

การพัฒนาจิตในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก

The Mental Development in Abhidhamma Pitaka

พระกิตติพงษ์ หอมดอก
Phra Kittipong Homdok

พระกมลรัตน์ ต่ายลีลาศ
Phra Kamolrat Taileelais

พระมหารังสี ปี่แก้ว
Phramaha Rangsey Peykaeo
สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Buddhist Studies, Mahamakut Buddhist University
Email : Rungsey@hotmail.com

พร้อมพงษ์ ปานดี
Phromphong Pandee
ภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
Production Engineering, King Mongkut's University of Technology Thonburi

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาการพัฒนาจิตในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาความหมาย พัฒนาจิตในคัมภีร์พระอภิธรรม 2) เพื่อศึกษาวิธีขั้นตอนการพัฒนาจิตตามหลักพระอภิธรรม 3) เพื่อให้ทราบถึงประโยชน์ของการพัฒนาจิตตามหลักคัมภีร์พระอภิธรรม สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ การตามรู้ หรือการกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง เมื่อสติดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เช่นนี้ สมาธิคือความตั้งมั่นในสภาวะธรรมก็จะปรากฏขึ้น แล้วปัญญาที่หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นเอง สติปัฏฐาน 4 มีดังนี้

- 1) กายานุปัสสนา การกำหนดรู้กายรูปว่าเป็นเพียงกองรูป อริยาบถทั้ง 4 คือ เดิน ยืน นั่ง นอน
- 2) เวทนานุปัสสนา การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา รู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และไม่ทุกข์ไม่สุข
- 3) จิตตานุปัสสนา การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต คือประกอบด้วยโลภะ
- 4) ธรรมานุปัสสนา การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม

ผลของการปฏิบัติ ในการตั้งสติ 4 อย่างนี้ว่า จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ฉะนั้น พัฒนาจิตในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 มีการ

กำหนดรูป-นาม และมีสมาธิปฏิบัติเป็นทางให้ถึงพระนิพพาน
คำสำคัญ : การพัฒนาจิต, อภิธรรมปิฎก, สติปัฏฐาน

Abstract

This academic paper aims to study the mental development in Abhidhamma Pitaka course. There are the four objectives; 1) To study the mean of mental development in Abhidhamma Pitaka. 2) To study practices the mental development. 3) To know the Benefits to be gained by the practice of the foundations of mindfulness. Satipatthana means consciousness, knowing continually, or focusing on concentration. When consciousness continues proceeding with the same concentration, the samadhi is the determination of the dharma-state to appear. Then the wisdom with insight the dhamma as it really is, and will arise naturally.

The four foundations of mindfulness

- 1) Mindfulness of the body / contemplation of the body; parts of the body,
- 2) Mindfulness of the feelings / contemplation of the feelings; happy / pain / neutral / carnal / spiritual.
- 3) Mindfulness of mind / contemplation of mind; greedy.
- 4) Mindfulness of mind-objects/ contemplation of mind-objects; The five dhamma groups; Hindrances 5, Aggregates 5, Sense-Bases 12, Enlightenment Factors 7 ,The Four Noble Truths.

The consequence of the practice of setting up these 4 mindfulness, will be the cause for achieving one of these results. Therefore, the development of the psyche (Mental Practices) in the Abhidhamma Pitaka is the practice of introspection (Vipassana) according to the four foundations of mindfulness. There is a concrete and abstract and middle path (Majjhima Patipada) as being the way to nirvana.

Keywords : Mental Development, Abhidhamma Pitaka, Satipatthana

1.บทนำ

ในพระบาลีอุปปริณาสและอรรถกถา ได้กล่าวไว้ว่า บรรดาบุคคลทั้งหลายที่กำลังเป็นไปอยู่ในโลกทุกวันนี้ ย่อมมีอหังการยึดใจยิ่งหย่อนกว่ากันและกันในความประพฤติดีและไม่ดี มากบ้างน้อยบ้างมากมายหลาย ประการ แต่เฉพาะ ณ ที่นี้จะได้กล่าวโดยย่อ ๆ พอสมควรแก่ความประพฤติดีของ บุคคล

ทั้งหลายเหล่านั้นเพียง 4 ประเภท คือ

1. บุคคลบางคน ในโลกนี้ มีอริยาศัยชอบบำเพ็ญกุศลมาก
2. บางคนมีอริยาศัยชอบบำเพ็ญกุศลและก่ออกุศลเท่า ๆ กัน
3. บางคนชอบก่ออกุศลมากกว่ากุศล
4. บางคนชอบก่ออกุศลฝ่ายเดียว

บรรดาบุคคลทั้ง 4 ประเภทนี้ บุคคลประเภทที่หนึ่ง ในขณะที่ใกล้จะตายย่อมระลึกนึกถึงกุศลได้มาก ฉะนั้น บุคคลจำพวกนี้ย่อมจะพ้นจากการไปบังเกิดในอบายภูมิทั้ง 4 (ม.อ. 14/261)

อาการปรากฏของศรัทธา คือ ความไม่ขุ่นมัว ดังคัมภีร์อรรถกถาว่า “อากาลุสียปจฺจปฏฺฐานา” (มีความไม่ขุ่นมัวเป็นเครื่องปรากฏ) หมายความว่า เมื่อชาวพุทธมีศรัทธาในขณะสวดมนต์ระลึกถึงพระพุทธคุณ เป็นต้น จิตจะไม่ขุ่นมัวด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยทั่วไปศรัทธามี 2 ประเภท คือ

1. ปกติศรัทธา ศรัทธาโดยทั่วไป
2. ภาวนาศรัทธา ศรัทธาในการอบรมจิต

ปกติศรัทธาเป็นศรัทธาที่เชื่อมั่นเลื่อมใสตามธรรมดา โดยเชื่อว่า คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์มีจริง เชื่อว่ากรรมและผลกรรมมีจริง แล้วให้ทานหรือรักษาศีลตามสมควร ศรัทธาประเภทนี้เรียกว่า ศรัทธาปกติ ซึ่งยังไม่บริสุทธิ์จากกิเลส เพราะในขณะนั้นอาจมีความโลภ ความโกรธหรือความหลงเจือปนอยู่บ้าง ยังมีกิเลสเหล่านั้นแทรกซ้อนอยู่ด้วย ภาวนาศรัทธาเป็นศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นใหญ่อย่างแท้จริง เพราะจะทำให้จิตหมดจดจากกิเลสไม่ขุ่นมัว อย่างน้อยก็ในขณะที่ได้อบรมจิตเจริญศรัทธา (พระคันธสาราภิวศ์, 2552)

แม้ว่าอารยธรรมมนุษย์จะเจริญก้าวหน้ามากมาย ผ่านเวลาหลายพันปี จนถึงบัดนี้ที่เรียกกันว่า ยุคโลกาภิวัตน์ แต่มนุษย์ก็ยังไม่พ้นหรือห่างไกลออกไปเลยจากปัญหาความทุกข์ และการเบียดเบียน ปิ่บคั้น ตลอดจนสงครามมนุษย์หวังจากระบบจริยธรรมของลัทธิศาสนาต่าง ๆ ที่จะมาช่วยแก้ไขปัญหาเหล่านี้ แต่ลัทธิศาสนาโดยทั่วไป จะมอบให้เพียงบทบัญญัติ หรือคำสั่งบังคับต่าง ๆ ที่มนุษย์ต้องปฏิบัติตามด้วยศรัทธาให้มนุษย์พ้นจากปัญหาในตัวเองและปัญหาระหว่างมนุษย์ด้วยกันเอง ไปขึ้นต่อการลงโทษ และการให้รางวัลจากอำนาจที่เชื่อว่าอยู่เหนือธรรมชาติ

ในเรื่องนี้ พระพุทธศาสนาตามพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกบาลีมีลักษณะพิเศษ ที่สอนระบบจริยธรรมแห่งการพัฒนาตัวของมนุษย์เอง ให้หลุดพ้นจากปัญหาทั้งหลาย สู่ความเป็นอิสระที่แท้จริง โดยไม่ต้องไปขึ้นต่ออำนาจจากการจากภายนอก. มนุษย์ยุคปัจจุบัน ได้เจริญมาถึงขั้นตอนหนึ่ง ที่ถือได้ว่าเป็นจุดสูงสุดแห่งอารยธรรม และ ณ จุดนี้ อารยธรรมก็ได้้นำปัญหาที่เป็นความทุกข์ครบทุกด้านมา มอบให้แก่มนุษย์ กล่าวคือ ปัญหาชีวิต ปัญหาสังคม ที่มาบรรจบถึงความครบถ้วนด้วยปัญหาสิ่งแวดล้อม เป็นที่ชัดเจนว่า อารยธรรมที่เจริญมาสูงสุดอย่างนี้ สามารถมอบปัญหาที่เป็นความทุกข์ให้แก่มนุษย์ได้อย่างครบถ้วน แต่ไม่สามารถนำมนุษย์ให้หลุดพ้นจากทุกข์แห่งปัญหาเหล่านั้นได้มนุษย์จำนวนมากขึ้น ๆ ได้เริ่มมองเห็นว่า พระพุทธศาสนาในพระไตรปิฎกเป็นคำตอบสำหรับปัญหาแห่งความทุกข์ทั้งหมดนี้

