึงยังกังขาวิตรณวิสุทธีให้เกิดขึ้นด้วยการหยั่งเห็นปัจจุสมุปบาท คือสภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น คนทั่วไปไม่เข้าใจปัจจุสมุปบาทตามความเป็นจริง จึงคิดหาเหตุเกิดของธาตุทั้ง ๔ และจิต โดยมีลักษณะเห็น

^{๑๑๑} คุรยละเอียดใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๕.

^{๑๑๒} คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๑๘.

^{๑๑๓} คุรยละเอียดใน ข.ม. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๑๕.

ต่างๆ และยึดมั่นว่ามีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ การน้อมไปในความเห็นผิดอย่างนี้ แล้วจึงมีความสงสัยลังเลใจ ความสงสัยนี้จัดเป็นวิจิঞ্জณาโดยสามัญ ส่วนความสงสัยที่พบในพระสูตรว่า อโหสิ ฺนุ โข อนิ อติต มทุชาน (เราเคยเกิดในอดีตหรือ) จัดเป็นวิจิঞ্জณาโดยพิเศษ

ธาตุ ๔ ภายในร่างกายยังแบ่งเป็น ๔ อย่าง ได้ตามเหตุปัจจัย คือ

๑. ธาตุที่เกิดจากกรรม เกิดขึ้นโดยอาศัยกรรมเก่าในภพก่อนซึ่งปรากฏอยู่ที่ร่างกาย เหมือนกระแสน้ำที่ไหลอย่างต่อเนื่อง

๒. ธาตุที่เกิดจากจิต เกิดขึ้นโดยอาศัยจิตแต่ละสภาวะๆ เช่น จิตที่โลภ จิตที่โกรธ จิตที่สงสัยหรือฟุ้งซ่าน หรือจิตที่เป็นกุศล เป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละขณะจิตนั้นๆ

๓. ธาตุที่เกิดจากอตุ เกิดขึ้นโดยอาศัยสภาวะเย็นร้อนภายในร่างกายในแต่ละวัน

๔. ธาตุที่เกิดจากอาหาร เกิดขึ้นโดยอาศัยอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน

ส่วนจิตที่รับรู้ลมหายใจเกิดขึ้น โดยอาศัยอารมณ์คือลมหายใจเข้าออกและหทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยของจิต จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้ามีมิใช่จิตที่รับรู้ลมหายใจออกและจิตที่รับรู้ลมหายใจออกก็มีมิใช่จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้า เหมือนแสงอาทิตย์ที่ต่างจากแสงจันทร์ นักปฏิบัติที่หยั่งเห็นเหตุปัจจัยของธาตุทั้ง ๔ และจิตที่รับรู้ธาตุเหล่านั้น จัดว่าได้เข้าใจปฏิจสุมปบาท บรรลุถึงขาวัตถวิสุททธิที่ข้ามพ้นความสงสัยสามารถล่วงพ้นความสำคัญผิดว่าเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้

ผู้ที่เจริญสติระลึกความเป็นรูปนามของธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมทั้งจิตที่ตามรู้ธาตุเหล่านั้น เหตุเกิดของรูป ๔ อย่าง คือ กรรม จิต อตุ และอาหาร เหตุเกิดของนาม ๒ อย่าง คือ อารมณ์ และหทัยวัตถุ พึงเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อให้หยั่งเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น ดังข้อความว่า รูป อนิจจัง ขยภูเจณ, ทุกข์ ทยภูเจณ, อนตตา อसारภูเจณ. แปลว่า “รูปไม่เที่ยงเพราะมีสภาพลื่นไป เป็นทุกข์เพราะมีสภาพน่ากลัว และเป็นอนัตตาเพราะมีสภาพปราศจากแก่นสาร”

การกำหนดคณาการพอง - ยุบ เป็นธาตุกรรมฐาน

การตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนี้ จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกกล้าไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริง ลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกวอด้วยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา คำว่า พอง-ยุบ นี้ ผู้

ที่ไม่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้าปฏิบัติแล้วบางคน อาจจะสงสัยว่ามัน เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอย่างไร เพราะฟังๆ ดูแล้วเป็นคำตื้นๆ เฝินๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ ก็เห็นเป็นเรื่อง แปลก เป็นเรื่องไม่น่าเชื่อ บางทีถึงกับนำเอาไปพูดในทำนองชวนหัวเราะ ขบขันก็มี นั่นก็เพราะเขา ไม่รู้ความจริง จึงขออธิบายดังนี้

การเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ ก็คือการกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการ กำหนดรูปรูปนามเสียแล้ว ก็หาวิปัสสนากรรมฐานไม่ นี่เป็นกฎตายตัวที่ใครจะเถียงไม่ได้ ก็การ กำหนดรูปรูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปหาย ก็ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไปถูกต้องที่ไหนก็ให้กำหนดที่นั่น ที่นี้สถานที่ๆ ลมหายใจของเรา ถูกต้องอยู่เสมอ นั้นมีอยู่ ๒ ที่ คือ ที่จมูก ๑ ที่บริเวณท้อง ๑ บรรดาที่ทั้ง ๒ นั้นปรากฏว่า สำหรับที่ จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นนานเข้าเมื่อลมละเอียดลงก็ปรากฏ ไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบนั้นกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็ กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูกมากมาย ในเรื่องนี้ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติไปแล้ว ย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะ อย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปรูปนามเป็น สำคัญ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องอาศัยบัญญัติเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าไม่อาศัย อารมณ์บัญญัติแล้ว ก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตมิไม่ได้เลย ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองยุบนั้น เมื่อแรกปฏิบัติใหม่ๆ ก็มากด้วยอารมณ์บัญญัติ เช่นในขณะที่กำหนดอาการพองยุบของ ท้องอยู่นั้น ยังคงมีรูปร่างลักษณะของท้องอยู่อย่างชัดเจน แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ วิปัสสนาปัญญา แก่กล้าแล้ว รูปร่างลักษณะของท้องก็หายไป คงมีอยู่แต่อาการตึงๆ หย่อนๆ เท่านั้น อาการตึงๆ หย่อนๆ นี้เองเรียกว่า “วาโยธาตุ”

ธาตุลมมีอยู่ ๖ ชนิด คือ ๑. ลมพัดขึ้นเบื้องบน ๒. ลมพัดลงเบื้องต่ำ ๓. ลมในท้อง ๔. ลมในลำไส้ ๕. ลมหายใจเข้าออก และ ๖. ลมสุดท้ายที่พัดผ่านไปทั่วร่างกายนี้เป็นลมที่เรียกว่า “จิตตชวาโยธาตุ” ซึ่งเป็นต้นเหตุของพองยุบ เพราะเมื่อหายใจเข้า กระบังลมหดตัว กดอวัยวะใน ช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออก เมื่อหายใจออก กระบังลมยืดตัว ส่งผลให้ลมในท้องยุบตัว ดันลมออกจากปอด ฉะนั้น การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่บริเวณท้อง คือการสังเกต ธาตุลม(วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนเป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย

(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณาภายในโดยความเป็นธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้ เรียกว่า “วาโยโผฏฐัพพะรูป” เป็นรูปปรมาณูที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจน คือ การเคลื่อนไหว พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในบาลีสันสกฤตนิคายว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ ตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน” ยังทรงเทศน์ อีกว่า ผู้ที่โผฏฐัพพะพารมณฺเฐนต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยงวิเศษหายไป วิชชาญาณปรากฏ

ดังนั้นการกำหนด “พอง-ยุบ” จึงเป็นการสังเกตวาโยโผฏฐัพพะรูป ด้วยโยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปี หรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีหลักฐานยืนยันว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฏฐิและวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด”

การกำหนดพอง - ยุบเป็นวิปัสสนา

วิปัสสนาที่ปณีตีกา อธิบายว่า การเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ก็คือการกำหนดรูป-นามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูป-นาม เสียแล้วก็หาวิปัสสนาภาวนาไม่ การกำหนดรูป-นามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ท่านก็สอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่นในที่นี้สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมออันมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูก และที่บริเวณท้อง ใน ๒ แห่งนั้นปรากฏว่า สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะแรกเท่านั้น ครั้นนานเข้าเมื่อลมละเอียดลงจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบ นั้นกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูกมาก ในเรื่องนี้ผู้ที่ทำการปฏิบัติแล้วย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้น รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้น และยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูป - นาม เป็นสำคัญ พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสังยุตตนิกายพระบาลีว่า รูปิ ภิกษเว โยนิโส มนสิการโรธ รูปานิจฺจตณฺย ยถาภูตํ สมนุสฺสสธ แปลความว่า ลูกก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน

โยคาวจรบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปีสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโผฏฐัพพะรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่นั้นตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนากวาวว่า พองหนอ - ยุบหนอ, พองหนอ - ยุบหนอ ดังนี้

๓.๕ อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโทมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโทมนัสอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสคาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามีมรรคญาณและอรหัตตมรรคญาณ พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวงดังมีพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน .๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน กิ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ กิ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗

วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ๗ ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาชธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ นี้^{๑๑๔}

สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนากวาว คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการใช้วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา พิจารณากำหนดรู้ รูปนาม คือ สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวธรรมตามที่ปรากฏ จนสามารถหยั่งรู้ถึงความ

^{๑๑๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

เปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนออกเสียซึ่งอภิชณาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ได้

สติปัฏฐาน ๔ เป็นอารมณ์พระกรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเกี่ยวข้องกับอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะต้องใช้องค์ธรรมคือวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องประกอบการพิจารณาทางกาย เวทนา จิต และธรรม ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการเจริญสติปัฏฐาน ก็คือการเจริญ สติ สมาธิ ปัญญาหรือเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพานได้ ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มัชฌิมา ปฏิปทา จกขุกรณี ญาณกรณี (ทางสายกลางอันทำให้เกิดจักขุ อันทำให้เกิดปัญญา)^{๑๑๕}

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อน ภายหลังต่อมายังเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็จะบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณและนิพพานในที่สุด

^{๑๑๕} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวัจนปฏิบัติ, หน้า ๖๕.