วงในที่สุดคือปัญหาชีวิต และปัญหาชีวิตที่ลึกซึ้งที่สุดคือปัญหาความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์ แม้แต่อย่างหยาบที่สุด คือความเครียด ก็เป็นปัญหาหนักยิ่งของมนุษย์ยุคปัจจุบัน พระพุทธศาสนาเป็น คำสอนที่เรียกว่าชำนาญพิเศษในการกำจัดปัญหาชีวิตขั้นสุดท้าย คือความทุกข์ในใจนี้ ถึงขั้นที่เข้าถึง ความจริงของธรรมชาติด้วยปัญญา และกำจัดเชื้อแห่งความทุกข์ในใจให้หมดสิ้นไป ทำให้จิตอิสระโล่ง โปร่งผ่องใส โดยไม่มีทุกข์เกิดขึ้นอีกเลย จากตัวเองออกมาข้างนอก ในวงกว้างออกไป คือ ปัญหาสังคม อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ที่ผิด ซึ่งกลายเป็นความรุนแรงเบียดเบียนกันระหว่างมนุษย์

ในการแก้ปัญหาระดับนี้ พระพุทธศาสนาก็ปรากฏเด่นตลอดมาในฐานะเป็นศาสนาที่เผยแพร่ โดยไม่ต้องใช้คมดาบ ไม่เคยมีสงครามศาสนา และไม่มีหลักการใด ๆ ที่จะนำไปใช้เป็นข้ออ้างในการ รุกรานหรือทำสงครามได้เลย พระพุทธศาสนามีประวัติแห่งความสงบอย่างแท้จริง สอนเมตตาที่เป็นสากล จนนักปราชญ์ยอมรับกันว่า พระพุทธศาสนาเป็นขบวนการสันตินิยมที่แท้จริงสุดของโลก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558)

วิชา (ความรู้) และ จรรยา (ความประพฤติ) ศิลและสมาธิก่อให้เกิดจรรยา ปัญญาก่อให้เกิด วิชา รวมเข้าด้วยกันเป็นวิชาและจรรยา (ความรู้และความประพฤติ) หากจะเปรียบกับร่างกายของ คนเรา วิชาเปรียบได้กับดวงตา จรรยาเปรียบได้กับแขนขา หรือหากจะเปรียบกับนก วิชาก็คือดวงตา ส่วนจรรยาคือปีกทั้งสองข้าง บุคคลที่ประกอบด้วยศิลปและสมาธิ แต่ขาดปัญญาก็เหมือนกับผู้ที่ไม่มีแขน-ขา ครบถ้วน แต่ดวงตามืดบอด ส่วนบุคคลที่พร้อมด้วยวิชา แต่ขาดจรรยา ก็เหมือนผู้ที่มีดวงตาดีแต่แขนขา พิกัดพิการ ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรรยาเท่านั้นจึงจะเปรียบได้กับบุคคลปกติที่มีดวงตาและแขนขา สมบูรณ์ ส่วนผู้ที่บกพร่องทั้งวิชาและจรรยาก็เปรียบได้กับบุคคลที่พิการซ้ำซ้อน ตาก็มืดบอด แขนขา ก็พิการพิการ แทบมิสมควรได้ชื่อว่าเกิดเป็นมนุษย์เลย (แลติ สยาดอ, 2550)

การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องพบเจอ เมื่อเห็น โทษ จำต้องเร่งชวนช่วยในการศึกษาพระอภิธรรมปิฎก ฉะนั้น การฝึกฝนอบรม หรือพัฒนาจิตตาม แนวทางสติปัฏฐาน 4 จึงสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ได้มรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงในพระพุทธศาสนา

2. การพัฒนาจิตในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก

อภิธรรม หมายถึง ธรรมอันยิ่ง ทั้งยิ่งเกิน (อภิอติเรก) คือมากกว่าธรรมอย่างปกติและยิ่งพิเศษ (อภิวิเสส) คือเหนือกว่าธรรมอย่างปกติ, หลักและคำอธิบายธรรมที่เป็นเนื้อหาสาระแท้ ๆ ล้วน ๆ ซึ่งจัด เรียงอย่างเป็นระเบียบและเป็นลำดับจนจบความเป็นอย่างบริบูรณ์ โดยไม่กล่าวถึงไม่อ้างอิง และไม่ขึ้น ต่อบุคคล ชุมชน หรือเหตุการณ์ อันแสดงโดยเว้นบัญญัติโวหาร มุ่งตรงต่อสภาวะธรรม ที่ต่อมานิยามจัด เรียกเป็นปรมัตถธรรม 4 คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564)

ในกิตติสูตรได้กล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลาย ดังที่วานั้น พวกเธอมีความดำริในเราอย่างนี้ว่า พระผู้มี พระภาคทรงมีพระทัยเกื้อการุณย์ ทรงไฝหาประโยชน์ให้ จึงทรงแสดงธรรมด้วยอาศัยพระกรุณา เพราะ ฉะนั้นแล ธรรมเหล่านี้ อันเราแสดงแล้วด้วยความรู้ยิ่ง แก่เธอทั้งหลาย คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน

4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 เธอทั้งปวงพึงเป็นผู้พร้อมเพรียงกัน ยินดีต่อกัน ไม่วิวาทกัน ศึกษาในธรรมเหล่านั้น “ภิกษุทั้งหลาย ก็เมื่อพวกเธอนั้นพร้อมเพรียงกันยินดีต่อกัน ไม่วิวาทกัน ศึกษาอยู่ หากจะมีภิกษุ 2 รูปมีวาทะต่างกันในอภิธรรม...” (ธรรมที่ทรงแสดงด้วยความรู้ยิ่ง คือทรงแสดงด้วยพระปัญญารู้เห็นประจักษ์ = อภิญญาเทสิตธรรม อันได้แก่ โพธิปักขิยธรรม 37 เป็นต้น ดังที่ตรัสไว้แล้ว) ตรงนี้บรรดาได้ใจความว่า อภิธรรม ก็คือโพธิปักขิยธรรม 37 ประการที่ตรัสข้างต้นนั่นเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564)

อภิธรรมปิฎก หมายถึง ชื่อปิฎกที่ 3 ในพระไตรปิฎก คำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนแสดงพระอภิธรรม ซึ่งได้รับรวบรวมรักษาไว้เป็นหมวดที่ 3 อันเป็นหมวดสุดท้ายแห่งพระไตรปิฎก ประกอบด้วย คัมภีร์ต่าง ๆ 7 คัมภีร์ (สัทตปปรกณะ, สดับปรกณ) คือ สังคณี (หรือ ธัมมสังคณี) วิภังค์ ธาตุกถา ปุคคลปัญญาธิ กถาวัตถุ ยมก และปฏฐาน ในบรรดาเหล่านี้ว่า พระอภิธรรมเป็นพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโปรดพระพุทธมารดาตลอดพรรษา ณ ดาวดึงส์เทวโลก ในปีที 7 แห่งการบำเพ็ญพุทธกิจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564)

อภิธรรมปิฎก หมายถึง การกล่าวถึงสภาวะธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้งโดยยกขึ้นมาวิเคราะห์วิจัย เป็นการเน้นเนื้อหาทางวิชาการล้วน ๆ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2555)

อภิญญาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการรู้ยิ่ง หมายถึง ความเข้าใจสัจธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือพระอภิธรรมเพราะพระอภิธรรมเป็นธรรมชั้นสูงซึ่งน้อยคนจะเข้าใจ กล่าวโดยสังเขป พระอภิธรรมที่กล่าวถึงเรื่องปรมัตถธรรม หรือสภาวะธรรมที่มีจริง มี 2 อย่าง คือ

1. รูป สภาวะแปรปรวนชัดเจน
2. นาม สภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ คือ รับเอาอารมณ์ไว้เสมอเหมือนไม้เท้าที่คนขาดต้องจับยึดไว้ในเวลาเดินทาง (พระคันธสาราภิวงศ์, 2552)

การพัฒนาจิต หรือการฝึกอบรมจิต ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น จะต้องปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญานั้น ไม่มีทางอื่นเลย ผู้ใดหวังจะให้ตนเองมีความสุข สงบ ร่มเย็นมีสุขภาพจิตสูง ห่างไกลจากความทุกข์เดือดร้อนวุ่นวาย และหวังจะให้โลกของเรามีสันติสุขอย่างถาวร และสมบูรณ์ก็จงพัฒนาจิต บริหารจิต ฝึกอบรมจิตของตน ด้วยการปฏิบัติตามไตรสิกขา ตามที่กล่าวมาแล้วเถิด ก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติ ตามสมควรแก่กำลังแห่งการปฏิบัติอย่างแนบแน่น จะไม่เสียเวลาที่เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา ทั้งจะมีหวังบรรลุพระนิพพาน อันเป็นยอดของความสุขในที่สุด เพราะพระธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม พระธรรมที่ประพฤติถูกต้องดีแล้ว ย่อมนำความสุขความเจริญมาให้ การที่เราได้รับความสุขความเจริญอันเกิดจากการพัฒนาจิตนี้ คือ ประโยชน์แห่งการประพฤติธรรม (จิตตวิโมกข์ ภิกขุ, 2546)

การพัฒนาจิต เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง 3 ด้าน คือ 1) คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมต่าง ๆ คือ สร้างเสริมจิตใจให้ดีงาม 2) สมรรถภาพจิต คือมีความสามารถของจิต 3) สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)

จะเห็นว่า อภิธรรมปิฎก คือ ปิฎกหมวดธรรมะ มี 7 คัมภีร์ ที่มีความเกี่ยวโยงกันทั้งหมด เป็น ปริมาณธรรม คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน หรือเรียกว่า รูปกับนาม ส่วนการพัฒนาจิต คือ วิธีการขั้นตอน ในการฝึกจิต การอบรมโดยมีสติปัฏฐาน 4 คือกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเครื่องมือ ตามหลักไตรสิกขา หรือมรรคมีองค์ 8 เพื่อให้ถึงเป้าหมายสูงสุดพระพุทธศาสนา คือ การทำพระนิพพานให้แจ้ง

สรุปความหมายของการพัฒนาจิตในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตาม แนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดรูป-นาม และมีสมาธิปฏิบัติเป็นทางให้ถึงพระนิพพาน

3.วิธีการและขั้นตอนการพัฒนาจิตตามหลักพระอภิธรรม

- การพัฒนาจิตตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

ความหมายของสติปัฏฐาน

คำว่า สติ “สติเป็นไฉน สติ ความตามระลึก ความทวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความ ทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สมาสติ นี้เรียกว่า สติ” (อภิ.วิ.(ไทย) 35/524/393)

คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปุฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การ ระลึกรู้ที่ เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่งหมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคง ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, 2555)

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย 3 ประการ คือ

1) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ 4 ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะ ธรรม ตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า “ที่ตั้ง” ลง ยุ ปัจจัยในอิทธิกณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏิจาติ เอต ภาติ ปุฏฐานํ, สติยา ปุฏฐานํ สติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

2) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่องความยินดีในร้าย ตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า “สภาวะ ที่พึงตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจัยในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปุฏปะตพพนติ ปุฏฐานํ, สติยา ปุฏฐานํ สติ ปุฏฐาน (สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ) (ที.ฎ. 2/357)

3) สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น ตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้ มั่น” ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ ว่า ปุฏฐาติติ ปุฏฐานํ, สติเยว ปุฏฐานํ สติปัฏฐาน (สติ ปุฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่น ไป” หรือ “ยิ่ง, มั่นคง” (ที.อ. 2/367)

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์ หมดจดต้องเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะหนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียได้ด้วยความโสกะและความรำไร เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน (ที.ม.(ไทย) 10/373/301)

ธรรมที่ประกอบร่วมกับสติ

ในการเจริญสติปัฏฐานนั้นมีใช้มีเพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบร่วม อันได้แก่ วิริยะ และ ปัญญา ในพระสูตรนี้จึงตรัสธรรมทั้ง 3 ประการที่เกิดร่วมกับสติว่า อาตปปี สมปะชาโน สติมา (มีความเพียรเพา กิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ)

นอกจากธรรม 3 ประการนั้น พระพุทธองค์ยังแสดงสมาธิไว้โดยอ้อมด้วย เพราะสมาธิเกิดจากสติที่ต่อเนื่อง และเป็นเครื่องพัฒนาให้ปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ การแสดงสมาธิโดยอ้อมนี้เป็นสำนวนทางภาษาอย่างหนึ่งที่เรียกว่า มิคปทวลัญชนนัย คือ นัยที่เหมือนรอยเท้าเนื้อ หมายความว่า เมื่อนายพรานติดตาม เนื้อไป พบรอยเท้าเนื้ออยู่ข้างหน้าแผ่นหินและถัดไปจากแผ่นหิน ก็อนุมานรู้ว่าเนื้อได้วิ่งเหยียบแผ่นหินไป ฉะนั้น แม้พระพุทธองค์จะตรัสสติและปัญญาไว้เท่านั้น ก็เป็นอันตรัสสมาธิไว้โดยอ้อม ฉะนั้น เพราะสติเป็นเหตุเกิด สมาธิ และสมาธิเป็นเหตุเกิดปัญญา ดังคัมภีร์ฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า

สติคฺคหณฺเนว เจตถ สมาธิสสาปิ คหณํ ทฏฺฐพฺพํ ตสฺสา สมาธิกฺขนฺธํ สงคฺคิตฺตทา. (ที.ฎ. 2/368)

“อนึ่ง พึงทราบการถือเอาแม้สมาธิในเรื่องนี้ด้วยการกล่าวถึงสติ เพราะสตินั้นนับเข้าในสมาธิขั้น”

ธรรมทั้ง 4 ประการข้างต้น คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นองค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐาน กล่าวคือ วิริยะทำให้นักปฏิบัติจดจ่อ ในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ สติเป็นเครื่องระลึกรู้ตามกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง สมาธิทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ จัดว่าเป็นวิปัสสนาขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ปัญญาทำให้หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรม แต่ละอย่างได้ชัดเจนว่ามีเพียงรูปนามที่ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรม 4 ประการเหล่านี้เหมือนกล้องจุลทรรศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าว

ในพระสูตรพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงสติปัฏฐาน 4 ประการ คือ

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร

มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขมาและโทมนัสเสียได้ในโลก" (ส.ม.(บาลี) 19/572/158)

1) กายานุปัสสนา การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูปไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น 6 หมวดใหญ่และ 14 หมวดย่อย คือ

- หมวดอานาปานะ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
- หมวดอิริยาบถ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน
- หมวดสัมปชัญญะ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้ เป็นต้นร่วมไปอิริยาบถใหญ่
- หมวดปฏิกุศลมนสิการ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุศลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วยผม ขน เป็นต้น
- หมวดธาตุมนสิการ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม
- หมวดนวสีวลิกะ การกำหนดรู้ซากศพ 9 ประเภท มีซากศพที่พองอืด เป็นต้น

2) เวทนानุปัสสนา การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)

3) จิตตานุปัสสนา การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วยโลภะ เป็นต้น

4) ธรรมานุปัสสนา การกำหนดรู้สภาวธรรมว่าเป็นเพียงสภาวธรรมไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น 5 หมวด คือ

- หมวดนิรวรณ การกำหนดรู้นิรวรณ 5
- หมวดขันธ การกำหนดรู้ขันธ 5
- หมวดอายตนะ การกำหนดรู้อายตนะ 12
- หมวดโพชฌงค์ การกำหนดรู้โพชฌงค์ 7
- หมวดสังขะ การกำหนดรู้สังขะ 4

สติปัฏฐาน 4 มุ่งแสดงการละวิปลาสทั้ง 4 เป็นหลักว่า

- 1) กายานุปัสสนา ละสุกขสัญญา คือ ความสำคัญว่าสวยงาม
- 2) เวทนานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นสุข
- 3) จิตตานุปัสสนา ละนิจจสัญญา คือ ความสำคัญว่าเที่ยง
- 4) ธรรมานุปัสสนา ละอัตตสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน (ที.อ. 2/369)

แนวทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกถึงเท่าทันสภาวธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วย

ให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ คำบริการรณนั้นสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนา จัดเป็นวิชขมานบัญญัติ คือ บัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏโดยปรมาตถ์ ซึ่งเรียกว่า ตัซซาบัญญัติ หมายถึง บัญญัติที่เหมาะสมกับสภาวะธรรม กล่าวคือ สือให้รู้ถึงสภาวะธรรมนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน

แม้การบริการรณจะทำให้จิตรับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่อมากขึ้นในเวลาเริ่มปฏิบัติธรรม จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวะนั้น ๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้นได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้วในภายหลัง นักปฏิบัติก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริการรณอีกต่อไป เพราะในขณะนั้นจะสามารถตามรู้รูปนามได้ชัดเจนจนรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า

นनु จ ตซซาปณตติวเสน สภาวะธมโม คยหิตติ. สจจ คยหิติ ปุพพาเค. ภาวนาย ปน วพฒมานาย ปณตติ สมติกกมิตวา สภาเวเยว จิตตํ ติฏฐติ. (วิสุทธิ.ฎี. 1/316)

“ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนืองด้วยนามบัญญัติได้หรือตอบว่า จริงอยู่ ในเบื้องต้นย่อมรับรู้โดยเนืองด้วยนามบัญญัติ คือมีคำบริการรณสลักกันไป แต่เมื่อภavanaเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสภาวะเดียว คือไม่มีคำบริการรณประกอบร่วม” ความจริงข้อความข้างต้นกล่าวไว้ในเรื่องการระลึกถึงพระพุทธรูป แต่นามาประยุกต์ใช้ในการเจริญวิปัสสนาภavanaได้ เพราะวิปัสสนามีอารมณ์เป็นสภาวะธรรมเหมือนพระพุทธรูป และการระลึกถึงพระพุทธรูปก็ต้องบริการรณว่า อิติปิ โส ภควา เป็นต้นเช่นเดียวกัน มิฉะนั้นแล้วก็ไม่อาจระลึกถึงพระพุทธรูปได้

การตามรู้ในขณะเห็น

นักปฏิบัติผู้เจริญวิปัสสนายังเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ย่อมรับรู้สภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส นึกคิด และรูปอันเป็นที่อาศัยของจิต พร้อมทั้งรูปที่เกิดจากจิตในขณะนั้น ๆ ส่วนผู้เจริญสมถภavanaพึงรับรู้มานจิต หทัยวัตถุ และรูปที่เกิดจากมานจิตตามสมควร อนึ่ง จิตที่รับรู้สภาวะเห็น คือ วิถีจิตที่เกิดทางจักขุทวารหนึ่งวิถีตั้งแต่อาวัชชนจิตไปจนถึงตทารัมมณจิต เป็นเพียงการรับรู้เฉพาะวิถีจิตหนึ่งวิถี ยังไม่ใช่อารมณ์รับรู้จิตที่ละดวง

ในขณะเห็น พึงกำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” แม้ในเวลาได้ยินเป็นต้นก็พึงกำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ” การกำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” นี้ หมายถึง จักขุประสาท รูปารมณ (สี) สภาวะเห็น การกระทบกันระหว่างสีและจักขุประสาท และเวทนาที่ดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ กล่าวโดยสรุป การกำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” เป็นการรับรู้สภาวะธรรม 5 อย่างตามสมควร คือ จักขุประสาท รูปารมณ จักขุวิญญาณ ผัสสะทางตา (จักขุสัมผัสสสะ) หรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางตา (จักขุสัมผัสสชา เวทนา)

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภavanaอยู่ไม่ควรเลือกหาอารมณ์กรรมฐานที่ตนต้องการ ควรตามรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏอย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะ แม้ว่านักปฏิบัติจะไม่มีความรู้เกี่ยวกับปริยัติก็สามารถรับรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏได้ เช่น เมื่อตามรู้ทุกขเวทนาว่า “ปวดหนอ ๆ” ย่อมจะรับรู้สภาวะธรรมดังนี้ คือ

- การสัมผัสที่ไม่น่ายินดี เป็นลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา (อนิฏฐโณฏฐพพานุภวนลกขณา)
- การทำให้จิตไม่สดชื่น เป็นหน้าที่ของทุกขเวทนา (สมปยุตตานํ มิลาปนรสา)

- ความเจ็บปวดทางกาย เป็นอาการปรากฏของทุกขเวทนา (กายิกาพารัจจุပ္ปฏาณา)
- การประจวบกันระหว่างจิตกับสัมผัสที่ไม่ดี เป็นเหตุไถ่ของทุกขเวทนา (ผัสสปฏาณา)

ว่าโดยโลกุปมา การรับรู้ลักษณะพิเศษ เหมือนการเห็นแสงสว่างของฟ้าแลบ การรับรู้หน้าที่ เหมือนการกำจัดความมืด การรับรู้อาการปรากฏ เหมือนการเห็นสัญญาณของฟ้าแลบที่ยาว สั้น ตรง หรือคด ส่วนการรับรู้เหตุไถ่ เหมือนการเห็นก้อนเมฆซึ่งเป็นสถานที่เกิดของฟ้าแลบ

การตามรู้ในขณะไถ่ยืน

ในขณะกำหนดว่า “ไถ่ยืนหนอ ๆ” สภาวะธรรม 5 อย่าง คือ โสตประสาท เสี่ยง (สัททารมณ) โสตวิญญาน ผัสสะทางหู หรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางหู ย่อมปรากฏในขณะนั้น ๆ ตามสมควร การตามรู้โสตประสาท มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

-ความใสที่ให้ได้ยินเสียงได้ เป็นลักษณะพิเศษของโสตประสาท (สพทาภิฆาตารหุตปสาทลกขณ)

- การจูงใจไปในสัททารมณ เป็นหน้าที่ (สพเทสุ อาริยฉนรสี)
 - การไถ่ยืนทางโสตประสาท เป็นอาการปรากฏ (โสตวิญญานสส อารธาราวปัจจุပ္ปฏาณา)
 - การมีหู เป็นเหตุไถ่ (โสตุกามตานิทานกมมชฎตปฏาณา)
- การตามรู้สัททารมณ มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ
- การที่สัททารมณปรากฏในหู เป็นลักษณะพิเศษของสัททารมณ (โสตปฏินนลกขณ)
 - การถูกไถ่ยืน เป็นหน้าที่ (โสตวิญญานสส วิสยการวรส)
 - การที่สภาวะไถ่ยืนดำเนินไปในโสตประสาท เป็นอาการปรากฏ (ตสเสว โคจรปัจจุပ္ปฏาณา)
 - การอาศัยมหาภูตรูป เป็นเหตุไถ่ (จตุมหากูตปฏาณา)

การตามรู้โสตวิญญาน มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

- การไถ่ยืน เป็นลักษณะพิเศษของโสตวิญญาน (วิชานนลกขณ)
- การรับเสียงเป็นอารมณ์ เป็นหน้าที่ (ปุพพงคมรส)
- การนำจิตไปสู่อารมณ์ เป็นอาการปรากฏ (สนธานปัจจุပ္ปฏาณา)
- โสตประสาทและเสี่ยง เป็นเหตุไถ่ (วตถารมมณปฏาณา)

การตามรู้ในขณะดมกลืน

ในขณะกำหนดว่า “รู้หนอ ๆ” เมื่อได้กลืน สภาวะธรรม 5 อย่าง คือ ฆานประสาท กลืน (คันธารมณ) ฆานวิญญาน ผัสสะทางจมูก หรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางจมูก ย่อมปรากฏในขณะนั้น ๆ ตามสมควร การตามรู้ฆานประสาท มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

- ความใสที่สูดรับกลิ่นได้ เป็นลักษณะพิเศษของฆานประสาท (คนธากิฆาตารหุตปสาทลกขณ)
- การจูงใจไปในคันธารมณ เป็นหน้าที่ (คนธเสสุ อาริยฉนรสี)
- การได้กลิ่นทางฆานประสาท เป็นอาการปรากฏ (ฆานวิญญานสส อารธาราวปัจจุပ္ปฏาณา)
- การมีจมูก เป็นเหตุไถ่ (ฆายิตุกามตานิทานกมมชฎตปฏาณา)