บทที่ ๔

ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

อริยมรรค เป็นองค์ธรรมหมวดหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ที่มีความเกี่ยวเนื่องกันกับสติปัฏฐาน ๔ ด้วยว่าสติปัฏฐาน ๔ จัดอยู่ในอริยมรรคข้อสัมมาสติ คือความระลึกชอบ อีกทั้งเป็นหลักธรรมที่มีเป้าหมายเพื่อนำพาผู้ปฏิบัติวิปัสสนาให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์คือพระนิพพานได้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาอริยมรรค ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งได้กำหนดประเด็นเกี่ยวกับการศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้

๔.๑ ความสัมพันธ์ของอริยมรรคกับสติปัฏฐาน ๔

๔.๑.๑ สงเคราะห์อริยมรรคเข้าในสติปัฏฐาน ๔

๔.๑.๒ สงเคราะห์อริยมรรคเข้าในสิกขา ๓

๔.๒ อริยมรรค กับ อริยสัจ ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

๔.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอริยมรรค

๔.๔ การเกิดขึ้นของวิปัสสนามรรค

๔.๑ ความสัมพันธ์ของอริยมรรคกับสติปัฏฐาน ๔

อริยมรรค^๑ คือ ทางอันประเสริฐ หรือทางดำเนินของพระอริยะ ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) | ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) |
| ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) | ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) |
| ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) | ๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) |
| ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) | ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) |

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม^๒ มีหลักปฏิบัติดังนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๗.

^๒ คูรายละเอียดยใน พระสังฆมมโฆติกะ ฆมมาจริยะ, ปรมัตถโฆติกะ ปริจเฉทที่ ๗. หน้า ๑๓๑.

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางสายเดียวที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ดังพระ พุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง โสกะและ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏ ฐาน ๔ ประการ”^๕

องค์ธรรมที่เป็นเครื่องอุดหนุนให้การเจริญสติปัฏฐานสำเร็จ คือ อาตปปี ความเพียรเผา กิเลส^๖ สัมปะชาโน มีปัญญาหยั่งเห็น^๗ สติมา มีสติ^๘

ความสัมพันธ์ของหลักอริยมรรคกับสติปัฏฐาน คือ เป็นข้อปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกัน อิงอาศัยกัน เป็นแนวทางเดียวกัน กล่าวคือ อริยมรรคเป็นข้อปฏิบัติใหญ่ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง โดยวิธีการปฏิบัติ คือปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เพราะต้องอาศัยกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ในอริยวังสปฏิปทาแสดงให้เห็นถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสติปัฏฐานกับอริยมรรคดังนี้

อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนากาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสังจ- กรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสังขะ ๔) และ บุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุ โลกุตตรธรรม) นอกจากนี้การเจริญกาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ เช่น การ เจริญสัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการ เจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้ ^๙

^๕ ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๓/๓๗๒.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๗ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิขยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

^{๑๐} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๖๗.

๔.๑.๑ สงเคราะห์อริยมรรคเข้าในสติปัฏฐาน

เมื่อจะสงเคราะห์อริยมรรคกับสติปัฏฐานเข้าด้วย ก็สงเคราะห์ได้ดังนี้

อริยมรรคมีองค์ ๘	สติปัฏฐาน ๔
๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (คำริชอบ)	๑) พิจารณาเห็นกายในกาย ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ๕) สัมปชาโน มีปัญญาหยั่งเห็น
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)	ขณะปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ อยู่ได้ชื่อว่า ๑) เป็นสัมมาวาจา เพราะเว้นเสียจากวจีทุจริต ๔ ๒) เป็นสัมมากัมมันตะ เพราะเว้นเสียจากกายทุจริต ๓ ๓) เป็นสัมมาอาชีวะ เพราะเว้นเสียจากมิจฉาอาชีวะ
๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ)	อาตปปี มีความเพียร ได้แก่ ความเพียร ๔ ประการ (สัมมัปปธาน ๔)
๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)	สติมา มีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ชื่อว่า สัมมาสติ เพราะมีสติ ระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรมได้อย่าง ต่อเนื่อง จึงชื่อว่า สัมมาสมาธิ

นอกจากนี้ ได้ยกให้เห็นว่าการเจริญสติปัฏฐานเท่ากับเจริญมรรค ๘^๕ ดังนี้
แม้ในสองบาทพระคาถานี้ คือ ฌมมํ อนุวิจินฺตยํ, ฌมมํ อนุสฺสรั กิฺกขุ (หมั่นพิจารณา มี
สติกำหนดธรรมคือสมณะวิปัสสนานั่น) จะระบุเพียงปัญญาและสติ แต่ต้องถือเอาวิริยะ และสมาธิโดย
อ้อม เนื่องจากวิริยะ สติ สมาธิและปัญญาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ กล่าวคือ

- วิริยะ ทำให้ผู้ปฏิบัติ จดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ
- สติ เป็นเครื่องกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิท
- สมาธิ ทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม

^๕ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสุมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, หน้า ๖๗.

- ปัญญา ทำให้ยังเห็นลักษณะพิเศษ ของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจนว่า มีเพียงรูปนาม ที่ไม่ใช่บุคคล เราของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม เป็นต้น การเจริญสติมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่อมา อุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนก้นย่อมแสดงสิ่งต่างๆที่อยู่ในน้ำได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรมนี้มีหลายขั้นตอนเริ่มตั้งแต่การรับรู้สภาวะธรรมเบาหนัก นั่นคือปัญญาขั้นแรก แล้วต่อไปปัญญานี้จะพัฒนามากขึ้น จนกระทั่งยังเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักได้ นั่นคือผู้ปฏิบัติได้สังสมเมล็ดพันธ์แห่งวิปัสสนาไว้ในกระแสจิตเพื่อบรรลุมรรค ผลและนิพพานต่อไป สมดังพุทธคำรัสว่า

สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ. สมาหิตो ภิกขเว ภิกขุ ยถาภูตं ปชานตိ.
กิลฺย ยถาภูตं ปชานตติ. รูปสสุ สมุทฺถยญฺจ อตฺถจฺจกมฺมญฺจ, สลฺลย
สมุทฺถยญฺจ อตฺถจฺจกมฺมญฺจ สงฺขรานํ สมุทฺถยญฺจ อตฺถจฺจกมฺมญฺจ,
วิญฺญาณสฺส สมุทฺถยญฺจ อตฺถจฺจกมฺมญฺจ °°

คูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มี
จิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งอะไรตาม
ความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งความเกิดขึ้น และดับ ไปของรูป
ความเกิดขึ้นและดับ ไปของเวทนา ความเกิดขึ้นและดับ ไปของ
สัญญา ความเกิดขึ้นและดับ ไปของสังขาร ความเกิดขึ้นและดับ
ไปของวิญญาณ

วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญานี้ แท้ที่จริงแล้ว ก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเองกล่าวคือ
วิริยะ ได้แก่ สัมมาวาชะ, สติ ได้แก่ สัมมาสติ, สมาธิ ได้แก่ สัมมาสมาธิ จัดเป็น สมาธิขั้นต้น, ปัญญา
ได้แก่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ จัดเป็น ปัญญาขั้นต้น, ส่วนมรรค อีก ๑ ประการ คือ สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีลขั้นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องรักษาให้บริสุทธิ์ก่อนเริ่มปฏิบัติ
ธรรม

สัมมาวาจาเป็นต้นเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อน
การปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรคอีก ๕ อย่างอื่น เป็นสิ่งที่ผู้
ปฏิบัติธรรมสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาได้ชื่อว่า เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ มี
สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรม

°° อ้างถึง ส.ช. (บาลี) ๑๗/๕/๑๒. อ้างใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मหาเถระ), อริย
วังสปฏิปทา, หน้า ๖๗.