การตามรู้คันธารมณ มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

- การที่คันธารมณปรากฏในจุมก เป็นลักษณะพิเศษของคันธารมณ (ฆานปฏิพนนลกขณ)
- การถูกสุดมได้ เป็นหน้าที่ (ฆานวิญญานสส วิสยถาวรส์)
- การที่สภาวะได้กลืนดำเนินไปในฆานประสาท เป็นอาการปรากฏ (ตสเสว โคจรปจจุปฏฐาน)
- การอาศัยมหาภูตรูป เป็นเหตุใกล้ (จตุมหากูตปฏฐาน)

การตามรู้ฆานวิญญาน มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

- การได้กลืน เป็นลักษณะพิเศษของฆานวิญญาน (วิชานนลกขณ)
- การรับกลืนเป็นอารมณ์ เป็นหน้าที่ (ปุพพกมรส์)
- การนำจิตไปสู่อารมณ์ เป็นอาการปรากฏ (สนธานปจจุปฏฐาน)
- ฆานประสาทและกลืน เป็นเหตุใกล้ของฆานวิญญาน (วตถารมณปฏฐาน)

การตามรู้ในขณะลิ้มรส

ในขณะกำหนดว่า “ลิ้มหนอ ๆ” หรือ “รู้หนอ ๆ” สภาวะธรรม 5 อย่าง คือ ชิวหาประสาท รส (รสารมณ) ชิวหาวิญญาน ผัสสะทางลิ้น หรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางลิ้น ย่อมปรากฏในขณะนั้น ๆ ตามสมควร การตามรู้ชิวหาประสาท มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

- ความใสที่ทำให้รับรสได้ เป็นลักษณะพิเศษของชิวหาประสาท (รสาภิชาตารหูกูตปสาทลกขณ)
- การจงใจไปในรสารมณ เป็นหน้าที่ (รเสสุ อาวิณณรส์)
- การได้ลิ้มรสทางชิวหาประสาท เป็นอาการปรากฏ (ชิวหาวิญญานสส อารถารถาปจจุปฏฐาน)
- การมีลิ้น เป็นเหตุใกล้ (สยิตุกามตานิทานกมมชูกูตปฏฐาน)

การตามรู้รสารมณ มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

- การที่รสารมณปรากฏในลิ้น เป็นลักษณะพิเศษของรสารมณ (ชิวหาปฏิพนนลกขณ)
- การถูกลิ้ม เป็นหน้าที่ (ชิวหาวิญญานสส วิสยถาวรส์)
- การที่สภาวะลิ้มรสดำเนินไปในชิวหาประสาท เป็นอาการปรากฏ (ตสเสว โคจรปจจุปฏฐาน)
- การอาศัยมหาภูตรูป เป็นเหตุใกล้ (จตุมหากูตปฏฐาน)

การตามรู้ชิวหาวิญญาน มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

- การลิ้มรส เป็นลักษณะพิเศษของชิวหาวิญญาน (วิชานนลกขณ)
- การรับรสเป็นอารมณ์ เป็นหน้าที่ (ปุพพกมรส์)
- การนำจิตไปสู่อารมณ์ เป็นอาการปรากฏ (สนธานปจจุปฏฐาน)
- ชิวหาประสาทและรส เป็นเหตุใกล้ (วตถารมณปฏฐาน)

การตามรู้ในขณะสัมผัส

ในขณะกำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” สภาวะธรรม 5 อย่าง คือ กายประสาท สัมผัส (โณภูฏัพพารมณ) อันได้แก่ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ) กายวิญญาน ผัสสะทางกาย หรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางกาย ย่อมปรากฏในขณะนั้น ๆ ตามสมควร การตามรู้กายประสาท มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

-ความใสที่ทำให้รับสัมผัสได้ เป็นลักษณะพิเศษของกายประสาท (โณฏพพาภิฆาตารหุตป
ปสาทลกขณ)

-การจูงใจไปในโณฏฐัพพารมณ เป็นหน้าที่ (โณฏฐัพเพสุ อาวิณณรส์)

-การได้สัมผัสทางกายประสาท เป็นอาการปรากฏ (กายวิญญานสส อาธารภาวปัจจุปปุจฺจาน)

-การมีร่างกาย เป็นเหตุใกล้ (ผลิตุกามตานิทานกมมชฎตปฏุจฺจาน)

การตามรู้โณฏฐัพพารมณ มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

-การที่โณฏฐัพพารมณปรากฏในกาย เป็นลักษณะพิเศษของโณฏฐัพพารมณ (กายปฏิทนนลกขณ)

-การถูกสัมผัส เป็นหน้าที่ (กายวิญญานสส วิสยภาวรส์)

-การที่สภาวะสัมผัสดำเนินไปในกายประสาท เป็นอาการปรากฏ (ตสเสว โคจรปัจจุปปุจฺจาน)

-การอาศัยมหาภูตรูป เป็นเหตุใกล้ (จตุตฺมหาภูตปฏุจฺจาน)

การตามรู้กายวิญญาน มีสภาวะธรรมดังนี้ คือ

-การสัมผัส เป็นลักษณะพิเศษของกายวิญญาน (วิชานนลกขณ)

-การรับสัมผัสเป็นอารมณ์ เป็นหน้าที่ (ปุพฺพพณฺณรส์)

-การนำจิตไปสู่อารมณ์ เป็นอาการปรากฏ (สนฺธานปัจจุปปุจฺจาน)

-กายประสาทและสัมผัส เป็นเหตุใกล้ (วตฺถารมมณปฏุจฺจาน)

การตามรู้ในขณะคิด

ขณะที่จิตเกิดทางมนโหวารจะมีอาการซึ่งเรียกต่างกันไปว่า คิด นึก พิจารณา ใคร่ครวญ ใส่ใจ กำหนด เป็นลักษณะของจิตที่รับรู้อารมณ์ทางใจ นักปฏิบัติควรตามรู้สภาวะนั้น ๆ ว่า “คิดหนอ ๆ” “นึกหนอ ๆ” “พิจารณาหนอ” “ใคร่ครวญหนอ” “ใส่ใจหนอ” “กำหนดหนอ” ก็จะเป็นการรับรู้มนโหวาร ธรรมารมณ มโนวิญญาน ผัสสะ และเวทนา อย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในขณะนั้น การรับรู้นี้เป็นความรู้ชัดด้วยการกำหนดซึ่งเรียกว่า ญาตปริญญา และเป็นการรู้ชัดความไม่เที่ยงซึ่งเกิดขึ้นและดับไปเป็นต้นด้วยตริณปริญญาและปหานปริญญาตามสมควร ดังมีสาธกว่า

อวชชนํ ภวคฺโคโต อโมเจตฺวา มโนติ สทวชฺชนเนน ภวคํ. ฌมมาติ อารมณํ. มโนวิญญานนติ ขวนวิญญานํ. (ส.อ. 3-5)

คำว่า มโน คือ ภวังคจิตพร้อมด้วยอวัชชนจิต โดยรวมอวัชชนจิตไว้ในภวังคจิต

คำว่า ฌมมา แปลว่า อารมณ

คำว่า มโนวิญญาน คือ ขวนจิต

กมฺมชฺชํ อายตฺนทวารวเสน ปากฺกํ โหติ ฯเปฯ มโนทฺวาเร หทยวตฺถุ กายภาวทสฺสวเสน เจว อุตุ สมฺภูจฺจนาทิวเสน จ จตฺตูปปณฺณาสเมว. (วิสุทฺธิ. 2/293)

“กรรมชรูปปรากฏโดยความเป็นอายตนะและทวาร...หทัยวัตถุในมนโหวารมีรูป 54 อย่าง มีกาย ทสกกกลाप ภาวทสกกกลाप และอุตุชรูป เป็นต้น”

มนโหวารํ นาม สวชฺชํ ภวคํ. ตสฺส นิสฺสยภาวโต หทยวตฺถุ สนธาย นิสฺสิตวโหาเรน มโนทฺวาเรติ

วุฒติ, ยตถ มโนทวารูปปตติ. (วิสุทฺธิ.ฎี. 2/453)

“ภวังคจิตพร้อมด้วยอาวัชชนจิต ชื่อว่า มโนทวาร ท่านกล่าวว่า ในมโนทวาร ซึ่งเป็นที่เกิดของมโนทวาร ด้วยสำนวนที่กล่าวถึงสิ่งที่อาศัยโดยหมายเอาหทัยวัตถุ เพราะเป็นที่อาศัยของหทัยวัตถุนั้น”

สารกข้างต้นแสดงว่า ภวังคจิตที่เกิดก่อนวิถิจิตและมโนทวาราวัชชนจิตที่เริ่มพิจารณาอารมณ์ทางมโนทวาร ชื่อว่า มโนทวาร แม้หทัยวัตถุซึ่งเป็นที่อาศัยของมโนทวาราวัชชนจิตและภวังคจิตเหล่านั้นก็ได้ชื่อว่า มโนทวาร โดยฐานะปุจฉา คือ สำนวนที่กล่าวถึงสิ่งที่อาศัย แต่มุ่งให้หมายถึงที่ตั้ง ซึ่งในที่นี้เป็นการกล่าวถึงสิ่งที่อาศัยคือมโนทวาร แต่เจตนาหมายถึงที่ตั้งคือหทัยวัตถุ

ธรรมารมณซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาจิต คือ จิต เจตสิก และรูป อันได้แก่ โลภียจิต โลภียเจตสิก ปสาทรูป 5 และสุขุมรูป 16 กล่าวคือ อาโปธาตุ อิติถิการูป (รูปที่เป็นเหตุแห่งความเป็นหญิง) ปุริสการูป (รูปที่เป็นเหตุแห่งความเป็นชาย) หทัยวัตถุ ชีวิตรูป และอาหารรูป

มโนวิญญาน คือ อุกุศลชวนจิต กามาวจรกุศลชวนจิต และตทารัมมณจิต ส่วนผัสสะและเวทนา ก็เป็นผัสสะและเวทนาที่ประกอบกับชวนจิตและตทารัมมณจิต

การตามรู้มโนทวาร

ในขณะที่วิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติอาจรู้สึกว่าการตามรู้ไม่ต่อเนื่อง เช่น เมื่อกำหนดว่า “คู้หนอๆ” บางขณะอาจมีช่วงว่างในระหว่าง ทำให้สำคัญว่าอารมณ์ที่รับรู้ไม่ต่อเนื่อง หรือจิตที่รับรู้ไม่ต่อเนื่อง ความจริงแล้วเป็นลักษณะของภวังคจิตที่คั่นระหว่างอยู่ การรับรู้ความขาดช่วงนี้เป็นการรับรู้ภวังคจิต ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้มโนทวาราวัชชนจิตได้ ดังมีสภาวะต่อไปนี้

-การรับรู้อารมณ์เป็นเบื้องต้นแรก เป็นลักษณะพิเศษของมโนทวาราวัชชนจิต (ปุพฺพกมลฺกขณ)

-การเริ่มใส่ใจ เป็นหน้าที่ (อาวชฺชนร)

-การแสดงควมใส่ใจ เป็นอาการปรากฏ (ตถาภาวปจฺจุปฺปญฺจาน)

-ความดับไปแห่งภวังคจิต เป็นเหตุไกล (ภวํคกํกปฺปญฺจาน)

นอกจากนี้ บางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้หทัยวัตถุ โดยมีสภาวะดังนี้

-การเป็นที่ตั้งของความใคร่ครวญและความนึกคิด เป็นลักษณะพิเศษของหทัยวัตถุ (มโนธาตุมโนวิญญานธาตุนํ นิสฺสยลฺกขณ)

-การทรงไว้ซึ่งความใคร่ครวญและความนึกคิด เป็นหน้าที่ (ตาสฺยเณว ธาตุนํ อาธารณร)

-การประคับประคองการใคร่ครวญและความนึกคิด เป็นอาการปรากฏ (ตพฺพพฺพนปจฺจุปฺปญฺจาน)

-ความเข้าใจว่ามีรูปเป็นที่อาศัยจึงเกิดหทัยวัตถุ เป็นเหตุไกล (จตุํมหากฺวุตฺตปฺปญฺจาน)

การตามรู้ธรรมารมณ

การตามรู้จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท และกายประสาท พร้อมด้วยอาโปธาตุและหทัยวัตถุ ได้กล่าวไว้ก่อนแล้ว ส่วนสุขุมรูป 16 อธิบายความโดยพิสดารได้ว่า ภาวรูปมักปรากฏเมื่อแสดงการยึดหรือคิดนึกด้วยความรู้สึกว่าเป็นชายหรือหญิง โดยมีสภาวะดังนี้

-ความเป็นหญิง เป็นลักษณะพิเศษของอิติถิการูป (อิติถิการลฺกขณ)

- การแสดงว่าเป็นหญิง เป็นหน้าที่ (อิตถีติ ปกาสนรล)
 - การมีสณฺฐาน ท่าทาง และความดําริเยี่ยงหญิงทั่วไป เป็นอาการปรากฏ (อิตถิลิงคาทินํ การณ ภาวปจฺจุปฺภูจํ)
 - ความเข้าใจว่ามีรูปเป็นทําศัยจึงเกิดหทัยวตฺถุ เป็นเหตุไกล้ (จตุมหากฺคตปทฺภูจํ)
 - ความเป็นชาย เป็นลักษณะพิเศษของปฺริสภารูป (ปฺริสภาลกฺขณํ)
 - การแสดงว่าเป็นชาย เป็นหน้าที่ (ปฺริโสติ ปกาสนรล)
 - การมีสณฺฐาน ท่าทาง และความดําริเยี่ยงชายทั่วไป เป็นอาการปรากฏ (ปฺริสลิงคาทินํ การณ ภาวปจฺจุปฺภูจํ)
 - ความเข้าใจว่ามีรูปเป็นทําศัยจึงเกิดหทัยวตฺถุ เป็นเหตุไกล้ (จตุมหากฺคตปทฺภูจํ)
- ชีวิตรูปเป็นเหตุแห่งการดำรงอยู่ของจักขุประสาทเป็นต้นที่ตามรู้สภาวะเห็น ฯลฯ ในปัจจุบัน ขณะ ชีวิตรูปนี้เกิดร่วมกับปสาทรูปในร่างกายส่วนต่าง ๆ ที่มีปสาทรูปตามสมควร ทำหน้าที่รักษาให้ จักขุประสาทเป็นต้นที่ดับไปแล้วได้เกิดขึ้นใหม่อยู่เสมอตราบจนกระทั่งเสียชีวิต โดยมีสภาวะดังนี้
- การตามรักษาจักขุประสาทเป็นต้น เป็นลักษณะพิเศษของชีวิตรูป (สหชาตฺรูปานุปาลลกฺขณํ)
 - การทำให้จักขุประสาทเป็นต้นดำเนินไปได้ เป็นหน้าที่ (เตสํ ปวตฺตนรล)
 - การทรงไว้ซึ่งจักขุประสาทเป็นต้น เป็นอาการปรากฏ (เตสญฺเณว ฐปนปจฺจุปฺภูจํ)
 - ความเข้าใจว่ามีรูปเป็นทําศัยซึ่งดำเนินไปได้จึงเกิดชีวิตรูป เป็นเหตุไกล้ (ยาปยิตพฺพทฺภูจํ)
- อาหารรูปย่อมปรากฏแก่ผู้ที่กำหนดรู้ความมีกำลังวังชาและความสดชื่นแห่งจิตหลังจากได้รับ ประทานอาหารแล้ว โดยมีสภาวะดังนี้
- การเป็นสารอาหาร เป็นลักษณะพิเศษของอาหารรูป (โอชาลกฺขณํ)
 - การทำให้เกิดกำลัง เป็นหน้าที่ (รูปาหฺรณรล)
 - การอุปถัมภ์ร่างกายไว้ไม่ให้อ่อนเพลีย เป็นอาการปรากฏ (กายุปตฺถมภปจฺจุปฺภูจํ)
 - ความเข้าใจว่ามีอาหารที่ควรบริโภคจึงเกิดอาหารรูป เป็นเหตุไกล้ (อหฺโณหฺริตพฺพทฺภูจํ)
- จิตและเจตสิกที่เป็นธรรมารมณํมีสภาวะต่างกัน โดยได้กล่าวไปบ้าง และบางส่วนก็จะนำมากล่าว ถึงในบทต่อไป จึงขอยกไว้ในเรื่องนี้การตามรู้มนวิญญาน การตามรู้มนวิญญาน มีสภาวะดังนี้ คือ
- การรับรู้อารมณ์ด้วยการนึกคิด เป็นลักษณะพิเศษของมนวิญญาน (วิชานนลกฺขณํ)
 - การรับรู้ถึงอารมณ์ต่างๆ เป็นหน้าที่ (ปุพฺพงคฺมรล)
 - การมุ่งไปสู่อารมณ์ เป็นอาการปรากฏ (สนฺธานปจฺจุปฺภูจํ)
 - ความเข้าใจว่ามีรูปที่ทําศัยจึงเกิดมนวิญญาน เป็นเหตุไกล้ (วตฺถารมณปทฺภูจํ)
 - การอบรมจิตตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทา
- ทางหรือวิถีชีวิตที่ดังมานั้นในฐานะที่เป็นสายกลางซึ่งสมดุลและพอดีที่จะนำไปให้ถึงจุดหมาย เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ในฐานะที่เป็นการดำเนินชีวิตอย่างอุดมคติ เรียกว่า พรหมจริยะ แปลว่า จริย อันประเสริฐ หรือจริยธรรมอันสมบูรณ์ และฐานะที่เป็นทางชีวิตที่มีองค์ประกอบ 8 ประการ เรียกว่า