โดยเหตุดังกล่าวมานี้ จึงสรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ก็คือ การเจริญ สីล สมาธิ ปัญญา หรือเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิบัติ (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งนิพพาน ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มัชฌิมา ปฏิปทา จกฺขุภณฺณิ ญาณภณฺณิ (ทางสายกลาง อันทำให้เกิดจักขุ อันทำให้เกิดปัญญา)^{๑๑}

ความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างอริยมรรค กับ สติปัฏฐาน ก็มีด้วยธรรม ๔ ประการคือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ต่อไปจะได้สงเคราะห์อริยมรรคเข้าในไตรสิกขา

๔.๑.๒ สงเคราะห์อริยมรรคเข้าในสิกขา ๓

อริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐ สงเคราะห์เข้าในสิกขา ๓ ได้ดังนี้

อริยมรรคมีองค์ ๘	สิกขา ๓
๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)	สงเคราะห์เข้าใน อธิปัญญาสิกขา
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)	สงเคราะห์เข้าใน อธิศีลสิกขา
๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกรู้ชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)	สงเคราะห์เข้าใน อธิจิตตสิกขา

สิกขา ๓ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกง่าย ๆ ว่า สีล สมาธิ ปัญญา

๑) อธิศีลสิกขา^{๑๒} คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ ธรรมเอกัมมรค ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเข้ามาไว้ด้วยกัน

^{๑๑} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मหาเถระ), อริยวังสปฏิบัติ, หน้า ๖๕.

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๑๔.

๒) อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ^{๑๑}

๓) อธิปัญญาสิกขา^{๑๒} คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยสมบูรณ์ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามาไว้ด้วยกัน

อริยมรรคมีองค์ ๘ จัดเป็น สี่ล สมภาสิ ปัญญา ด้วยประการดังกล่าวมานี้ ต่อไปจะกล่าวถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ กับอริยสัจ ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๔.๒ อริยมรรค กับ อริยสัจ ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

อริยมรรค ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ ๔ คือ มรรคสัจ เมื่อกล่าวถึงวิบากคือทุกข์ทั้งหมดในโลกนี้ตามแนวแห่งอริยสัจแล้วมีบ่อเกิดจากแห่งเดียวกัน คือ สมุทัยสัจ ดังนั้น ท่านพระโสภณมหาเถระจึงกล่าวว่า การดับสมุทัยสัจได้ต้องเจริญวิปัสสนาญาณจนเกิดมรรคญาณ อุปมาเหมือนแสงสว่างทำลายความมืดให้หมดไป หมายความว่า สมุทัยถูกทำลายโดยเด็ดขาด ด้วยอรหัตตมรรคญาณ ซึ่งเป็นการทำลายสมุทัยสัจได้อย่างสิ้นเชิง^{๑๓}

อริยสัจในมรรคมีองค์ ๘ เป็นกระบวนการรู้ความจริง ๘ ประการ ดังพุทธพจน์ว่า

“กตมถุจ ภิกขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ. อยเมว อริโย อญฺจสฺสโก มคฺโคเสขยฺยติ สมนฺมาทิฏฺฐิ สมนฺมาสงฺกปโป สมนฺมาวาจา สมนฺมากมฺมนฺโต สมนฺมาอาชีโว สมนฺมาวายาโม สมนฺมาสติ สมนฺมาสมาธิ”^{๑๔}

แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ คือ ทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นนั่นเอง กล่าวคือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การกล่าวชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ และความตั้งมั่นชอบ

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๑๕.

^{๑๒} อ่างแก้ว, หน้า ๕๑๕.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิขยาตอ), มหาสติปัญญาสูตฺร, หน้า ๔๐๔.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๕/๓๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/ ๑๔๕/ ๑๒๓, ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๐๔/ ๔๕๓. และ อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๖๕/๓๐๗.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฉานสิทฺธิ ป.ธ.๘) ได้อธิบายอริยมรรคกับอริยสัจในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาไว้ดังนี้

๑) สัมมาทิฏฐิ เป็นชอบคือเห็นอริยสัจ ๔ ท้องฟอง ท้องยุบ และจิตเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกัน จัดเป็นทุกข์สัง คัมหานุสัยนอนคองอยู่ในขันธสันดานซึ่งเป็นตัวการให้เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในวัฏสงสาร จัดเป็นสมุทัยสัง ทุกข์กับสมุทัยดับลงไปเมื่อไร เมื่อนั้นจัดเป็น นิโรธสัง อริยมรรคที่กำหนด รู้ทุกข์ ละสมุทัย มินิโรธ เป็นอามรณ จัดเป็น มรรคสัง

๒) สัมมาสังกัปปो คาริชอบคือคำรออกจากรูปนาม ออกจากกองทุกข์ ออกจากกิเลส เช่น ในขณะที่ภาวนาว่า ฟองหนอ ยุบหนอ อยู่ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่เกิด ขณะนั้นได้ชื่อว่าออกจากกิเลส ได้ละกิเลสโดยดั่งคพหาน วิกขัมภนปหานแล้วอย่างนี้ เรียกว่า คาริชอบคือคำรในการออกจากกิเลส และขณะนั้นความพยายามก็ไม่มี ความเบียดเบียนก็ไม่มี อย่างนี้จัดเป็นความคำรชอบ

๓) สัมมาวาจา วาจาชอบ ในขณะที่ภาวนาในใจว่า ฟองหนอ ยุบหนอ อยู่ไม่ได้ พุคคำหยาบ ไม่ได้พูดเท็จ ไม่ได้พูดส่อเสียด ไม่ได้พูดเพ้อเจ้อ อย่างนี้ เรียกว่า วาจาชอบในองค์มรรค

๔) สัมมากัมมันโต การงานชอบ ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น กายทุจริต ๓ ไม่มี เพราะผู้นั้นกำลังทำงานคือ กรรมฐานอย่างเต็มที่ใจจดจ่ออยู่กับรูปนาม พระไตรลักษณ์ อย่างนี้เรียกว่า การงานชอบในมรรค

๕) สัมมาอาชีโว เป็นอยู่ชอบ ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น สิล สมาธิ ปัญญา ก็มี ผู้ที่มีชีวิตเป็นอยู่กับไตรสิกขาอย่างนี้ เรียกว่า เป็นอยู่ชอบในองค์มรรค

๖) สัมมาวาจาโม เพียรชอบในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น ย่อมมีความเพียรระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรละบาป เพียรบำเพ็ญกุศล และเพียรรักษากุศลให้ คงอยู่และให้เจริญยิ่งขึ้นไป จนถึงมรรค ผล นิพพาน อย่างนี้เรียกว่า เพียรชอบในองค์มรรค

๗) สัมมาสติ ระลึกชอบคือระลึกอยู่กับสติปัญญา ๔ ขณะภาวนาว่าฟองยุบอยู่นั้น สติปัญญา ๔ มีอยู่ครบบริบูรณ์แล้ว อย่างนี้เรียกว่า ระลึกชอบในองค์มรรค

๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบคือ เจริญฌาน ได้แก่ ลักษณะอุปนิชฌาน คือ เพ่งรูปนามพระไตรลักษณ์อย่างนี้เรียกว่า ตั้งใจชอบในองค์มรรค^{๑๑}

อริยมรรคนี้แหละที่ได้ชื่อว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ^{๑๒} เป็นข้อปฏิบัติไปสู่ธรรมที่ดับทุกข์ ให้สัตว์ที่ดับทุกข์โดยไม่มีเหลือ เป็นอริยสัจจ์ของจริงอันบริสุทธิ์ ไปจากข้าศึก เป็น

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฉานสิทฺธิ ป.ธ.๘), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๑๐ – ๖๑๑.

^{๑๒} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्महाเถระ), อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๗๑.

ของจริงที่พระอริยเจ้าได้เข้าถึงแล้ว อริยมรรคนี่เป็นวิชาด้วย เป็นจรณะด้วย สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ ๒ องค์นี้เป็นวิชา ที่เหลืออีก ๖ องค์เป็นจรณะ คุณบุคคลผู้สัญจรเดินทางไปตามปกติย่อมพร้อมด้วยจักขุสามารถในการเห็น และพร้อมด้วยเท้าสามารถในการเดินไป จักขุที่สามารถในการเห็นนั้นเปรียบกับปัญญาคือวิชา เท้าที่สามารถในการเดินนั้น เปรียบด้วยจรณะ

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายสรุปเกี่ยวกับการตามรู้หรืออริยสัง^{๑๙}ไว้ในหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม ๑ มีใจความว่า

นักปฏิบัติพึงตามรู้ทุกขสังขและสมุทขสังข พร้อมทั้งบำเพ็ญนิโรธสังขและมรรคสังขด้วยการน้อมใจไปในธรรมดังกล่าว การปฏิบัติธรรมในลักษณะนี้ชื่อว่า จตุสัจจกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสังข ๔ เป็นกรรมฐานที่อำนวยความสะดวกให้นักปฏิบัติบรรลุมรรคผลได้ ดังข้อความว่า “จตุสัจจปฏิบัติเวทาวหิ กมฺมฏฺฐานํ จตุสัจจกมฺมฏฺฐานํ.”^{๒๐}

“จตุสัจจกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่นำการแทงตลอดสังข ๔ มาให้ หรือการภาวนาที่ดำเนินไปโดยเนื่องด้วยสังข ๔ และเป็นเหตุให้ได้รับความสุขอันวิเศษชื่อว่า จตุสัจจกรรมฐาน”

และในคัมภีร์อรรถกถาที่มคทายกปรากฏข้อความว่า

“ตตถ อสฺสาสปสฺสาสปรึคฺคหึกา สติ ทฺวขฺสจฺจํ. ตสฺสา สมฺมูจฺจาปีกา ปุริมตณฺหาสมุทฺขสจฺจํ. อุภินฺนํ อปวตฺติ นิโรธสจฺจํ. ทฺวขฺปฺริชานโน สมุทฺขปฺปชฺหโน นิโรธารมฺมโณ อริยมคฺโค มคฺคสจฺจํ.”^{๒๑}

“ในเรื่องนั้น สติที่กำหนดรู้รูปนามเป็นทุกขสังข ค้นหาในภพก่อนที่ก่อให้เกิดสตินั้นเป็น สมุทขสังข ความดับของทุกขสังขและสมุทขสังขทั้งสองเป็นนิโรธสังข อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกขละสมุทข และมีนิโรธเป็นอารมณ์ เป็นมรรคสังข ภิกษุพากเพียรด้วยจตุสัจจกรรมฐานอย่างนี้แล้วย่อมบรรลุพระนิพพาน ดังนั้น รูปนามนี้จึงเป็นทางหลุดพ้น จนถึงอรหัตมรรค

ภิกษุผู้เจริญสติตามรู้รูปนามอยู่ พึงรับรู้สภาวะสัมผัสของปัจจุบันธรรม สติดังกล่าวเป็นสติในวิปัสสนาที่เกิดขึ้นก่อนจะบรรลุมรรคญาณ จึงจัดเป็นมรรคสังขโดยปริยาย แต่เป็นทุกขสังขโดยตรง เพราะตามจตุสัจจเทศนานี้ ท่านหมายเอาวิปัสสนาที่บังเกิดในขณะที่บรรลุมรรคญาณเท่านั้น ดังนั้น ทุกขสังขตามนัยนี้จึงครอบคลุมสติ สัมปยุตตธรรม (จิตและเจตสิก) ที่เกิดพร้อมกับสติ รูปอันเป็นที่อาศัยเกิดของสติ และลมหายใจเข้าออกอันเป็นอารมณ์ของสติ โดยกล่าวสติไว้เป็นหลักสำคัญ^{๒๒}

^{๑๙} พระโสภณมหาเถระ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสารากิจวงศ์, หน้า ๓๐๕.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๐.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๕๐.

^{๒๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๓๐๕.

ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค ปรากฏข้อความว่า คำว่า สัจจะ อธิบายว่า ชื่อว่า สัจจะด้วยอาการเท่าไร คือ ชื่อว่าสัจจะด้วยอาการ ๓ อย่างได้แก่ ๑. ด้วยมีสภาวะแสวงหา ๒. ด้วยมีสภาวะกำหนด ๓. ด้วยมีสภาวะรู้แจ้ง... คือ ชื่อว่าสัจจะด้วยมีสภาวะแสวงหาอย่างนี้ว่า “ขราและมรณะมีอะไรเป็นเหตุ มีอะไรเป็นเหตุเกิด มีอะไรเป็นกำเนิด มีอะไรเป็นแดนเกิด” ชื่อว่าสัจจะด้วยมีสภาวะกำหนดอย่างนี้ว่า “ขราและมรณะมีชาติเป็นเหตุ มีชาติเป็นเหตุเกิด มีชาติเป็นกำเนิด มีชาติเป็นแดนเกิด” ชื่อว่าสัจจะด้วยมีสภาวะรู้แจ้งอย่างนี้ว่า “ญาณรู้ชัดซึ่งขราและมรณะ เหตุเกิดแห่งขราและมรณะ ความดับแห่งขราและมรณะ และข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งขราและมรณะ”^{๒๓}

พระโสภณมหาเถระ อธิบายไว้ในหนังสือธรรมจักษุปวัตตสูตรความว่า ในบรรดา อริยสัจ ๔ ทุกขสัจ คืออุปาทานขันธ ๕ ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เป็นสภาวะที่ ควรกำหนดรู้ การกำหนดรู้ทุกขสัจตามความเป็นจริงนั้น มิได้ด้วยการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏในขณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และคิดนึก ในการกำหนดรู้ทุกขสัจตามวิธีที่กล่าวมานี้ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นธรรมที่ควรเจริญ ก็ได้รับการพัฒนาให้เจริญงอกงามขึ้น

ทุกขสัจที่ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา ชื่อว่า อารัมมณะ คืออารมณ์ที่ถูกรู้ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ ส่วนมรรคสัจซึ่งเป็นปัญญาที่เข้าใจทุกขสัจ ชื่อว่า อารัมมณิกะ คือ สภาวะหยั่งรู้ เป็นธรรมที่ควรพัฒนา อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้ทุกขสัจ และเมื่ออริยมรรคได้รับการพัฒนาเต็มที่แล้ว จึงจะรู้แจ้งพระนิพพานซึ่งเป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ตัณหาจัดเป็นธรรมที่ควรละ^{๒๔}

อริยสัจ ๔ ย่อมปรากฏขึ้นตั้งแต่ญาณ ๔ อุทัพพญาณ แต่ชัดเจนแจ่มแจ้งดี ในญาณ ๑๒ สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลม ได้แก่ การหยั่งรู้อริยสัจ^{๒๕}

ตามมติของท่านโสภณมหาเถระได้อธิบาย สภาวะธรรมในช่วงนี้ไว้ ว่า

สัจจานุโลมิกญาณ ญาณหยั่งรู้โดยสมควรแก่การกำหนดรู้อริยสัจ เป็นสัมมาทิฏฐิ อย่างหนึ่งในโลกียสัมมาทิฏฐิ^{๒๖}

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕/๔๓๕.

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ธรรมจักษุปวัตตสูตร, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๖๕.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑ - ๖๕/๕ - ๓๘. และ พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑ - ๖๕/๗ - ๑๐๕.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน พ.ม. (ไทย) ๒๕/๗๔/๒๒๔. และ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๕๓/๕๐๕.

ทุกขสัง ได้แก่ อาการพอง ขยุบ เป็นต้นนั้น ทนอยู่ไม่ได้ ดับลงไป หดไป ลื่นไป ดังบาลีว่า “ชรามรณํ ทุกขสจฺจ”^{๒๓} ชรา คือ ความเสื่อมไปของรูปนาม มรณะ คือความตายของรูปนาม เป็น ทุกขสัง

สมุทัยสัง ได้แก่ อาการที่ท้องเริ่มพอง เริ่มขยุบ ความเกิดขึ้นของรูปนาม คือ รูปพอง รูปขยุบนั่นเอง ความเกิดขึ้นของพอง ของขยุบเป็น สมุทัยสัง มีบาลีรับรองว่า “ชาติ สมุทยสจฺจ”^{๒๔} ชาติ คือความเกิดขึ้นของรูปนาม เป็น สมุทัยสัง

นิโรธสัง ได้แก่ อาการพอง ขยุบ เป็นต้นนั้น ดับลงไปพร้อมกัน และจิตกำหนดรู้ก็ดับลงไปพร้อมกัน ได้แก่ นิพพานนั่นเอง ดังบาลีว่า “อุภินฺนปิ นิสฺสรณํ นิโรธสจฺจ”^{๒๕} อาการที่ทุกข์ สมุทัยทั้งสองนั้นดับลงไปเป็น นิโรธสัง

มรรคสัง ได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง ขยุบ เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรก จนกระทั่งดับลงไป ลื่นไป หดไป เป็น มรรคสังจ์ ดังบาลีว่า “นิโรธปุพฺพานนา มคฺคสจฺจ”^{๒๖} ปัญญาที่ทราบชัดซึ่งทุกข์ สมุทัยในขณะที่ดับไป มรรคสัง ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นโลกุตตระนี้ (วิปัสสนา) ย่อมถึงการนับว่าเป็นหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์”^{๒๗}

๔.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอริยมรรค

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่าไตรสิกขาหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ในระดับสูงหรือในระดับเข้มข้นจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะทำให้สิกขาทั้ง ๓ หรือองค์มรรคทั้ง ๘ ได้รับการปฏิบัติอบรมพร้อมกันจนมีกำลังแก่กล้าทำให้เกิดวิปัสสนาญาณได้ ในหัวข้อนี้จะขอกล่าวถึงอริยมรรคและวิปัสสนากัมมัฏฐานเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มความเข้าใจในเรื่องนี้ต่อไป

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งความจริงชนิดที่ทำให้ผู้ปฏิบัติทำลายกิเลสได้ เป้าหมายของกัมมัฏฐานชนิดนี้ จึงได้แก่การได้วิปัสสนาปัญญาหรือวิปัสสนาญาณระดับต่าง ๆ จนถึงมรรคญาณ ๔ และผลญาณ ๔ ซึ่งเป็นปัญญาที่ทำลายกิเลสตั้งแต่หายไปถึงละเอียดให้หมดไปตามลำดับ “ปัญญา” ที่เป็นเป้าหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานจึง

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖/๓๒๖. และ พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖/๔๔๘.

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, หน้า ๒๖๕.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๕.

^{๒๖} อ่างแล้ว.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๑๓๐.

เป็นปัญหาประเภท “โลกุตตรปัญญา” ซึ่งในคัมภีร์วิภังค์ของอภิธรรมปิฎกอธิบายว่าหมายถึง ปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔^{๑๒} และเป็นปัญหาที่ต้องฝึกจิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องจึงจะเกิดขึ้นได้^{๑๓} ที่เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” อันหมายถึงปัญญาที่เกิดแก่ผู้ที่เข้าสมาบัติ^{๑๔} ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิดที่เรียกว่า “จินตามยปัญญา” และปัญญาที่เกิดจากการได้ฟังจากผู้อื่นที่เรียกว่า “สุตมยปัญญา”^{๑๕}

คำว่า “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ไม่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกแต่มาปรากฏในคัมภีร์รุ่นอรรถกถา มีแต่คำว่า “วิปัสสนาญาณ” ที่ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคในขุททกนิกาย ซึ่งถือกันว่าเป็นผลงานของพระสารีบุตร นอกจากนั้น ในพระไตรปิฎกก็มีคำที่มีความหมายคล้ายคลึงกันหรือใช้แทนกันได้กับคำว่า “วิปัสสนาญาณ” คือ “อนุปัสสนา” ที่แปลว่า “การพิจารณาเห็น” ซึ่งคัมภีร์วิภังค์อธิบายว่าหมายถึง “ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม

สัมมาทิฏฐิ”^{๑๕} ซึ่งเป็นความหมายเดียวกับ ปัญญินทรีย์^{๑๖} แสดงว่า อนุปัสสนา สัมมาทิฏฐิ และ ปัญญินทรีย์ ก็คือปัญญาซึ่งเป็นองค์มรรคองค์หนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเป็นอริปัญญาศึกษาในไตรสิกขา ซึ่งเป็นองค์ประกอบหรือเครื่องมือของการตรัสรู้และบรรลุนิพพาน คำว่า “อนุปัสสนา” จึงถือได้ว่ามีความหมายเดียวกับ “วิปัสสนาปัญญา/วิปัสสนาญาณ” และเท่ากับเป็นการบอกว่ามี “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” คือการฝึกจิตเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณโดยอ้อม

คำว่า “อนุปัสสนา” ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติคือคำว่า “อนุปัสสนา” ในสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา (กาย+อนุปัสสนา) เวทนานุปัสสนา (เวทนา+อนุปัสสนา) จิตตานุปัสสนา (จิตต+อนุปัสสนา) และธัมมานุปัสสนา (ธัมม+อนุปัสสนา) ซึ่งเป็นการฝึกสติโดยกำหนดร่างกายหรือสิ่งที่เนื่องด้วยร่างกายมีอิริยาบถเป็นต้น กำหนดเวทนาที่เกิดขึ้น กำหนดสภาพจิตมีจิตที่มีราคะเป็นต้นเกิดขึ้น และกำหนดสภาวะธรรมมีนิเวรณเป็นต้นที่เกิดขึ้น เป็นอารมณ์ กล่าวอีกอย่างก็คือการกำหนดรูปนามในลักษณะต่าง ๆ เป็นอารมณ์ ซึ่งในขั้นต้นเน้นการฝึกสติความระลึกรู้เท่าทันอารมณ์เป็นหลัก ดังนั้น ในขั้นต้นสติปัฏฐานจึงยังไม่ได้ให้ปัญญาที่จะทำลายกิเลสแก่ผู้ปฏิบัติ องค์มรรคอาจจะยังไม่สมบูรณ์ แต่เมื่อฝึกจนถึงขั้นสติแก่กล้าจึงจะเกิดปัญญารู้สภาพตามความเป็นจริงของรูปนาม องค์มรรคจึงจะสมบูรณ์ ซึ่งนั่นก็คือการเกิดวิปัสสนาปัญญา ฉะนั้น การปฏิบัติสติปัฏฐานจึงจัดเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบหนึ่ง

^{๑๒} คุรยละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๖๗/๕๐๐.

^{๑๓} คุรยละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๖๘/๕๐๔.

^{๑๔} คุรยละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๖๘/๕๐๓ - ๕๐๔.

^{๑๕} คุรยละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๗/๓๐๘.

^{๑๖} คุรยละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๑.

เมื่ออธิบายการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวการปฏิบัติสติปัฏฐาน อารมณ์หรือความรู้ที่ได้จึงเริ่มที่รูปนาม ดังที่พระธรรมธีรราชมหมุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติเมื่อลงมือเจริญมรรค ๘ ในครั้งแรกจะได้อารมณ์คือรูปนาม ครั้งที่ ๒ รู้พระไตรลักษณ์ และครั้งที่ ๓ รู้มรรคผล นิพพาน ซึ่งแสดงว่า ในขั้นต้นเป็นเพียงการกำหนดสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ยังไม่เกิด “ความรู้” หรือ “ปัญญา” ถัดมาจึงเกิดปัญญารู้ไตรลักษณ์จนเกิดมรรคญาณและผลญาณที่ทำให้รู้มรรคผลและนิพพานในที่สุด

ซึ่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยพิจารณาไตรลักษณ์โดยตรงคือการฝึกใช้ปัญญาโดยตรงแทนที่จะเป็นฝึกสติโดยใช้รูปนามเป็นอารมณ์ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ ดังที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายถึงมหาวิปัสสนา ๑๘ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยพิจารณาความไม่เที่ยงเป็นต้นเป็นอารมณ์^{๓๓} และสมาธิ ๓ ในพระไตรปิฎก คือ

๑. สุกขัตตสมาธิ สมาธิที่พิจารณาเห็นความว่าง
๒. อนิมิตตสมาธิ สมาธิที่พิจารณาธรรมอันไม่มีนิมิต
๓. อัปปนิหิตสมาธิ สมาธิที่พิจารณาธรรมไม่มีการตั้งความปรารถนา^{๓๔}

สมาธิ ๓ อย่างเหล่านี้ก็คือสมาธิที่พิจารณาอนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่งในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ซึ่งต่างจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่สอนให้พิจารณารูปนามเป็นอารมณ์ในเบื้องต้น แต่หลังจากพิจารณาจนแยก รูปนาม ได้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะมาถึงขั้นตอนที่พิจารณาเห็น ไตรลักษณ์เช่นกัน ปัญญาหรือความรู้ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงต่างจากปัญญาหรือความรู้ของปุถุชนทั่วไป ผู้รู้ทางพุทธศาสนาจึงนิยมเรียกว่า “ญาณ” หรือ “วิปัสสนาปัญญา” เพื่อให้ต่างจากความรู้ประเภท “สัญญา” หรือ “ทิฏฐิ” ซึ่งเป็นความรู้ธรรมดา ญาณที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี่เองที่เป็น “สัมมาทิฏฐิ” ในอริยมรรค เพราะเป็นความ “เห็น” หรือ “รู้” ที่ทำให้ทำลายกิเลสได้ ความรู้ระดับนี้จึงเป็นความรู้ประเภท “อหังตติกญาณ” หรือเป็น “ความหยั่งเห็น” ที่เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติโดยตรง ไม่ใช่ความรู้ที่เกิดจากการใช้เหตุผล ญาณที่เกิดขึ้นนี้จะเกิดพร้อมกับความรู้สึกเบื่อหน่ายคลายกำหนดในรูปนาม ทำให้ปล่อยวางความยึดติดในตัวตนและทำลายอัสวะกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุดเหมือนคนที่เห็นผู้ทรمانด้วยโรคถุงลงโป่งพองแล้วเกิดความหวาดกลัวอันตรายจากการสูบบุหรี่จนทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้

ซึ่งที่กล่าวมานี้ไม่ได้หมายความว่า ในขั้นต้นของการเจริญสติปัฏฐาน ไม่มีการเจริญปัญญาเลย เพราะตามหลักสติปัฏฐานผู้ปฏิบัติจะต้องมีทั้งสติและสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี่เองคือ

^{๓๓} คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒๖๐ - ๒๖๑.

^{๓๔} คุรยละเอียดใน อง.ตัก. (ไทย) ๒๐/๑๘๔/๔๐๕.

ตัวปัญญา ดังที่คัมภีร์วิภังค์อธิบายไว้ว่า “ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ”^{๓๕} ซึ่งเป็นคำอธิบายเดียวกันกับคำอธิบายความหมายของ “การพิจารณาเห็น” (อนุปัสสนา)^{๓๖} แสดงว่า การพิจารณาภายในกายเป็นต้นตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นการพิจารณาที่ใช้ปัญญาแสวงหาความจริงของรูปนาม การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นการเจริญปัญญาด้วย เพียงแต่ในขั้นต้นนิยมเน้นการฝึกสติและสมาธิให้มีกำลังก่อน อีกทั้งปัญญาในระดับนี้ก็ยังเป็นปัญญาในระดับต้น ๆ ปัญญาจึงยังอ่อนกำลังอยู่ แต่ไม่ใช่ไม่มีการฝึกปัญญาในระดับต้นของการฝึก และสัมปชัญญะนี้เองก็เป็นอันเดียวกับสัมมาทิฏฐิดังปรากฏในคำอธิบายที่ยกมานั้น ดังนั้น สัมมาทิฏฐิจึงมีอยู่ตั้งแต่ต้น เพียงแต่ยังไม่แก่กล้าถึงระดับญาณ

แม้การฝึกสติและสัมปชัญญะ^{๓๗} หรือปัญญาเป็นเป้าหมายหลักของการฝึกสติปัฏฐานแต่ไม่ได้หมายความว่า การเจริญสติปัฏฐาน ไม่ได้ฝึกองค์ธรรมหรือสภาวะทางจิตอื่น ๆ เพราะในขณะที่เจริญสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น องค์มรรคอื่น ๆ มีสัมมาสังกัปปะเป็นต้น ตลอดทั้งองค์ธรรมอื่น ๆ มีอินทรีย์ ๕^{๓๘} เป็นต้น ก็ได้รับการพัฒนาให้เกิดและเจริญขึ้นด้วยเช่นกัน เพราะองค์ธรรมในอินทรีย์ ๕ เป็นต้น ก็มีหน้าที่เข้าซ้อนกับองค์มรรค เช่น สตินทรีย์ และสติสัมโพชฌงค์ก็เป็นอันเดียวกับสัมมาสติ และองค์ธรรมอื่นนอกจากองค์ธรรมในอริยมรรคก็มีอยู่ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ด้วยเช่นกันเช่น ศรัทธาในอินทรีย์ ๕ (อันเดียวกับพละ ๕) และปีติในโพชฌงค์ ๗ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเท่ากับการปฏิบัติองค์ธรรมในหมวดต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้พร้อมกัน กล่าวอีกอย่างก็คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ อันเป็นข้อปฏิบัติหรือองค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้ (ซึ่งถ้ารวมส่วนที่ซ้ำกันให้เป็นอันเดียวกันก็เหลือไม่ถึง ๓๗) ได้รับการปฏิบัติอย่างครบถ้วนในขณะที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิติบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมียองค์ ๘ ไปพร้อมกัน ซึ่งองค์ธรรมเหล่านี้ก็คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ นั่นเอง

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๐/๓๐๘.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๗/๓๐๘.

^{๓๗} พระอริการอุทิศ โกวิท (ตาตะมิ), “ศึกษาสติสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทที่ ๓.

^{๓๘} พระสมบูรณ ปุณฺณวฑฺฒโฆ (อุทา), “ศึกษาอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทที่ ๓.

ฉะนั้น เมื่อจำแนกอย่างกว้างที่สุด การปฏิบัติธรรมต่าง ๆ มีไตรสิกขาและอริยมรรคหรือมรรคมืองค์ ๘ เป็นต้น จึงมีหลายระดับตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูง ตั้งแต่ระดับโลกิยะจนถึงระดับโลกุตระ ให้เราเลือกปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ แต่เมื่อว่าตามอุดมคติของพุทธศาสนา การปฏิบัติในระดับต้นต้องมีเป้าหมายอยู่ที่การปูพื้นฐานเพื่อการปฏิบัติในระดับสูงเพื่อการบรรลุถึงนิพพานในที่สุด ไม่ใช่การปฏิบัติเพื่อให้ได้ทิพย์สมบัติหรือมนุษย์สมบัติเท่านั้น เพราะความสุขที่แท้จริงและสมบูรณ์ที่สุดอยู่ที่การหลุดพ้นวิภวสังสารนั่นเอง ดังนั้น จริยธรรมระดับต่าง ๆ ในพุทธศาสนาจึงมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่นิพพานเหมือนกัน

มรรคมืองค์ ๘^๓ มรรคทั้ง ๘ นี้ เป็นเจตสิก ย่อลงมา ได้แก่ สีล สมาธิ ปัญญา สีล สมาธิ และปัญญาในที่นี้ ได้แก่ปรมาตม คือ รูปกับนาม เป็นอารมณ์ ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็คือผู้เจริญมรรคมืองค์ ๘ ผู้เจริญมรรคมืองค์ ๘ ก็ผู้บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดท้องพอง-ยุบ อยู่ นั้น มรรคมืองค์ ๘ ก็มีอยู่ แต่ยังไม่พร้อมกัน จะเข้าพร้อมกันเป็นมัคคสมังคี ตั้งแต่สัจจานุโลมิกญาณเป็นต้นไป ดังบาลีว่า “นิโรธปชานา มกฺกสจฺจ” ปัญญาที่ทราบชัดว่า ทุกข์ สมุทัย ดับลงไปตอนไหน เมื่อไร เป็นมัคคสัง อริยสัง ๔ จะเกิดได้ ก็เฉพาะแก่ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ต่อไปจะกล่าวการเกิดขึ้นของวิปัสนามรรค

๔.๔ การเกิดขึ้นของวิปัสนามรรค

ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเริ่มจากการเจริญมรรคขั้นต้นที่ประกอบด้วยกัมมัฏสะกตา สัมมาทิฏฐิ และสีลวิสุทฺธิก่อน^{๔๔} หลังจากนั้นสมถยานิก จะต้องเจริญสมถะ จนบรรลุอัปนาสมาธิหรืออุปปจารสมาธิเสียก่อน ส่วนวิปัสสนายานิก ควรเจริญธาตุกัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ไม่ส่งจิตไปหาอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบัน จะเกิดจิตวิสุทฺธิ สามารถยังวิปัสนามรรคให้เกิดขึ้นได้

ความเพียรที่กำหนดสภาวะพองยุบ สภาวะนั่ง สภาวะคิดฟุ้งซ่าน หรือสภาวะเจ็บปวด เป็นต้น คือสัมมาวายามะ สติที่ระลึกรู้อารมณ์ เวทนา จิต และสภาวะธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ สัมมาสติ ความตั้งมั่นของจิตในสภาวะธรรม คือ สัมมาสมาธิ หรือวิปัสสนาขณิกสมาธิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทั้ง ๓ อย่างนี้ จัดอยู่ในหมวดสมาธิของมรรค

^๓ พระธรรมธีรราชมหามณี (โชดก ป.๕) , วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑.

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ธรรมจักษุกับปวัตตนสูตร, หน้า ๑๓๓.

การยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ชื่อว่า สัมมาทิฐิ ปัญหาที่เห็นความแตกต่างระหว่างรูปกับนาม ชื่อว่า ทิฐิวิสูทธิ หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะเกิดปัญหาเห็นความเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันของรูปและนาม เช่น การคู่เกิดจากจิตที่ต้องการจะคู่ การเหยียดเกิดจากจิตที่ต้องการจะเหยียด การเห็นเกิดขึ้นได้เพราะมีประสาทตา และรูป การได้ยิน เกิดขึ้นได้ เพราะมีประสาทหู และเสียง ความสุขมีได้เพราะทำกรรมดีมาก่อน เป็นต้น

เมื่อผู้ปฏิบัติต่อไปดังนี้ ผู้ปรารถนาความเพียรจะเกิดปัญหาเห็นการเกิดดับของสภาวะธรรมที่ทำให้ประจักษ์ความไม่เที่ยงของรูปนาม เมื่อเขาได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามติดต่อกันตลอดเวลาเช่นนี้ ก็จะเห็นความทุกข์ที่น่ากลัวและความไม่มีแก่นสารของสรรพสิ่ง จะเห็นประจักษ์ในสิ่งเหล่านี้ คือ สัมมาทิฐิ

พระบรมศาสดาตรัสไว้ในสูตรนี้ว่า “ความรู้ในทุกข์คือสัมมาทิฐิ” เมื่อผู้ปรารถนาความเพียรรู้เห็นทุกข์สักโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีแก่นสาร ก็ถือว่าได้เห็นสักจะ ๓ อย่าง ที่เหลือในคราวเดียวกัน การน้อมใจไปในการรับรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงของรูปนาม และความเกิดดับของรูปนามตามสามัญญลักษณะทั้ง ๓ อย่างนี้ชื่อว่า สัมมาสังกัปปะ ทั้งสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดอยู่ในหมวดปัญญาของอริยมรรค

องค์มรรค ๓ ประการ ในหมวดสมาธิและอีก ๒ ประการในหมวดปัญญา รวมเป็น ๕ ประการ ชื่อว่าองค์มรรคทำให้เกิดประโยชน์ทั้งหมด (การกมรรค) ทำหน้าที่ในการกำหนดรู้สภาวะธรรมในขณะเจริญวิปัสสนา ส่วนองค์มรรค ๓ ประการในหมวดศีล คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะนั้น แม้จะเป็นพื้นฐานมาก่อนการปฏิบัติแล้วก็ตาม ในขณะปฏิบัติก็จะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เช่นเดียวกับมรรคองค์อื่น ๆ^{๕๕} จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญวิปัสสนาที่ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ในทุกขณะที่กำหนดรู้สภาวะธรรมในปัจจุบัน^{๕๖}

^{๕๕} “ ความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาทิฐิ ความดำริอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสังกัปปะ ความเพียรอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาวาชามะ ความระลึกอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสติ ความตั้งมั่นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสมาธิ อนึ่ง กายกรรม วจีกรรม และการเลี้ยงชีพของเขา ข่อมหมจจอย่างยิ่งก่อนโดยแท้ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ของเขาข่อมถึงความบริบูรณ์แห่งภavanaด้วยประการฉะนี้” (ม.อ. ๑๔.๔๓๑.๓๖๖)

^{๕๖} พระโศภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร, หน้า ๑๔๗-๑๔๘.

การเจริญสติปัฏฐาน เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จุดสังเกตกรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔) และ บุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้การเจริญภาวนาเพื่อสรรคุณพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ เช่น การเจริญสัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้^{๔๗}

การเจริญ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา^{๔๘} นี้แท้จริงแล้ว ก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง กล่าวคือ วิริยะ ได้แก่ สัมมาวาเย, สติ ได้แก่ สัมมาสติ, สมาธิ ได้แก่ สัมมาสมาธิ จัดเป็น สมาธิขั้นต้น, ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ จัดเป็น ปัญญาขั้นต้น, ส่วนมรรค อีก ๓ ประการคือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีลขั้นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องรักษาให้บริสุทธิ์ก่อนเริ่มปฏิบัติธรรม

สัมมาวาจาเป็นต้นเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรคอีก ๕ อย่างอื่น เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาได้ชื่อว่า เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรม^{๔๘}

สรุปได้ว่า การเจริญสติมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่อมาอุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนก้นย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรมนี้มีหลายขั้นตอนเริ่มตั้งแต่การรับรู้สภาวะธรรมเบาหนัก นั่นคือปัญญาขั้นแรก แล้วต่อไปปัญญานี้จะพัฒนามากขึ้น จนกระทั่งหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักได้

การเจริญสติปัฏฐาน ก็คือ การเจริญ สติ สมาธิ ปัญญาหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง ทำให้เกิดจักขุ ทำให้เกิดปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้แจ้ง และเพื่อความดับทุกข์คือพระนิพพาน.

^{๔๗} พระโสภณมหาเถระ, วิปัสสนาหัตถ์ เล่ม ๑, หน้า ๓๑๒.

^{๔๘} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๖๗ – ๖๘.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาอริยมรรค ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการคือ เพื่อศึกษาอริยมรรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยวิธีการเก็บข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา และข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากงานวิจัยวิทยานิพนธ์และหนังสือตำรางานวิชาการต่างๆที่เกี่ยวข้องและนำเสนอเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนาตรวจสอบความถูกต้องเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก พบว่า หลักธรรมที่เป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สามารถเข้าถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ และสามารถบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ และนิพพานได้ในที่สุด

อริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐ หรือทางดำเนินของพระอริยะ ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) | ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) |
| ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) | ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) |
| ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) | ๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) |
| ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) | ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) |

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม มีหลักปฏิบัติดังนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางสายเดียวที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ดังพระ พุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

องค์ธรรมที่เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้การเจริญสติปัฏฐานสำเร็จ คือ อาตปปี ความเพียรเผา กิเลส สัมปชาโน มีปัญญาหยั่งเห็น สติมา มีสติ

ความสัมพันธ์กันของหลักอริยมรรคกับสติปัฏฐาน คือ เป็นข้อปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกัน อิงอาศัยกัน เป็นแนวทางเดียวกัน กล่าวคือ อริยมรรคเป็นข้อปฏิบัติใหญ่ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง โดยวิธีการปฏิบัติ คือปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เพราะต้องอาศัยกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

อริยมรรคมองค์ ๘ สงเคราะห์เข้าในสติปัฏฐาน ๔ และสงเคราะห์เข้าในไตรสิกขา จาก สงเคราะห์ดังกล่าวทำให้ทราบว่า การเจริญสติปัฏฐานเท่ากับเจริญอริยมรรคมองค์ ๘ เพราะ โลกุตตรมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ เหมือนประตูประนกรหลวง กายเป็นต้น เหมือนทิศตะวันออก เป็นต้น และผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อมาด้วยเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยวิธี ๑๔ อย่างแล้ว จะไปสู่ ที่เดียวกัน คือ พระนิพพานนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นด้วยอานุกาของกายานุปัสสนา เหมือน คนทั้งหลายที่มาจากทิศตะวันออก ถือเอาสิ่งของที่มิขึ้นทางทิศตะวันออกแล้ว ก็เข้าถึงพระนครได้ เหมือนกันทางประตู ทิศตะวันออกได้ฉะนั้น เพราะอริยมรรคมองค์ ๘ กับสติปัฏฐาน ๔ มีความ สอดคล้องกัน ดังนั้นเมื่อมีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก็ย่อมจะสามารถเกิดมรรคมองค์ ๘ ได้ เพราะว่า อริยมรรคมองค์ ๘ นั้นปรากฏในสติปัฏฐานหมวดมัชฌิมาปฏิปทาว่าด้วยเรื่องสังขจะ ๔ คือ มรรคสังขนั้นเอง เมื่อมรรคสังขปรากฏก็เท่ากับว่า วิปัสสนาญาณได้ปรากฏขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะ มรรคญาณเป็นหลักฐานชี้ให้เห็นว่า การปราบกิเลสในมรรคญาณ คือ อรหัตตมรรคญาณนั้น คือ ตัว ดับค้นหาคือสมุทัยสังข

การเจริญสติปัฏฐานในหมวดจตุสังขกรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสังขจะ ๔) เรียกว่า วิปัสสนากาวนา (การเจริญวิปัสสนา) เพราะเป็นบูรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการ บรรลุโลกุตตรธรรม) ซึ่งการเจริญสติปัฏฐานต้องมี วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาแท้ที่จริงแล้ว ก็คือ อริยมรรคมองค์ ๘ นั่นเองกล่าวคือ วิริยะ ได้แก่ สัมมาวายะ, สติ ได้แก่ สัมมาสติ, สมาธิ ได้แก่

สัมมาสมาธิ จัดเป็น สมาธิขั้นสูง สงเคราะห์เข้าในอาตาปีในสติปัญญา, ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิและ สัมมาสังกัปปะ จัดเป็น ปัญญาขั้นสูง สงเคราะห์เข้าในสัมปชาโนในสติปัญญา, ส่วนมรรค อีก ๓ ประการ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีพะ จัดเป็นศีลขั้นสูง สงเคราะห์เข้าในสติมาใน สติปัญญา ผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องรักษาให้บริสุทธิ์ก่อนเริ่มปฏิบัติธรรม

สัมมาวาจาเป็นต้นเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อน การปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรคอีก ๕ อย่างอื่น เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาได้ชื่อว่า เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ มี สัมมาทิฐิ เป็นต้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรม

ซึ่งการเจริญสติปัญญา ก็คือ การเจริญ สติ สมาธิ ปัญญาหรือเจริญมรรคมีองค์ ๘ อัน เป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้ เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกภูษาธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตาม ความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งนิพพาน

สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ๒ องค์นี้ สงเคราะห์ด้วยวิปัสสนา ยาน (พาหนะ) เครื่อง นำไป คือ วิปัสสนา ที่เหลืออีก ๖ องค์สงเคราะห์ด้วยสมถะ ยาน (พาหนะ) เครื่องนำไปคือสมถะ พระอริยสาวกท่านเว้นส่วน ๒ คือ เว้นกามสุขัลลิกานุโยค ด้วยวิปัสสนายาน และเว้นอัตตกิลมถานุ โยคด้วยสมถะ ยาน ดำเนินไปยังมัชฌิมาปฏิปทา คือทาง สายกลาง ทำลายกองโมหะด้วยปัญญาขั้น ทำลายกองโทสะด้วยศีลขั้น ทำลาย กอง โลภะด้วยสมาธิขั้น ถึงปัญญาสัมปทาด้วยอริปัญญาลึกขุด ถึงศีลสัมปทาด้วย อริศีลสิกขา ถึงสมาธิสัมปทาด้วยอริจิตตสิกขา ทันทที่ถึงพร้อมด้วยสิกขา ๓ นี้ ก็ แจ่มแจ้ง พระนิพพาน

ซึ่งในการปฏิบัติจะพบว่า มรรคญาณที่มีนิพพานเป็นอารมณ์อยู่นั้น คือ เห็นอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง เป็นภาวนามยปัญญา ซึ่งมุ่งหมายไปที่เห็นความดับแห่งทุกข์ (นิโรธสัจ) เป็นหลัก เพราะในขณะที่เห็นนิโรธสัจนั้น อริยสัจ ๓ ที่เหลือก็ปรากฏอยู่ในนั้นด้วย อุปมาเหมือนเงาที่ติดตาม ต้นไม้ ฉะนั้นใด อุปมาไม่ว่า นิโรธเป็นต้นไม้และ อริยสัจ ๓ ก็เป็นเช่นเงาแห่งต้นไม้นั้น การเห็น พร้อมเพียงกันในขณะเดียว จึงชื่อว่า เห็นแจ้งอริยสัจ

ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่บรรลุอริยมรรคแล้ว มรรคจิตย่อมพบนิพพาน เพราะมีนิพพานเป็น อารมณ์ (นิโรธสัจ) การที่ได้บรรลุมรรคญาณ จึงชื่อว่า เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยมรรคญาณ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

ในการศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาทครั้งนี้ ยังขาดการศึกษาในวิธีการปฏิบัติแบบสมถะและวิปัสสนากรรมฐานตามพระคัมภีร์เถรวาท ดังนั้น ผู้ที่สนใจต้องการจะศึกษาให้โดยละเอียดและต้องการนำข้อมูลไปใช้ในวัตถุประสงค์อย่างอื่น ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

๑) ควรศึกษาวิเคราะห์ค้นหาหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ในพระไตรปิฎกที่ได้จากแหล่งต่างๆ เพื่อว่า ข้อมูลตรงกันหรือแตกต่างกันในด้านใด เพื่อจะได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญชำนาญในด้านพระไตรปิฎก เป็นผู้สำรวจตรวจสอบและแก้ไข และเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

๒) ควรศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ หลัก กาย เวทนา จิตและธรรม เปรียบเทียบกับพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ซึ่งอยู่ในหมวดอื่นที่ผู้ศึกษาไม่ได้นำมาวิจัย

สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไปคือ

ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ครั้งต่อไปผู้วิจัยควรศึกษาประเด็นดังต่อไปนี้

- ๑) ศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ ๘ กับการบรรลุนิพพาน
- ๒) ศึกษาวิเคราะห์วิปัสสนากวนากับการบรรลุนิพพาน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๕.

ปกรณ์วิเสส อรรถกถา และฎีกา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.

_____ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๕.

_____ . ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๕.

_____ . วินยปิฎก สมมุติปาสาทิกา มหาวิภังคคฤงคกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . ทีฆนิกาย สุมงควลวิลาสินี สัตถกคฤงคกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.

_____ . ทีฆนิกาย สุมงควลวิลาสินี มหาวิภังคคฤงคกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๓.

_____ . มัชฌิมนิกาย ปปลงคสูทนี มูลปณณาสกคฤงคกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๓.

_____ . สัตถกคฤงคกถา สรรคคฤงคกถา สัตถกคฤงคกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๓.

_____ . องคคฤงคกถา มโนรณปุรณี ทุกาทินิปาตคฤงคกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

- _____ . **ขุททกนิกาย ฌมมุปทฎกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- _____ . **ขุททกนิกาย ปรมตฺถทีปนี สุตตนิปาตอฎกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๔.
- _____ . **ขุททกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา มหานิทฺเทสอฎกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๔.
- _____ . **ขุททกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา จุฬนิตฺเทสอฎกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๔.
- _____ . **ขุททกนิกาย ปฎิสมฺภิตามคฺคอฎกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๔.
- _____ . **ฌมมฺสงฺคณี อฎฺฐสาลีนีอฎกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๔.
- _____ . **ปรมตฺถมลฺลชฺสา วิสทฺธิมคฺคมหาฎีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- _____ . **วิสทฺธิมคฺคปกรณ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๕.
- _____ . **อภิธรรมปิฎก ปญฺจปกรณอฎกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๔.
- _____ . **อภิธรรมตฺถสงฺคโห.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๒.
- _____ . **อภิธรรมตฺถวิภาวินีฎีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๒.
- _____ . **อภิธรรมตฺถวิภาวินีญา ปญฺจิกา นาม อตฺถโยชนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๗.
- _____ . **อภิธรรมตฺถสงฺคหปาลียา สห อภิธรรมตฺถวิภาวินีนาม อภิธรรมตฺถสงฺคฎีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๘.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

- _____ . **จํารูญ ธรรมดา. เนตติฎิปปนี ศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.
- _____ . **ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.
- _____ . **ชนิด อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

นายแพทย์ชินโอสถ หัสบำเรอ. **วิธีการสร้างโปรแกรมจิตเพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์.**

กรุงเทพมหานคร : นิตยสารโลกทิพย์,

แปลก สนธิรักษ์ ป.ธ.๕. **พจนานุกรมบาลี-ไทย.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๐๖.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **วิปัสสนาภูมิ.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ. ๘, ราชบัณฑิต). **ชุดศัพท์วิเคราะห์.** กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โฆดก ภาณสิทฺธิ ป.ธ.๕). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติ**

ปฏิฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๕.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๑๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน, ป.ธ.๕). **อภิขัมมัตถวิภาวินีแปล.** กาญจนบุรี : ม.ป.ท. ,

๒๕๕๐.

พันตรี ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคอ - ไทย.** กรุงเทพมหานคร : อาทรการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พระพุทฺธโฆสเถระ. **วิสุทธิมรรค.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพุทฺธทาส. **อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ

ไชยา จัดพิมพ์, ๒๕๕๒.

พระญาณธชะ. **ปรมัตถทีปนี.** แปลโดย พระคันธสาราภิงศ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.**

พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์

จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **หลักบาลีไวยากรณ์ วจีวิภาค ภาคที่ ๒** อาชยาด

และ กิตก์. ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๕๐.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปัญญาสูตร**. แปลโดย พระคันธสาราภิงศ์.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

_____ . **ฉัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. แปลโดย พระคันธสาราภิงศ์. กรุงเทพมหานคร :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

_____ . **วิปัสสนาขุณี**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด

ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๗**. มุลินิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์,

๒๕๔๗.

พระอัครกวีตเถระ. **สัตตนิคิชาตุมมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์**. แปลโดย พระมหานิมิต

ธมฺมสาโร ป.ธ.๕ และ จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด

ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ชัมมาจริยะ อัครมหาคัมภีร์ฐานาจริยะ. **ปฐมวิปัสสนา**

วงศ์ในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอริรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด

(มหาชน), ๒๕๕๔.

พระอุปติสสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจาก

ฉบับภาษาอังกฤษของพระเอสฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑.

มหาวิคัจเญ พระศรีศาสนวงศ์ (มิชย์ วีรปญฺโญ ป.ธ.๕, M.P.A.). **มหานมัสการ**. นครปฐม :

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

วัชระ งามจิตรเจริญ ดร. **พุทธศาสนาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,

๒๕๕๒.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา**. กรุงเทพมหานคร :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาคที่ ๒ หลักสูตรตรี**.

พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร เล่ม ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ จำกัด,
๒๕๓๒.

อุ บัณฑิตากิวงสะ พระกัมมัฏฐานาจริยะ. **IN THIS VERY LIFE** รู้แจ้งในชาตินี้. แปลโดย
พระสว่าง ดิคุขวิโร. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

(๒) วิทยานิพนธ์

นางสาวพัชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล. “ศึกษาสัญญาโยชน์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก
สติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๒.

พระมหาประเสริฐ มนุดเสวี (พรหมจันทร์), “การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา
เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน). “ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก
สติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหาประเชษฐ ปุณฺณวสุโข (ศรีहरา), “ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณี
การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระอธิการอุทิศ โกวิท (ตาตะมิ), “ศึกษาสติสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก-
สติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๒.

พระสมบุรณ์ ปุณฺณวสุโข (อุชา). “ศึกษาอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก -
สติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๓.

ศรีสด แสงสว่าง. “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ :
เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระอำนาจ ขนดีโก (ภาคหาญ) อายุ ๕๑ ปี พรรษา ๒๘
เกิด	: วันจันทร์ที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๓
สถานที่เกิด	: เลขที่ ๔๖ หมู่ ๑ ต. ขนอนหลวง อ. บางปะอิน จ. พระนครศรีอยุธยา
การศึกษา	: นักธรรมเอก ปริญญาตรี พุทธศาสตร์บัณฑิต มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประสบการณ์ทำงาน	: พ.ศ. ๒๕๔๓ เข้าปฏิบัติกรรมฐานที่สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม จ. ชลบุรี พ.ศ. ๒๕๔๗ เข้าปฏิบัติกรรมฐานที่สำนักวิปัสสนา วัดภักทันทะอาสาภาราม จ. ชลบุรี เป็นเวลา ๑ ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ เข้าปฏิบัติกรรมฐาน ณ สำนักวิปัสสนา ดานังเล้ง จ. เชียงใหม่เป็นเวลา ๓ เดือน พ.ศ. ๒๕๕๑ เข้าปฏิบัติกรรมฐาน ณ. สำนักวิปัสสนา อุบัติตถากิวิงสะ ประเทศพม่า เป็นเวลา ๒ เดือน เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำ ณ วัดภักทันทะอาสาภาราม จ. ชลบุรี เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนกรรมฐานตามศูนย์ยุวพุทธิกสมาคมให้กับประชาชนทั่วไปและพระนิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๓ เข้าปฏิบัติกรรมฐาน ณ. ศูนย์ปฏิบัติธรรม โมลิ อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา เป็นเวลา ๗ เดือน
อุปสมบท	: เมื่อวันที่ ๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๗ ณ. วัดธรรมนิยม ต. ไร่ลิ้ง อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา
สังกัด	: วัดภักทันทะอาสาภาราม ๑๑๘ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ต. หนองไผ่แก้ว อ. บ้านบึง จ. ชลบุรี
หน้าที่	: เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาส และเป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำ ณ วัดภักทันทะอาสาภาราม
ปีที่เข้าศึกษา	: ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๒
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ๑ เมษายน ๒๕๕๕
ที่อยู่ปัจจุบัน	: สังกัดและสอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่วัดภักทันทะอาสาภาราม ๑๑๘ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ต. หนองไผ่แก้ว อ. บ้านบึง จ. ชลบุรี ๒๐๒๒๐ โทร. ๐๓๘ - ๒๕๒๓๖๑ , ๐๘๕ - ๕๐๕๑๔๔๗