มรรคมืองค์ 8 หรือเรียกสั้น ๆ ว่า มรรค

การฝึกหัดพัฒนาคนและพัฒนาตนให้เดินอยู่และเดินไปในวิถีชีวิตที่ถูกต้องตังามนั้น เรียกว่า
สิกขา หรือ การศึกษา มี 3 ด้าน คือ

- 1) ฝึกฝนพัฒนาในด้านการแสดงออกทางกายและวาจา (อธิศีล)
- 2) ฝึกฝนพัฒนาในด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิต (อธิจิต)
- 3) ฝึกฝนพัฒนาในด้านปัญญา (อธิปัญญา)

จึงเรียกว่า ไตรสิกขา หรือการศึกษา 3 ด้าน

คำว่า สิกขา เป็นคำที่มาจากสันสกฤต ถ้าเป็นบาลี ก็คือ สิกขา เรียกได้ว่า เป็นคำเดียวกัน สิกขา
คือ หลักการศึกษาในพระพุทธศาสนาและสิกขานั้นมี 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หลักสิกขานี้ครอบคลุม
ข้อปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา สิกขาเป็นหลักธรรมาปฏิบัติเมื่อหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา
ทั้งหมดในไตรสิกขา ก็กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาแห่งการศึกษา เรื่องของพระพุทธ
ศาสนามีเนื้อหาเกี่ยวกับการศึกษาทั้งสิ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)

ผู้ที่ต้องการพ้นจากวัฏทุกข์ควรประพฤติปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาและมรรคญาณ
เราจึงควรศึกษาว่าต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นมัชฌิมาปฏิปทา พระผู้มีพระภาคได้ตรัสอธิบายไว้ด้วย
วิธีถามเองตอบเองตามโอฬารนิยามในสมัยนั้น

อริยมรรคมืองค์ 8 นี้แหละคือทางสายกลางที่ทำให้เกิดภาคได้ตรัสรู้ อันทำให้เกิดจักขุ ทำให้เกิด
ปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้แจ้ง และเพื่อความดับทุกข์

อริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐอันเป็นทางแห่งความหลุดพ้น หรือทางดำเนินของพระอริยะ มี
มืองค์ 8 สรุปความได้เป็น 3 หมวด

1. หมวดศีล คือ สัมมาวาจา (การกล่าวชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ
(การเลี้ยงชีพชอบ)
2. หมวดสมาธิ คือ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (การระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ
(ความตั้งมั่นชอบ)
3. หมวดปัญญา คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ซึ่งหมาย
รวมทั้งโลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงมรรคแต่ละองค์อย่างละเอียด โดยการเน้นเชิงปฏิบัติที่ผู้ปรารถนาความเพียร
ต้องอบรมในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ข้อความดังกล่าวไม่พบโดยตรงในพระสูตรนี้ แต่ปรากฏใน
มหาสติปัฏฐานสูตร (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2555)

สัมมาวาจา (การกล่าวชอบ)

พระพุทธองค์ตรัสถึงการกล่าวชอบว่า “ภิกษุทั้งหลาย การกล่าวชอบเป็นอย่างไร คือ การงดเว้น
จากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ การ
งดเว้นดังกล่าวเรียกว่า การกล่าวชอบ” (ที.มหา 10/402/279)

เมื่อวิปัสสนาได้พัฒนาแก่กล้าจนเต็มรอบ ผู้ปฏิบัติธรรมก็จะเห็นประจักษ์พระนิพพานด้วยมรรคญาณ สามารถละมิจฉาวาจาได้โดยเด็ดขาด (สมุจเฉตพหวน) ด้วยสัมมาวาจา (วิสุทธิ. 2/368)

สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ)

พระพุทธองค์ตรัสถึงการกระทำชอบว่า “ภิกษุทั้งหลาย การกระทำชอบเป็นอย่างไร คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤติดีในกาม การงดเว้นดังกล่าวเรียกว่า การกระทำชอบ” (ที.มหา. 10/402/279)

การเจริญสัมมากัมมันตะนี้ ทำได้ด้วยการรักษาศีลและการเจริญวิปัสสนาภาวนา และทำให้บริบูรณ์ได้ในขณะบรรลุนิยามรรคทั้ง 4

สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)

การประกอบอาชีพที่ล่วงละเมิดสัมมากัมมันตะ 3 และสัมมาวาจา 4 จัดเป็นมิจฉาวาชีวะ การประกอบอาชีพงดเว้นการกระทำที่เป็นมิจฉากัมมันตะ และมิจฉาวาจา ดังพระพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีพชอบเป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ งดเว้นการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ การงดเว้นดังกล่าวเรียกว่า การเลี้ยงชีพชอบ” (ที.มหา. 10/402/280)

สรุปความว่า สัมมาอาชีวะจัดเป็นการปฏิบัติที่ประกอบด้วยเจตนางดเว้น (วิรติเจตสิก) เหมือนสัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ ดังนั้น การหลีกเลี่ยงการหาเลี้ยงชีพที่ผิดจึงจัดเป็นสัมมาอาชีวะ การเจริญสัมมาอาชีวะนี้ทำได้ 2 วิธี คือ ด้วยการรักษาศีล และด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่ออบรมให้วิรติเจตสิกในองค์มรรคมีการพัฒนาจนสมบูรณ์

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ทั้ง 3 อย่างนี้เป็นอริยมรรคในหมวดว่าด้วยศีลสิกขา สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ)

พระพุทธองค์ตรัสถึงความเพียรชอบว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรชอบเป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมยังความพอใจให้บังเกิดขึ้น ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประกอบตั้งใจไว้

- เพื่อยังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น
- เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
- เพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้น
- เพื่อยังกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมหายไป และยังให้เจริญไพบูลย์เต็มที่ ความเพียรดังกล่าวเรียกว่า ความเพียรชอบ (ที.มหา. 10/402/280)

เมื่อเราทำบุญกุศลด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ก็นับว่าได้เจริญสัมมาวายามะตามสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อทำกุศลนั้นประกอบด้วยเจตนาที่จะออกจากสังสารทุกข์ การเจริญวิปัสสนาภาวนานี้จึงนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเจริญสัมมาวายามะ

สัมมาสติ (การกล่าวชอบ)

พระพุทธองค์ตรัสถึงการระลึกชอบว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นอย่างไร คือภิกษุในพระศาสนา

- ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูป มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและ โทมนัสในโลกอยู่

- ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนา มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและ โทมนัสในโลกอยู่

- ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิต มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสใน โลกอยู่

- ตามรู้ในสภาวะธรรมว่าเป็นสภาวะธรรม มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌา และโทมนัสในโลกอยู่ การตามรู้ดังกล่าวเรียกว่า ความระลึกชอบ (ที.มหา. 10/402/280)

ใคร่ขออย่าอีกครั้งว่า สัมมาสติ หมายถึง สติปัฏฐาน 4 นั้นเอง การพัฒนาสมาธินั้น ได้แสดงไว้ในพระสูตรที่ได้ยกมาในตอนต้นที่เป็นเพียงหัวข้อของสติปัฏฐานเท่านั้น ผู้ที่ต้องการจะทราบรายละเอียดของกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมควรศึกษาจากมหาสติปัฏฐานสูตรโดยตรง

ตามที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตให้เกิดอัปปนาสมาธิ (สมาธิแนบแน่น) ได้ 2 วิธีตามหลักกายานุปัสสนา คือ

1) ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

2) ด้วยการกำหนดรู้อาการ 32 เป็นส่วนประกอบของร่างกาย ได้แก่ ผม ขน เป็นต้น

สัมมาสติเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้บรรลุธรรมได้ เมื่อสัมมาสติพัฒนาแก่กล้าแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญา หยั่งรู้ มีสติ (อาตปปี สมปะชาโน สติมา)

สรุปว่า การเจริญสัมมาสติจะต้องมีสติที่เฉียบคม และความรู้ชัดสภาวะธรรม 4 ประการ คือ

1) รู้ชัดอากัปภิกิริยาทางร่างกายที่เรียกว่ากองรูป (กายานุปัสสนา)

2) รู้ชัดเวทนาที่เป็นทั้งสุข ทุกข์ และวางเฉย (เวทนานุปัสสนา)

3) รู้ชัดจิตที่โลภ โกรธ พึงชาน ว่างเหงาซึมเซา เป็นต้น (จิตตานุปัสสนา)

4) รู้ชัดสภาวะธรรมการเห็น เป็นต้น (ธรรมานุปัสสนา) (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2555) สัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นชอบ)

พระพุทธองค์ตรัสถึงความตั้งมั่นชอบว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความตั้งมั่นชอบเป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- สัตว์จากกามและอกุศลธรรมแล้ว เข้าถึงปฐมฌานอยู่ประกอบด้วยวิตกและวิจารณ์ มีปีติและสุข เกิดจากความสงบ

- เพราะวิตกวิจารณ์ระงับลง เธอเข้าถึงทุติยฌานที่มีใจภายในผ่องใส อันยังสมาธิให้เกิดขึ้น ไม่มี วิตกและวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

- เพราะปีติระงับลง เธอมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขทางกาย เข้าถึงตติยฌานที่ พระอริยเจ้าสรรเสริญว่า ผู้บรรลุฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข

- เพราะเธอละสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัสเสียได้ เธอเข้าถึงจตุตถฌานอันไม่มีสุขทุกข์อยู่ มีสติ ผ่องแผ้วอันอุเบกขาทำให้เกิดขึ้นฌานทั้ง 4 ดังกล่าวเรียกว่า ความตั้งมั่นชอบ (ที.มหา. 10/402/280)

ในสุดต้นตุนัย มหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า ฌานคือ ความตั้งมั่นของจิตอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแนบแน่น

ฌานทั้ง 4 ชั้นนี้อาจเป็นได้ทั้งโลกียฌาน และโลกุตตรฌานที่ประกอบด้วยมรรคฌาน สมาธิที่เป็นโลกุตตรฌานที่ประกอบด้วยมรรคญาณ สมาธิที่เป็นโลกุตตรฌานจัดเป็นสัมมาสมาธิมรรคที่แท้จริง ส่วนสมาธิที่เป็นโลกียฌานเป็นเพียงทางปฏิบัติเพื่อเข้าสู่มรรคโดยเป็นฐานของวิปัสสนา

ส่วนวิปัสสนาญาณิกที่เริ่มเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับแรกโดยมิได้เจริญสมถภาวนาก่อนนั้น ควรพยายามกำหนดรู้รูปนามมีธาตุ 4 เป็นต้นก่อน แล้วอบรมให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิซึ่งมีอำนาจกำจัดนิวรณ์ได้เช่นเดียวกับอุปจารสมาธิ และเมื่อขณิกสมาธิมีกำลังกล้าแข็งขึ้นก็จะเกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้เห็นรูปนามอย่างชัดเจนโดยปราศจากสมมุติบัญญัติใด ๆ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณกำหนดรูปรูปนาม) เป็นต้น ตามคำอธิบายที่กล่าวมานี้ วิปัสสนาขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ จึงจัดเป็นสัมมาสมาธิ

สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ)

พระพุทธองค์ตรัสถึงความเห็นชอบว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ความรู้ดังกล่าวยุติว่า ความเห็นชอบ” (ที.มหา. 10/402/279)

ข้อความข้างต้นเป็นพระพุทธานุญาตจากมหาสติปัฏฐานสูตรที่อธิบายสัมมาทิฐิ กล่าวโดยสรุปคือการรู้เห็นอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง ชื่อว่า สัมมาทิฐิ การพัฒนาสัมมาทิฐินี้มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับการพัฒนาสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ขอกล่าวถึงสัมมาทิฐิโดยละเอียดว่ามี 5 ชนิดตามคัมภีร์อรรถกถาของอังคุตตรนิกาย คือ (อง.อ. 1/423)

- 1) กัมมัชสะกตาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเกี่ยวกับกรรม
- 2) ฌานสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับฌาน
- 3) วิปัสสนาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับวิปัสสนา
- 4) มรรคสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับมรรคญาณ
- 5) ผลสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับผลญาณ

สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)

พระพุทธองค์ตรัสถึงเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในความไม่เบียดเบียน ข้อนี้เรียกว่า ความดำริชอบ (ที.มหา. 10/402/279)

การดำริที่จะทำบุญกุศลทุกชนิด เช่น การออกบวช การฟังธรรม และการปฏิบัติธรรม จัดเป็นเนกขัมมสังกัปปะ ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า “การออกบวช ปฐมฌาน พระนิพพาน การเจริญวิปัสสนา

และกุศลธรรมทั้งหมด ท่านเรียกว่า เนกขัมมะ” (อิตวุต.อ. 394)

ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยกำหนดรูปรูปนามอยู่นั้น กุศลจิตได้เกิดขึ้นอยู่เสมอ จึงเป็นการเจริญเนกขัมมะสังกัปปะ และถือได้ว่าเป็นการเจริญอภัยปาทสังกัปปะ และอวิหิงสาสังกัปปะ เพราะไม่มีจิตที่ต้องการฆ่าหรือเบียดเบียน นอกจากนี้ สัมมาสังกัปปะอันเป็นวิตกเจตสิกที่ปรากฏในขณะที่เจริญวิปัสสนานั้นเป็นการน้อมจิตไปสู่สภาวะธรรมปัจจุบันเพื่อให้รู้เห็นสภาวะธรรมของรูปรูปนามในแต่ละขณะโดยสภาพที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตน ไม่ใช่การนึกคิดเรื่องราวที่เป็นสมมุติบัญญัติ

4.ประโยชน์ของการพัฒนาจิตตามหลักคัมภีร์พระอภิธรรม

ประโยชน์ของการพัฒนาจิตตามหลักคัมภีร์พระอภิธรรม หรือผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนานั้นมีมาก แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือ

1. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
2. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
3. คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่รุ่มรวยเดือดร้อนไปตามกระแสของโลก
4. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่พุ้งขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม
5. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
6. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
7. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
8. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
9. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
10. สามารถบรรลุพระนิพพานได้ (จิตตฉโน ภิกขุ, 2544)

5.บทสรุป

มหาสติปัฏฐานสูตร หรือ สติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรที่รวมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการเจริญสติ ที่เรียกว่า สติปัฏฐานสี่ คือ การมีสติอันเป็นไปในกาย เวทนา จิต ธรรม จนเห็นรูปรูปนามตามความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นทางสายเอกในอันที่จะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาวกรุงชนบท ชื่อว่า กัมมาสัทธัมมะ สติปัฏฐานสูตรหรือมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นแนวทางปฏิบัตินี้มีเป้าหมายเดียว คือ การบรรลุนิพพานเมื่อพิจารณาจากพระพุทธพจน์ตอนเริ่มพระสูตร อาจกล่าวได้ว่าพระสูตรนี้แสดงหลักการพัฒนาตนเพื่อเป้าหมายคือการบรรลุนิพพานสำหรับบุคคลหลายจริตหลายระดับ คือให้มีสติสัมปชัญญะตามคู่อารมณกรรมฐานไม่ขาดตอน ให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง เพื่อไม่ถูกครอบงำด้วยอำนาจกิเลสต่าง ๆ โดยมีแนวปฏิบัติ 4 ขั้นตอนไล่จากการตามพิจารณาอารมณกรรมฐานที่หายาไปจนละเอียด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม (เหตุเกิดเหตุดับ)

มรรค คือ หนทางสู่ความดับทุกข์ เป็นหนึ่งใน อริยสัจ 4 จึงเรียกอีกอย่างว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า อริยมรรคมีองค์ 8 นี้เป็นทางสายกลาง คือเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น

6. รายการอ้างอิง

- จิตวณโณ ภิกขุ. (2546). *วิปัสสนาภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิบาลวิทยาลัย.
- พระคันธสาราภังค์. (2552). *โพธิปักขิยธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *หยาดเพชร หยาดธรรม : ภูมิปัญญาเพื่อการศึกษาไทย (คู่มือการศึกษาวิถีพุทธ)*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). *พระไตรปิฎก สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2555). *อัมมจักกัปปวัตตนสูตร*. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา. (2555). *วิปัสสนานัย เล่ม 1 มหาสติปัฏฐานสูตร*. พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ดร. ตรวจชำระ. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แลติ สยาตอ. (2550). *โอกาสทรงค่าแห่งชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก.