



ครบรอบวันสถาปนา ๓๔ ปี มหาจุฬาฯ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรรมฐานพุทธมคควิที : วิติจิตหนทางตื่นรู้



ครบรอบวันสถาปนา ๓๓ ปี มหาจุฬาฯ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พิมพ์เผยแพร่

คณาจารย์/วิปัสสนาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่ปรึกษา	: พระพรหมวัชรธีรจารย์, ศ.ดร.	
	พระธรรมวชิโรดม, รศ.ดร.	พระธรรมวชิรปัญญาจารย์, รศ.ดร.
	พระเทพวัชรสารบัณฑิต, รศ.ดร.	พระเมธีวราณ, ผศ.ดร.
	พระสิทธิวัชรบัณฑิต, ผศ.ดร.	พระศรีวัชรสารบัณฑิต, ผศ.ดร.
	พระครูสมุห์วชิรวิชัย จิตวิโส, ดร.	รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม
คณะบรรณาธิการ	: พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร.	รศ.ดร.เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง:
พิมพ์ครั้งแรก	: กันยายน ๒๕๖๘	
จำนวนพิมพ์	: ๑,๐๐๐ เล่ม	
	เนื่องในงานครบรอบวันสถาปนา “๑๓๘ ปีมหาจุฬาฯ	
	พระพุทธศาสนากับการพัฒนาพุทธนวัตกรรม”	
	วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๖๘	
ออกแบบปก	: นางสาวศิริินภา กองวิสกุลณี	
ผู้เรียบเรียงข้อมูล	: พระมหาขวัญชัย ปุตฺตวิโส	นายสุชนา ศิริธัญกร
จัดรูปเล่ม	: นายสมบุญ ณเพ่งพิศ	
ตรวจทาน	: คณะกรรมการฝ่ายจัดกิจกรรมวิชาการและนิทรรศการ	
จัดพิมพ์โดย	: คณะกรรมการฝ่ายจัดกิจกรรมวิชาการและนิทรรศการ	
	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	
	เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ต. ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐	
พิมพ์ที่	: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	
	เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ต. ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐	
	โทรศัพท์ ๐๓๕ ๐๐๑๑๒๔ (ต่อ ๑) มือถือ ๐๖๖ ๐๖๐๔๑๙๒	
	Email : mcupress@mcu.ac.th	

สัมโมทนียกถา

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขึ้น ในปี พ.ศ. ๒๔๓๐ โดยทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ย้ายการสอนพระปริยัติธรรมจากศาลาบอกพระปริยัติธรรมภายในวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ไปตั้งที่วัดมหาธาตุเพื่อเป็นที่เล่าเรียนของพระสงฆ์ฝ่ายมหานิกายและคฤหัสถ์ โดยโปรดให้เรียกชื่อว่า "มหาธาตุวิทยาลัย" และมหาธาตุวิทยาลัยได้เปิดทำการเรียนการสอนอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๓๒ และมีการดำเนินการมาโดยลำดับ

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิศ สยามมกุฎราชกุมาร ต่อมา พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีลายพระหัตถ์เลขาถึงพระยาภาสกรวงศ์เสนาบดี กระทรวงธรรมการ प्रารณถึงการที่ทรงจะเปลี่ยนชื่อมหาธาตุวิทยาลัยเป็น มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๑๘ กันยายน ร.ศ. ๑๑๕ (พ.ศ. ๒๔๓๕) ในเวลาต่อมา พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระอนุสรณ์ถึงสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิศ สยามมกุฎราชกุมาร ซึ่งสวรรคต เมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๗ จึงทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาอาคารขนาดใหญ่ สำหรับมหาธาตุวิทยาลัย และพระราชทานนามใหม่ว่า มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเป็นที่เล่าเรียนพระปริยัติสัทธรรมและวิชาชั้นสูง และเพื่อเป็นบุญนิธิแก่สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิศ สยามมกุฎราชกุมาร พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจิตรเจริญ กรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ เป็นผู้บัญชาการการก่อสร้างอาคารสังฆิกเสนาสน์ โดยใช้พื้นที่กุฎิสงฆ์วัดมหาธาตุด้านทิศตะวันออก โดยมีพระราชดำริให้ปลูกเป็นพระที่นั่งทรงธรรมในการพระเมรุ ออกแบบประยุกต์ตามรูปแบบระเบียงปราสาทนครวัด สร้างเป็นตึกถาวรวัตถุ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนินไปทรงวางศิลาฤกษ์พระฤกษ์ เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๔๓๙ และได้พระราชทานเปลี่ยนนามมหาธาตุวิทยาลัยเป็น "มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย" เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติยศของพระองค์ ตามประกาศพระราชปรารภในการก่อพระฤกษ์สังฆเสนาสน์ราชวิทยาลัย ร.ศ. ๑๑๕ (พ.ศ. ๒๔๓๙) โดยทรงมีพระราชประสงค์ให้เป็นอนุสรณ์เฉลิมพระเกียรติของพระองค์คู่กับ "มหามกุฏราชวิทยาลัย" ซึ่งทรงสถาปนาไว้ ณ ที่วัดบวรนิเวศวิหาร เพื่อเฉลิมพระเกียรติแด่สมเด็จพระบรมชนกนาถของพระองค์สืบไป

ต่อมาเมื่อพระเดชพระคุณพระพิมลธรรม (ช้อย ฐานาทตตมหาเถร) อธิบดีสังฆวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ องค์ที่ ๑๕ เป็นประธาน ได้ประชุมพระเถรานุเถระคณะมหานิกาย เมื่อวันที่ ๕ มกราคม พุทธศักราช ๒๔๙๐ และมีมติเป็นเอกฉันท์ให้เปิดการศึกษาเล่าเรียนที่มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อสนองพระราชประสงค์ตามพระบรมราชโองการของสมเด็จพระปิยมหาราชเจ้าพระองค์นั้น เมื่อวันที่ ๑๘ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๔๙๐ จนถึงศกนี้ ซึ่งเป็นปีที่ครบรอบ ๑๓๘ ปี นับแต่การทรงสถาปนา เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๓๐ ดังกล่าวมา โดยอาศัยมติสภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ยึดถือปีที่ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในปี พ.ศ.๒๔๓๐ และให้ยึดเอาวันได้พระราชทานเปลี่ยนนามมหาธาตุวิทยาลัยเป็น "มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ.๒๔๓๔

91.

นอกจากนี้ ในวันที่ ๑๒ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๘ คณะกรรมการจัดกิจกรรมวิชาการและนิทรรศการ ได้จัดโครงการกิจกรรมวิชาการเนื่องในงานครบรอบวันสถาปนา "๑๓๘ ปี มหาจุฬาฯ" มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้บัณฑิตของมหาวิทยาลัย ได้มีส่วนร่วมเข้าร่วมกิจกรรมวิชาการ เรื่องการตอบปัญหา และการได้วาที ณ ห้องเธียเตอร์ โซนบี คณะสังคมศาสตร์ อาคารเรียนรวมอีกด้วยและยังได้จัดพิมพ์หนังสือ เพื่อเป็นอนุสรณ์ จำนวน ๒ เล่ม คือ (๑) กรรณฐานพุทธมคควิถี : วิถีจิตหนทางตื่นรู้ (๒) สู่จิตบิตร เพื่อเผยแพร่เป็นเล่มหนังสือ และประชาสัมพันธ์ผ่านระบบออนไลน์ และมอบแก่ท่านผู้มีอุปการคุณและผู้มาร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นอนุสรณ์ในวาระครบรอบวันสถาปนา "๑๓๘ ปี มหาจุฬาฯ"

ข้าพเจ้าในฐานะนายกสภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ จึงขออนุโมทนาในกุศลเจตนาที่กัลยาณจิต ของคณะกรรมการจัดงานทุกฝ่าย พระเถรานุเถระและท่านสาธุชนทุกท่านที่ได้ร่วมกันประกอบกรณียกิจในครั้งนี้ ด้วยบุญจริยา สัมมาปฏิบัติที่เราท่านได้บำเพ็ญมา ขอให้ท่านทั้งหลายจงปราศจากสรรพภัยพิบัติอุปัทวันตราย บรรลุถึงประโยชน์สุขตามมุ่งหมาย เพียบพร้อมด้วยจตุรพิธพรชัยทั้ง ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ พร้อมทั้งปฏิภาณ คุณสารสมบัติ สิริสวัสดิ์พัฒนามงคล โดยทั่วกันทุกท่านทุกประการ เทอญ

๑๓=พระหมวชิราธิปัตย์

(พระพรหมวชิราธิปัตย์)

นายกสภา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำปรารภ

สมเด็จพระบวรมหิตลธิราชวโรดมหาราชเจ้า รัชกาลที่ ๕ ในฐานะองค์เอกอัครศาสนูปถัมภก ทรงมีพระราชประสงค์จะทรงทำนุบำรุงพระปริยัติศาสนาให้วัฒนาสถาพรยิ่งขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนั้น พ.ศ. ๒๔๓๐ โปรดเกล้าฯให้ย้ายการบอกพระปริยัติธรรมจากเก๋งหน้าวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ไปที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เพื่อเป็นที่ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรมของสงฆ์ ฝ่ายมหานิกายและคฤหัสถ์ พร้อมทั้งโปรดเกล้าฯให้เรียกว่า “มหาธาตุวิทยาลัย” นับเป็นครั้งแรกที่มีการใช้คำว่า “วิทยาลัย” ในประเทศไทย เมื่อวันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๓๒ เพื่อเป็นสถานศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงของพระสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งไว้ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ต่อมาวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๔๓๙ ได้พระราชทานเปลี่ยนนามมหาธาตุวิทยาลัย เป็นมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเป็นที่เฉลิมพระเกียรติยศของพระองค์สืบไป คู่กับมหามกุฏราชวิทยาลัยของพระสงฆ์ฝ่ายธรรมยุติกนิกาย ที่วัดบวรนิเวศวิหาร เพื่อเป็นที่เฉลิมพระเกียรติยศของสมเด็จพระบรมชนกนาถของพระองค์นั้น

ในวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๐ รัฐบาลได้ออกกฎหมายรองรับสถานภาพของมหาวิทยาลัย จึงได้ชื่อเพิ่มมาเป็น “มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” นับแต่อดีตถึงปัจจุบัน มหาวิทยาลัยได้ผลิตบัณฑิตระดับปริญญาตรีแล้ว ๖๙ รุ่น บัณฑิตระดับปริญญาโท ๓๔ รุ่น และบัณฑิตระดับปริญญาเอก ๒๐ รุ่น

บัดนี้มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นับแต่อดีตมาในนามของมหาธาตุวิทยาลัย เป็นเวลาครบรอบ ๑๓๘ ปี ย่อมเป็นที่ชื่นชมโสมนัสเป็นล้นพ้นแก่ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย เป็นธรรมเนียมเมื่อถึงอภิหลักชิตสมัยมหามงคลเช่นนี้ จะต้องมีการเฉลิมฉลองตามควรแก่ภาวะวิสัย ท่านผู้บริหารคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ต่างมีมหากุศลจิตเป็นสมานฉันท์จัดงานครบรอบวันสถาปนา “๑๓๘ ปี มหาจุฬาฯ” วันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๘ ณ อาคารมวก ๔๘ พรรษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อทำบุญอุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ พระองค์ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัย และทำบุญอุทิศให้แก่อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในฐานะนายกสภามหาวิทยาลัย ตลอดถึงบูรพาจารย์ ผู้มีอุปการคุณแก่มหาวิทยาลัย เป็นการแสดงกตัญญูตถะเวทิตาธรรมแด่สมเด็จพระบวรมหิตลธิราชวโรดมหาราชเจ้า รัชกาลที่ ๕ และประกาศเกียรติคุณของบูรพาจารย์

ผู้มีส่วนช่วยให้มหาวิทยาลัยแห่งนี้เจริญรุ่งเรืองสืบมา ในโอกาสชิตกาลอันเป็นอุดมมงคลนี้ คณะผู้บริหาร คณาจารย์และเจ้าหน้าที่แห่งมหาวิทยาลัย ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ต่างเห็นร่วมกันเป็นสมานฉันท์ว่าให้มีการบำเพ็ญกุศลและจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น พระพรหมวัชรธีรจารย์, ศ.ดร. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กล่าวสัมโมทนียกถา งานครบรอบวันสถาปนา “๑๓๘ ปี มหาจุฬาฯ” มอบโล่ประกาศเกียรติคุณและโล่รางวัลนักวิจัยดีเด่น จากนั้นเริ่มพิธีการบำเพ็ญกุศลเพื่อทำบุญอุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ พระองค์ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยและทำบุญอุทิศให้แก่อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในฐานะนายกสภามหาวิทยาลัย ตลอดถึงบูรพาจารย์ผู้มีอุปการคุณแก่มหาวิทยาลัย อันเป็นการแสดงความกตัญญูตเวทีตาธรรมแด่สมเด็จพระบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า รัชกาลที่ ๕ และประกาศเกียรติคุณของบูรพาจารย์ผู้มีส่วนช่วยให้มหาวิทยาลัยแห่งนี้เจริญรุ่งเรืองสืบมา และกิจกรรมการพิธีทอดผ้าป่ามหากุศลสมบัติกองทุนพัฒนามหาวิทยาลัย

ในการนี้ คณะกรรมการฝ่ายจัดกิจกรรมวิชาการ และนิทรรศการ จัดโครงการกิจกรรมวิชาการเนื่องในงานครบรอบวันสถาปนา “๑๓๘ ปี มหาจุฬาฯ” มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อให้นิสิตของมหาวิทยาลัย มีส่วนร่วม แสดงพลังสามัคคี และแสดงความสามารถกล้าแสดงออกในกิจกรรมของมหาวิทยาลัย มีบุคลิกลักษณะ และมีความสามารถ คิดเป็นทำเป็นและแก้ปัญหาได้อย่างมีปัญญาและมีคุณธรรม ผ่านการได้วิชาที่และตอบปัญหา และได้รับสันตินาการในกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และมีความสุข ณ ห้องเธียเตอร์โซนบี คณะสังคมศาสตร์ อาคารเรียนรวม อีกด้วย และได้จัดพิมพ์หนังสือ เพื่อเป็นอนุสรณ์ จำนวน ๒ เล่ม คือ (๑) ธรรมเนียมพุทธมคควิถี : วิถีจิตหนทางตื่นรู้ (๒) สุจิตร์ เพื่อเผยแพร่เป็นเล่มหนังสือ และประชาสัมพันธ์ผ่านระบบออนไลน์ และมอบแก่ท่านผู้มีอุปการคุณและผู้มาร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นอนุสรณ์ในงานครบรอบวันสถาปนา “๑๓๘ ปี มหาจุฬาฯ”

ขอขอบคุณคณะกรรมการฝ่ายจัดกิจกรรมวิชาการและนิทรรศการ โดยมี พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ เป็นประธาน รองอธิการบดี คณบดี และผู้อำนวยการสำนักทุกรูปที่เป็นรองประธาน รวมถึงคณะกรรมการทุกท่าน ที่ได้ร่วมกันระดมความคิดและสติปัญญา จัดกิจกรรมทางวิชาการจนเป็นผลสำเร็จเป็นที่ปรากฏ รวมถึงจัดทำรูปเล่มหนังสือ “สุจิตร์” เผยแพร่ผ่านระบบออนไลน์ ในงานครบรอบวันสถาปนา “๑๓๘ ปี

(๑๐)

มหาจุฬาฯ” มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ ก็ด้วยอาศัย
ความเสียสละร่วมแรงร่วมใจของคณะกรรมการจัดงานทุกฝ่าย ทั้งยังได้รับความสนับสนุนอุปถัมภ์
เป็นอย่างดีจากศรัทธาสาธุชน ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน และประชาชนทั่วไป บุญกุศลคุณความดีใดๆ
ที่จะพึงเกิดมีเนื่องในการจัดงานครบรอบวันสถาปนา “๑๓๘ ปี มหาจุฬาฯ” ขอน้อมถวายแด่
สมเด็จพระบวรราชธรรมปิทยะสมเด็จพระราชาคณะเจ้าคณะรองฝ่ายธรรมยุติกนิกาย พระปิยมหาราช
ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัย และขอทำบุญอุทิศให้แก่อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ ในฐานะ
นายกสภามหาวิทยาลัย ตลอดถึงบูรพาจารย์ ผู้มีอุปการคุณแก่มหาวิทยาลัยทุกถ้วนหน้า ขอได้
โปรดรับอนุโมทนาโดยทั่วกัน



(พระพรหมวัชรธีรจารย์, ศ.ดร.)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

“๑๓๘ ปี มจร”

“๑๓๘ ปี มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”

* * * * *

๑๓๘ ปี มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปัญญาทึบส่องแสงแห่งศักดิ์ศรี
พระมหากษัตริย์ราชันนฤบดี
พระภูมิสยามินทร์มหาจุฬาลงกรณ์

๑๓๘ ปี มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
นิวัติศัปปัญญาวัฒน์ประภัสสร
นบเทิดทูนไตรรัตน์าธรรมาภรณ์
เรื่องบวรไตรสิกขาอนรรฆาบุญ

๑๓๘ ปี มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ธัมมัทธมภิรมย์โกศลสุนทร
เมตตาตามพรหมวิหารวิสารทคุณ
กอบกู้เอกราชการศึกษาพัฒนาการ

๑๓๘ ปี มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เกียรติเกรียงไกรธรรมวิจิตรวิศาล
เพียรรังสรรค์ปัญญาคุปต์สุพินิจ
ดังสุริยันจันทร์เรืองรองส่องที่ปณิ

๑๓ กันยายน มงคลวิฤต
ร้อยดวงจิตนบบูชาพระชินสีห์
อนุสรณ์ มหาจุฬา ๑๓๘ ปี
เรื่องราวรุ่งโรจน์นรินทร์เทอญ ฯ

พระสิทธิวัชรบัณฑิต
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการต่างประเทศ
ประพันธ์

กรรมฐานพุทธมคควิถี : วิถีจิตหนทางตื่นรู้

	หน้า
ความเป็นมาของกรรมฐาน	๑
๑. ความเป็นมาของกรรมฐานก่อนพุทธกาล	๑
๒. กรรมฐานสมัยพุทธกาล	๒
๓. กรรมฐานสมัยหลังพุทธปรินิพพาน	๓
๔. กรรมฐานในสมัยปัจจุบัน	๔
ความหมายของกรรมฐาน	๖
กรรมฐานภavana ๒ ประการ	๘
ความหมายของวิปัสสนาภavana	๙
วิปัสสนาภavana ๓ ประการ	๑๐
ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน	๑๑
๑. อานิสงส์ของสมาธิ (สมถกรรมฐาน) ตามที่ปรากฏในพระสูตร	๑๑
๒. อานิสงส์ของสมาธิ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา	๑๕
ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน	๑๗
ข้อธรรมที่ต้องศึกษาก่อนปฏิบัติกรรมฐาน	๒๓
วิธีสมาทานกรรมฐาน	๓๒
อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐	๓๔
๑. ความหมายของอารมณ์	๓๔
๒. ประเภทของอารมณ์ มี ๖	๓๕
๓. อารมณ์สมถกรรมฐาน ๔๐	๔๐
ภavana	๔๑
สมาธิ	๔๔
นิเวรณ ๕	๕๒
ปฏิบัติ ๔	๕๖
วิปัสสนาภูมิ	๖๐
สติปัฏฐาน ๔	๘๒
สรุปท้ายเล่ม	๑๐๕
บรรณานุกรม	๑๐๙-๑๑๒

กรรมฐานพุทธมคควิที : วิธีจิตหนทางต้นรู้

กัมมัฏฐาน หรือกรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตและเจตสิก ที่เป็นงานฝึกจิตให้เข้าถึงความสงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย และให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงแห่งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เป็นอุบายทางใจ กล่าวคืออุบายสงบใจ เรียกว่า สมถกรรมฐาน และ อุบายเรื่องปัญญา เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน และกรรมฐานนี้เป็นธรรมาสังคยาในทางพระพุทธศาสนา เป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์ค้นพบมา ซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนานจากยุคก่อนพุทธกาล ยุคพุทธกาล และหลังพุทธกาล เรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน

ความเป็นมาของกรรมฐาน

๑. ความเป็นมาของกรรมฐานก่อนพุทธกาล

การปฏิบัติกรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาล มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก ซึ่งได้กล่าวถึงฤาษี ตาบส ผู้บำเพ็ญพรตอยู่ในป่าหิมพานต์ บรรลุฌานสมาบัติได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้ การบรรลุฌานสมาบัติ การได้อภิญญาของพวกฤาษีตาบสดังกล่าวมานั้น จัดเป็นผลของการเจริญสมถกรรมฐานโดยตรง ซึ่งแสดงถึงว่าสมถกรรมฐานได้มีการปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว แม้ในสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้นก็ปรากฏว่า ได้เดินทางไปปฏิบัติโยคะในสำนักของอาหารดาบสและอุททกดาบส จนได้บรรลุถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ แต่ทรงพิจารณาเห็นว่าอรูปฌานไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน แต่เป็นไปเพียงเพื่อให้อุบัติในเนวสัญญานาสัญญายตนพรหมเท่านั้น จึงทรงปลีกพระองค์ออกแสวงหาหนทางสิ้นทุกข์ต่อไป

จะเห็นได้ว่า การฝึกอบรมพัฒนาจิตที่เรียกกันว่ากรรมฐานนั้น ได้มีมาแล้วก่อนยุคพุทธกาล ซึ่งโดยส่วนมากแล้วจะเป็นสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียว ไม่มีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถึงจะเป็นเพียงสมถกรรมฐานก็ไม่ได้หมายความว่า การเจริญสมถกรรมฐานไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพาน แท้จริงการเจริญสมถกรรมฐานเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพานอย่างยิ่ง ไม่ถือว่าออกนอกทางพระนิพพานแต่อย่างใด อันนี้เป็นการยืนยันว่า สมถกรรมฐานมีอยู่แล้วในลัทธิอื่นก่อนสมัยพระพุทธเจ้า แต่สมถกรรมฐานอย่างเดียวไม่ทำให้ถึงนิพพาน ภายหลังพระพุทธองค์ทรงใช้สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสมถกรรมฐานมาเป็นบาทแห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงได้ปัญญารู้แจ้ง ตรัสรู้ ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นคำสอนพิเศษที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

๒. กรรณฐานสมัยพุทธกาล

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชา ก็ทรงไปศึกษาลัทธิของเจ้าสำนักต่าง ๆ ที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้น ทรงแสวงหาหนทางดับทุกข์ โดยวิธีการลองผิดลองถูกมาหลากหลายวิธีโดยเฉพาะวิธีปฏิบัติแบบสมณกรรมฐาน และวิธีทรมานตัวเองที่เรียกว่า “อัตตกิลมณายุค” ซึ่งคนในสมัยนั้นเชื่อกันว่าเป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้จริง ในที่สุดพระองค์ก็สรุปผลได้ว่า วิธีการเหล่านั้นไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ได้แท้จริง จึงทรงหันมาเลือกวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิต ด้วยการเจริญสมณกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสเล่าถึงการตัดสินใจพระทัยเลือกการปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นทางแห่งการตรัสรู้ ว่า “ราชกุมาร ความระลึกนี้ได้เกิดแก่เราว่า เราจำได้อยู่ เมื่องานแรกนาขวัญแห่งเจ้าศากยะ ผู้เป็นพระราชบิดา เรานั่งไถ่ร่มไม้หว่านอันเยือกเย็นมีใจสดจางจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานมีวิตก วิจาร์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่นั้นแหละ น่าจะเป็นทางแห่งการตรัสรู้ เราได้มีความรู้สึกสำนึกว่า นั่นแหละคือทางแห่งการตรัสรู้” จากข้อสันนิษฐานนี้ จึงเป็นเหตุให้พระองค์ตั้งพระทัยอย่างเด็ดเดี่ยว เจริญสมาธิภาวนาจนจิตเป็นสมาธิได้ตามที่ ๔ แล้วบำเพ็ญภาวนาต่อไป จนได้ญาณ หรือ วิชา ๓ ประการ กล่าวคือ ในปฐมยาม คือยามที่ ๑ ของคืนนั้น ทรงได้บรรลุอุปปะนิวาसानุสสติญาณ คือ ระลึกชาติปางก่อนของพระองค์เองได้ ในมัชฌิมยาม คือ ยามอันมีในท่ามกลาง หรือยามที่ ๒ ทรงได้บรรลุจุตูปปาตญาณ คือ มีตาทิพย์สามารถมองเห็นการจุติ และอุบัติของสัตว์ทั้งหลายซึ่งกำลังจุติและอุบัติอยู่ และ ในปัจฉิมยาม คือ ยามอันมีในสุดท้าย ทรงได้บรรลุอาสวกขยญาณ คือ ตรัสรู้อริยสัจ ๔ ทรงรู้อย่างแจ่มแจ้งว่า อะไรคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นความรู้ที่ทำให้กิเลสอาสวะหมดสิ้นไปจากจิตใจของพระองค์ ดังที่ตรัสเล่าถึงสภาพจิตของพระองค์ขณะเข้าถึงความหลุดพ้นไว้ว่า “เมื่อเราเห็นอริยสัจ ๔ อย่างนี้ จิตจึงหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และ อวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว เราได้มีญาณหยั่งรู้ตัวเอง หลุดพ้นแล้ว เรารู้แจ่มชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว ประพตนิพพานจรจบแล้ว ทำหน้าที่สำเร็จแล้ว ไม่มีอะไรให้เป็นอย่างนี้อีกแล้ว”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงบรรลุถึงโลกุตตรผลขั้นสูงสุด จนสามารถทำลายกิเลสได้หมดสิ้น ก็ด้วยทรงดำเนินปฏิบัติตามหลักพระกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญาในการฝึกจิต โดยนำเอาสมณกรรมฐานมาเป็นพื้นฐานที่มั่นคงให้แก่จิตใจก่อน แล้วเพิ่มเติมต่อยอดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในคัมภีร์อรรถกถา ได้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลไว้หลายแห่ง พอสรุปความได้ว่าภิกษุผู้มีศรัทธาออกบวชประสงค์จะทำกิจธุระหน้าที่ของนักบวชให้บริบูรณ์ จะต้องบำเพ็ญธุระ ๒ อย่างในพระศาสนา คือ คณธุระ และวิปัสณาธุระ ในบรรดาธุระ ๒ อย่างนั้น การเรียนเอาพุทธพจน์

กล่าวคือพระไตรปิฎก ๑ นิกาย ๒ นิกาย หรือว่า ๓ นิกาย ตามสมควรแก่ปัญญาของตน แล้วทรงจำพุทธพจน์นั้น และสามารถบอก กล่าวได้ ชื่อว่า “คันถุระ” ส่วนว่า การปรารภคือการมนสิการ ความเสื่อมไป และความสิ้นไปในอัตภาพร่างกายของภิกษุผู้ยินดีในเสนาสนะอันเจียมสงบ ผู้มีความประพฤติเบาพร้อม เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจการกระทำอย่างต่อเนื่องติดต่อกันไป จนสามารถบรรลุพระอรหัตต์ ชื่อว่า “วิปัสสนาธุระ” หมายความว่า การศึกษาเล่าเรียนภาคปริยัติ เพื่อให้เข้าใจถึงศีลอันพึงปฏิบัติตามพุทธอาณัติ และกิจวัตรข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุต่างๆ และคำสอนของพระพุทธเจ้าคือพุทธพจน์ เมื่อผ่านการบำเพ็ญคันถุระพอสมควรแล้ว ก็ศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานจากพระพุทธรูปเป็นต้น หรือพระอุปัชฌาย์จนเป็นที่เข้าใจดีแล้วจึงสมควรจะบำเพ็ญธุระที่ ๒ คือ วิปัสสนาธุระ หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการกำหนดยกรูปนามขึ้นพิจารณาโดยอาการของไตรลักษณ์ คือ ความเป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่คงทน และมีใช้ตัวตน จนเกิดผล คือ สามารถทำลายกิเลสบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด ภิกษุผู้บำเพ็ญวิปัสสนาธุระนั้น โดยส่วนมากจะต้องปลีกตัวออกจากหมู่คณะ แสวงหาเสนาสนะที่เป็นสปปายะเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรทางจิต อาจจะเป็นชายป่า ภูเขา ถ้ำ ซึ่งเป็นสถานที่สงบปราศจากสิ่งรบกวนไม่ไกล ไม่ใกล้หมู่บ้านเป็นที่빈ชบาทมมากนัก แล้วลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจังจนเกิดความมั่นใจในผลของการปฏิบัติแล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาดังกล่าวมานี้ ชี้ให้เห็นว่า สมัยพุทธกาลมีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลาย และผู้ปฏิบัติก็ได้รับผลการปฏิบัติเร็ว เพราะมีพระพุทธรูป และเหล่าสาวกผู้ผ่านการปฏิบัติจนได้รับผลมาแล้ว เป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางปฏิบัติ และทำการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเที่ยวจาริกไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพื่อประกาศหลักคำสอนของพระพุทธรูปให้เข้าสู่วิถีชีวิตประชาชน ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้การปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลเป็นไปอย่างแพร่หลาย

๓. กรรมฐานสมัยหลังพุทธปรินิพพาน

หลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว เหล่าสาวกมีความแตกแยกกันทางความคิดมากขึ้น แต่ในส่วนที่เป็นการฝึกจิตนั้น เหล่าสาวกก็คงยึดถือการปฏิบัติสมณกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธรูปทรงสอนไว้ จนถึงยุคพุทธศตวรรษที่ ๓ ในสมัยของพระเจ้าโศกมหาราช ปกครองชมพูทวีป (ประมาณ พ.ศ. ๒๓๖) พระองค์ทรงมีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ทรงชำระมลทินในพระพุทธศาสนาให้สะอาดหมดจด ทรงถวายความอุปถัมภ์คณะสงฆ์ในการทำตติยสังคายนา (สังคายนาครั้งที่ ๓) รวบรวมพระธรรมวินัยให้เป็นหมวดหมู่เสร็จสิ้นแล้ว ได้จัดส่งพระธรรมทูตไปเผยแผ่ยังดินแดนต่าง ๆ ในชมพูทวีป และสถานที่ต่างๆ ถึง ๙ สาย เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาแผ่ขยายออกไปในวงกว้างมากขึ้น

๔. กรรณฐานในสมัยปัจจุบัน

ในส่วนของการปฏิบัติกรรณฐานยุคปัจจุบันนี้ ปรากฏว่า มีพระเถระผู้ทรงคุณสมบัตินี้ทั้งทางด้านปริยัติ และทางด้านการปฏิบัติหลายรูป เช่น พระโมคคัลลีสุนทรติสสเถระ พระมหินทเถระ และ คณะพระเถระที่ไปเป็นธรรมทูตเผยแผ่ในดินแดนต่างๆ นั้นล้วนเป็นพระอรหันต์ชีนาสพทั้งสิ้น เป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงความเจริญของการปฏิบัติกรรณฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานในยุคนี้นี้ ในบรรดา คณะพระเถระเหล่านั้น คณะพระโสณเถระ และพระอุตตรเถระ ที่นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ในดินแดนสุวรรณภูมิ หลักธรรมที่นำไปเผยแผ่ คือพรหมชาลสูตร นับได้ว่าเป็นผู้วางรากฐานทางพระพุทธศาสนาในดินแดนแห่งนี้ รวมถึงได้นำแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เชื่อว่าได้รับถ่ายทอดจากพระโมคคัลลีสุนทรติสสเถระมาเผยแผ่ในภูมิภาคนี้ และมีผู้รักษาสืบต่อแนวการปฏิบัตินี้มาจนถึงปัจจุบัน

สำหรับแนวการปฏิบัติกรรณฐานในประเทศไทยปัจจุบัน มีรูปแบบแนวการปฏิบัติที่หลากหลายตามแนวทางที่คณาจารย์ ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนเอง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำจิตให้สงบระงับ และเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติ อาจดูต่างกัน แต่ถ้าเป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญา แล้วก็ไม่ได้ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรณฐานทางพระพุทธศาสนา ในที่นี้ จะขอยกรูปแบบแนวการปฏิบัติกรรณฐานซึ่งเป็นที่ยึดเคยรู้จักกันในปัจจุบันมาสัก ๔ สายหลักโดยย่อ คือ การปฏิบัติกรรณฐานสายบริกรรมภาวนาพุทโธ, การปฏิบัติแบบพอง-ยุบ, การปฏิบัติกรรณฐานแบบอานาปานสติ และการปฏิบัติแบบสมาธิอหัง เป็นต้น

การปฏิบัติพระกรรมฐาน แบบภาวนา “พุทโธ” มีปรากฏในประเทศไทยเป็นเวลานาน ซึ่งพระอาจารย์สำคัญ ผู้ที่ให้กำเนิดการปฏิบัติแนวนี้ เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย คือ พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ท่านบวชเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๓๖ ได้เรียนกรรมฐานเบื้องต้นจากพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล โดยมีบทบริกรรมภาวนาว่า “พุทโธ” ท่านเป็นพระนักปฏิบัติที่มีปฏิปทาเด็ดเดี่ยวเพียรภาวนาปฏิบัติธรรม และเผยแผ่ธรรมในสถานที่ต่างๆ โดยเฉพาะสถานที่ที่เป็นป่าเขาถ้ำนาไพร จนมีลูกศิษย์ผู้มีชื่อเสียงด้านการปฏิบัติกรรณฐานมากมาย การปฏิบัติกรรณฐานตามแนวพระอาจารย์มั่น นอกจากจะนำพุทโธ มาบริกรรมให้เกิดสมาธิแล้ว ยังได้นำการบริกรรมพุทโธไปประยุกต์ใช้กับอานาปานสติกรรมฐานด้วย กล่าวคือ เวลาหายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” เวลาหายใจออกบริกรรมว่า “โธ” ซึ่งคำว่า พุทโธ เป็นพระนามของพระพุทธเจ้าซึ่งแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การใช้คำว่า พุทโธ มาบริกรรมขณะหายใจเข้าออกเป็นกุศโลบายในการรวมจิตเป็นหนึ่งเดียวได้ง่ายซึ่งเป็นการเจริญสมถกรรมฐานก่อน แล้วค่อยพัฒนาไปสู่วิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง

การปฏิบัติพระกรรมฐานสายพอง – ยุบ กรรมฐานสายนี้มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร การสอนกรรมฐานสายนี้ เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่แนวการปฏิบัติกรรมฐานวิธีนี้ แนวการปฏิบัติของกรรมฐานแบบพอง-ยุบ เกิดขึ้นจากความดำริของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาก อาสภมหาเถระ) สมัยที่ท่านเป็นพระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนาประจำอยู่ ณ วัดมหาธาตุฯ โดยท่านเห็นว่าประเทศไทยมีหลักสูตรพระปริยัติธรรมแล้ว น่าจะมีหลักสูตรการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงบ้าง ท่านจึงได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙ จากวัดมหาธาตุฯ ซึ่งมีอัครยาชัยชอบในการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อให้ไปศึกษาแนววิธีปฏิบัติกรรมฐาน ณ นครย่างกุ้ง ประเทศพม่า ณ สำนักศาสนยิสสา ซึ่งมีท่านโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ) เป็นเจ้าสำนัก ท่านใช้เวลาศึกษา ๑ ปีก็เดินทางกลับประเทศไทย พ.ศ. ๒๔๙๕ พร้อมทั้งอาราธนาพระภิกษุพม่า ๒ รูป เดินทางมาด้วย คือ ท่านอาสภะ กรรมฐานาจริยะ และ ท่านอินทวังสะ กรรมฐานาจริยะ โดยในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นที่วัดมหาธาตุฯ มีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งปรากฏว่าได้รับความสนใจ และมีพระภิกษุสงฆ์ ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาศึกษาปฏิบัติกันเป็นอันมาก ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๘ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม ในขณะนั้น) ในฐานะสังฆมนตรี ว่าการองค์การปกครอง ได้นำเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอต่อคณะสังฆมนตรี จนได้รับการรับรองให้จัดตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระ ขึ้นในคณะสงฆ์ไทย โดยมีสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ มีสมเด็จพระพุฒาจารย์เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ และมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ สมัยยังเป็นพระอุดมวิชาญาณเถร) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ งานกองการวิปัสสนาธุระก็ได้เจริญก้าวหน้า และขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งใน และ ต่างประเทศ จนกระทั่ง ในปี พ.ศ. ๒๕๒๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโน ป.ธ.๙) ในฐานะนายกสภามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีบัญชาให้นำเสนอต่อมหาวิทยาลัย จัดตั้งเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้น เป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติ

การปฏิบัติพระกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ พระกรรมฐานสายนี้ มีปฏิบัติแพร่หลายกันมากอีกแนวหนึ่งในประเทศไทย เนื่องจากเป็นกรรมฐานที่ใช้อารมณ์ หรืออุปกรณ์ที่มีอยู่ภายในตัวของแต่ละคน คือลมหายใจซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างยิ่ง อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานที่มีชื่อเสียงในสายนี้มีหลายท่าน ส่วนใหญ่มีวิธีการปฏิบัติเป็นไปในแนวอานาปานสติเดียวกันทั้งหมด เกือบทุกสำนัก

ท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในฐานะเป็นปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนารูปหนึ่ง ที่มีผลงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนามากมาย ไม่ว่าจะเป็นเขียนหนังสือ บทความ ปาฐกถา เทศนา แต่เมื่อพูดถึงเรื่องการปฏิบัติแล้ว ท่านมักจะยกอานาปานสติขึ้นมาแสดงเสมอ โดยชี้แจงว่าเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงโปรดปราน และแนะนำให้สาวกปฏิบัติตาม ถ้าใครปฏิบัติอานาปานสติให้สมบูรณ์แล้ว ก็จะมีผลให้คุณธรรมต่าง ๆ เช่น สติปัฏฐาน ๔ มรรค ๘ เป็นต้นถึงความสมบูรณ์ด้วย

นอกจากนี้ การปฏิบัติพระกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ก็มีพระมหาเถระรูปอื่น ๆ ที่มีชื่อเสียง เช่น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) และพระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ แห่งวัดนิพเพียราราม จังหวัดสกลนคร เป็นต้น มีหลักการและแนวทางการประพฤติปฏิบัติ โดยส่วนมากไม่แตกต่างกัน เป็นการสอนและการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน ด้วยกันทั้งสิ้น

การปฏิบัติพระกรรมฐานแนววิชาธรรมกาย พระอาจารย์ผู้ให้กำเนิดกรรมฐานสายนี้ คือ พระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) หรือหลวงพ่อดาวดึงส์ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ท่านนำกรรมฐานต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ร่วมกันกล่าวคือ ใช้อาโลกสิณ อานาปานสติ และ พุทธานุสสติ โดยใช้อาโลกสิณ เป็นกสิณกลาง กล่าวคือ เมื่อพระโยคาวจรกำหนดบริกรรมนิมิต นึกเห็นมณฑลกลืนแสงสว่างได้ และเพ่งกสิณนั้นจนถือเอาอคคกนิมิต ถึงปฏิกาคนิมิตได้ ย่อมเห็นนิมิตติดตาติดใจเป็นดวงกลมใสสว่าง การปฏิบัติกรรมฐานวิชาธรรมกายจึงเป็นกรรมฐานอีกสายหนึ่งซึ่งมีการปฏิบัติแพร่หลายในประเทศไทย วิธีปฏิบัติในขั้นสมถภาวนา คือ ให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใสขนาดเล็กประมาณเท่าดวงตาดำ (หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน) ให้ปรากฏขึ้นที่ปากช่องจมูก (หญิงซ้าย-ชายขวา) ให้ใจอยู่ในดวงกลมใส นั้น คือ นึกให้เห็นจุดเล็กใส ศูนย์กลางดวงกลมใสตั้งอยู่ที่ปากช่องจมูก พร้อมกับบริกรรมภาวนาตรงศูนย์กลางดวงกลมใส นั้นว่า “สมมอรรหํ สมมอรรหํ สมมอรรหํ” ดังนี้ เป็นต้น

ความหมายของกรรมฐาน

คำว่า “กรรมฐาน” ตรงกับภาษาบาลีว่า “กมฺมฏฺฐานิ” เขียนในรูปภาษาไทยถึงสันสกฤตว่า “กรรมฐาน” แยกศัพท์ออกได้ว่า กมฺม (การกระทำ, การงาน) + ฐานิ (ที่ตั้ง, เป็นที่ตั้ง) เมื่อนำมารวมกันเข้าได้ความว่า กมฺมฏฺฐานิ แปลความได้ว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตและเจตสิก หมายถึงเอาอุบายทางใจให้เข้าถึงวิเสสธรรม ดังจวนัตถะ แสดงไว้ว่า กริยา = กมฺม, “ติฏฺฐติ เอตถาติ = ฐานิ. การกระทำชื่อว่ากัมม (กรรม), การเจริญสมณะและวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์ มิกสิณ เป็นต้น หรือในรูปนาม เหตุนั้น อารมณ์มิกสิณ เป็นต้น หรือ อารมณ์คือรูปนาม จึงชื่อว่า ฐานะ

กรรมฐาน มี ๒ อย่าง คือ อารัมมณกรรมฐาน และ อารัมมณิกกรรมฐาน

๑. อารัมมณกรรมฐาน ได้แก่ อารมณของสมณะ มีกสินเป็นต้น และอารมณของวิปัสสนา มีเตภูมิกสังขารธรรม คือรูปนามที่เกิดอยู่ในภูมิทั้ง ๓ มีวจนัตถะ แสดงว่า “กมมสฺส จานํ = กมมฏฺฐานํ. อารมณํอันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมณะและวิปัสสนา ชื่อว่า “กรรมฐาน”

๒. อารัมมณิกภาวนากรรมฐาน คือ ธรรมที่เพ่งอารมณ ได้แก่ ความพยายามในการเจริญสมณะและวิปัสสนาที่เกิดขึ้นก่อนๆ มีวจนัตถะแสดงว่า “กมเม ภาวนา รพโ พฺนปฺปนํ กมมสฺส จานํ = กมมฏฺฐานํ ฯ ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อน ๆ เป็นที่ตั้งของความพยายามที่เกิดขึ้นหลัง ๆ นั้นแหละ ชื่อว่า “กรรมฐาน” หมายความว่า ความพยายามที่เกิดขึ้นครั้งหลัง ๆ นี้ ได้รับความพยายามที่เกิดขึ้นแล้วในขณะก่อนๆ ที่สืบทอดกันมานั่นเอง เป็นที่ตั้ง ฉะนั้น ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อน ๆ นั้น จึงชื่อว่า “อารัมมณิกภาวนากรรมฐาน”

รวมความแล้ว อารมณของสมณะ มีกสินเป็นต้น และอารมณของวิปัสสนา คือรูปนาม เป็นตัวกรรมฐาน ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อน ๆ ติดต่อกันมาเป็นลำดับ ก็ชื่อว่า กรรมฐาน ฉะนั้น “กรรมฐาน” จึงประกอบด้วยธรรมทั้ง ๒ ประการ คือ เป็นอารัมมณธรรม อุปมาเหมือนตัวละคร กับอารัมมณิกธรรม อุปมาเหมือนผู้ดูละคร ในคัมภีร์มูลกฏิก้า แสดงวจนัตถะของ “กรรมฐาน” ว่า

กมมเมว วิเสสาธคฺคณสฺส จานนฺติ = กมมจฺานํ. แปลว่า การงานอันเป็นฐาน คือเป็นเหตุแห่งการได้บรรลุดุคฺคณวิเศษนั้นแล เหตุนั้น การงานนั้น ชื่อว่า กัมมฏฺฐาน (คือฐานอันเป็นเหตุให้บรรลุดุคฺคณวิเศษธรรม คือ มรรค ผล และนิพพาน อันเป็นธรรมวิเศษ)

กมเม ภาวนา รพโ จานนฺติ = กมมฏฺฐานํ ภา ฯ อีกอย่างหนึ่ง ความพยายามเจริญในการงานทั้ง ๒ อย่าง เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุด ฌาน มรรค ผล นิพพาน เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า กัมมฏฺฐาน

ตามวจนัตถะทั้งสองนัยนี้ แสดงให้เห็นว่า การเจริญสมณะ และวิปัสสนา ทั้งสองอย่างนี้ชื่อว่า กัมมฏฺฐาน เพราะเป็นเหตุให้ผู้เจริญได้บรรลุด ฌาน มรรค ผล นิพพาน

กัมมฏฺฐาน หมายความว่า ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณเป็นที่ยึดแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา ดังนั้น อุบายทำใจให้สงบระงับดังกล่าวนั้น แยกออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ อุบายสงบใจ และอุบายเรื่องปัญญา

๑. อุบายสงบใจ กล่าวคือ อาศัยวิธีการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำๆ กัน (สัททบัญญัติ และบังคับตนเองในลักษณะการสร้างแนวคิดเกี่ยวกับคำนั้น) สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็นแนวคิด ความคิด หรือภาพพจน์ของคำๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบ ที่เรียกว่า สมถกัมมฏฺฐาน

๒. อุบายเรื่องปัญญา อาศัยความรู้สีกตัวที่มีอยู่รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิต ขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า ฝ้าติดตามการรับรู้ด้วยความตั้งใจ เมื่อมีความตั้งใจอยู่ที่

การรับกระทบความคิดต่าง ๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาสให้มีการก่อตัวของแนวคิด ภาพลักษณ์ หรือความคิดใด ๆ ตามมา เท่ากับเป็นการรู้เท่าทันกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใด ๆ ทางด้านความคิดนี้ คือ ส่วนของกิจกรรมที่เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐาน โดยหลักทั่วไป จำแนกออกเป็น ๒ ประการ คือ

๑) สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเพื่อการทำให้จิตใจให้สงบ, วิธีฝึกอบรมเจริญจิตใจ

๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง, วิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา

สมถกัมมัฏฐาน คือ การอบรมความสงบของจิตเพื่อข่มนิวรณ์ จนจิตสงบเป็นฌานจิตชั้นต่าง ๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น เมื่อฌานไม่เสื่อมย่อมเกิดในพรหมโลก

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การอบรมเจริญปัญญา ที่รู้ความจริงของสภาพธรรมในขณะนี้ที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา เพื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรม ตามความเป็นจริง ดับกิเลสได้ตามลำดับแห่งมรรค เพื่อดับกิเลสทั้งหมดไม่ต้องเกิดอีกเลย

กัมมัฏฐานภาวนา ๒ ประการ

แนวทางแห่งการปฏิบัติสมถภาวนา กับวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์กัน และไม่สัมพันธ์กันระหว่างสมาธิกับปัญญา ในข้อปฏิบัติที่จะทำให้เกิดซึ่งธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ พึงทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวนาในเบื้องต้นดังนี้

คำว่า “ภาวนา” แปลว่า ธรรมที่ควรเจริญ คือ ทำให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในจิตสันดานของตน ดังมีวจนัตถะ แสดงว่า

“ภาเวติ กุศลธมฺเม อาเสวติ วฑฺฒเตติ เอตยาติ = ภาวนา. ธรรมชาติใด ย่อมอบรมกุศลธรรม คือ ย่อมสั่งเสพกุศลธรรม ได้แก่ ย่อมยังกุศลธรรมให้เจริญ ด้วยธรรมชาตินั้น เหตุฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่าภาวนา ได้แก่ ปัญญาที่เป็นเหตุอบรม สั่งเสพ และเจริญกุศลธรรม

“บุณฺณปฺปณฺ กิริยา ย ภาเวตพฺพาติ = ภาวนา. แปลความว่า “ธรรมอันบัณฑิตทั้งหลาย พึงทำให้เกิดขึ้นครั้งแรก และครั้งหลัง ๆ ให้ติดต่อกันเป็นนิตย์ จนถึงความเจริญขึ้น เหตุฉะนั้น ธรรมนี้ชื่อว่า “ภาวนา” ได้แก่ ภาวนา ๓ คือ บริกรรมภาวนา อุปะจารภาวนา หรือ อัปปนาภาวนา

อีกนัยหนึ่ง “ภาเวตพฺพา ปุณฺณปฺปณฺ วฑฺฒเตพฺพาติ = ภาวนา. แปลความว่า ธรรมชาติใด อันโยคาวจรบุคคลพึงอบรม คือพึงให้เจริญบ่อย ๆ เหตุฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “ภาวนา”

การที่แสดงวจนัตถะ คือ เนื้อความของภาวณานี้ เพราะเป็นธรรมที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้กระทำได้รับความสุขกาย สุขใจ ทั้งในภพนี้และภพหน้า ตลอดจนกระทั่งพ้นจากวิภวสุญญต

ภาวนา มี ๒ อย่าง คือ

๑) สมถภาวนา คือ การเพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตสงบจากกิเลสนิวรณ์ทั้งหลาย

๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การรู้แจ้งสภาวธรรม ตามความเป็นจริง

สมถะ คือ การทำจิตให้สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว และทำจิตให้สงบจากกิเลสนิวรณ์นั้น อาจจำแนกได้เป็น ๒ ประการ คือ

๑) ปริตตสมถะ หมายถึง การเจริญสมถภาวนาของบุคคลที่ยังไม่เข้าถึงอุปปาภาวนานั้น ชื่อว่า “ปริตตสมถะ” เพราะในขณะนั้นมีแต่มหากุศล หรือ มหาภิริยาขณะเกิดขึ้นเท่านั้น องค์ฌานที่ประกอบก็ยังมีกำลังอ่อนอยู่

๒. มหัคคตสมถะ หมายถึง การเจริญสมถภาวนาของบุคคลที่เข้าถึงอัปปาภาวนา คือ เข้าถึง มหัคคตฌาน ชื่อว่า “มหัคคตสมถะ” เพราะในขณะนั้นมีมหัคคตกุศล หรือมหัคคตภิริยาเท่านั้นที่เกิดขึ้น และ องค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตจิต(องค์ธรรมได้แก่ มหากุศลจิต มหาภิริยาจิต มหัคคตกุศลจิตและ มหัคคตภิริยาจิต) เหล่านั้นก็มีกำลังมาก สามารถเข้าไปเพ่งในสมถอารมณ์อย่างแนบแน่น และ องค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตจิตนั้น ก็มีกำลังมาก สามารถข่มนิวรณ์ได้ด้วยวิกขัมภนพหาน ได้อีกด้วย

ในอิทธิธรรมปิฎก คัมภีร์ธัมมสังคณี ให้ความหมายของคำว่า “สมถะ” ไว้ว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ” ดังนั้น สมถกรรมฐาน จึงหมายถึงหลักการ หรือวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือเกิดสติ มีสมาธิ ตามมาเป็นลำดับ สมถกรรมฐานจึงมีผลเป็น ความสงบ ส่วนผลของสมถกรรมฐานนั้นจะมีผลเป็นบวก หรือเป็นลบนั้นก็ต่อเมื่อบุคคลนำผลของ สมถกรรมฐานไปใช้ในลักษณะใด ถ้าใช้ในทางที่ดี เช่น นำไปใช้ในการเจริญปัญญา สมถกรรมฐาน ก็จะมีผลบวก ในทางตรงกันข้าม ถ้านำสมถกรรมฐานไปใช้ในทางลบตั้งพระเทวทัต ก็จะทำให้ผู้ใช้ สมถกรรมฐานได้รับความทุกข์ทรมาน ในสังสารวัฏ

ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา แยกศัพท์เป็น วิ (วิเศษ, แจ้ง, โดยประการต่างๆ) + ปสฺสนา (เห็น, หยั่งรู้, หยั่งเห็น) + ภาวนา (การอบรม, การสั่งเสพ, การเจริญ) รวมความว่า ภาวนาปัญญาอันเป็นเครื่อง หยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง ว่า สภาวธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

การอบรมเพื่อความเห็นแจ้ง การเจริญปัญญาเพื่อเห็นอย่างวิเศษ หมายถึง การเจริญปัญญา เพื่อเห็นแจ้งสภาวธรรม ตามความเป็นจริง ตามลำดับขั้น จากขั้นต้นคือการอบรมสติปัฏฐาน เป็นการ

เจริญวิปัสสนาเพื่อเห็นแจ้งลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม จนสติปัญญานถึงความสมบูรณ์ วิปัสสนาญาณซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมกับมหากุศลจิต ที่เป็นญาณสัมปยุตต์ จึงเกิดขึ้นเห็นสภาพธรรมอย่างวิเศษ คือ ประจักษ์แจ้งไตรลักษณ์ของนามธรรมและรูปธรรม วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นเป็นไปตามลำดับขั้นของปัญญาที่เจริญยิ่งขึ้น ตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ (นามรูปปริจเฉทญาณ) จนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๒ (อนุโลมญาณ) จะมีสังขาร คือนามธรรมและรูปธรรมเป็นอารมณ์ วิปัสสนาญาณที่ ๑๓ (โคตรภูญาณ) วิปัสสนาญาณที่ ๑๔ (มรรคญาณ) และวิปัสสนาญาณที่ ๑๕ (ผลญาณ) มีวิสังขารคือพระนิพพานเป็นอารมณ์ วิปัสสนาญาณที่ ๑๖ (ปัจจุเวกขณญาณ) มีมรรคจิตผลจิต พระนิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่เหลืออยู่เป็นอารมณ์

วิปัสสนาปัญญา มี ๒ ประการ คือ โลกียวิปัสสนา และโลกุตตรวิปัสสนา ในบรรดาวิปัสสนา ๒ อย่างนั้น คำว่า “โลกียวิปัสสนา” คือ ปัญญาที่เป็นไปในมหากุศลจิตในขณะที่กำหนดชั้น ๕ หรือในขณะที่กำหนดรูปนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ ส่วนโลกุตตรวิปัสสนานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสหมายเอาปัญญาใด อันเป็นอัปปมาณาธรรม ซึ่งเป็นไปแล้ว เพราะอารมณ์นิพพาน ปัญญานั้น ชื่อว่า “วิปัสสนาปัญญา” ตรัสหมายเอาปัญญา ที่ในโลกุตตรมรรคจิต วิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญปัญญา จนเห็นแจ้งนามรูปโดยอาการไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

วิปัสสนา ๓ ประการ

ปัญญาที่เห็นนามรูปไม่เพียง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตานี้ ย่อมมีได้ใน ๓ โอกาส ดังที่ปรากฏในอรรถกถาข้อสัทธัมมปกาสนี แห่งขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ดังนี้

๑. **สังขารปริคคณหนกวิปัสสนา** หมายถึง วิปัสสนาปัญญาที่กำหนดรู้สังขารธรรม คือ รูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์

๒. **ผลสมาบัติวิปัสสนา** หมายถึง วิปัสสนาปัญญาของพระอริยบุคคล ที่เป็นเหตุให้เข้าถึงผลสมาบัติ

๓. **นิโรธสมาบัติวิปัสสนา** หมายถึง วิปัสสนาปัญญาของพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ ๘ ที่ใช้ในการเข้านิโรธสมาบัติ

ในวิปัสสนา ๓ อย่างนั้น สังขารปริคคณหนกวิปัสสนา ไม่ว่าจะอ่อนหรือกล้าแข็ง (ชนิดมันทวิปัสสนา หรือ ดิกขวิปัสสนา) ก็ตาม ย่อมเป็นปทัฏฐานแห่งมรรคนั้นแหละ คือ เมื่อเข้าถึงความเป็นอุฏฐานคามินิวิปัสสนาแล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุใกล้ที่จะให้ได้มรรคทั้งนั้น ต่างกันก็แต่เพียงว่าได้สำเร็จมรรคช้าหรือเร็วเท่านั้น คือ ถ้าวิปัสสนาเป็นมันทะ ก็ให้สำเร็จมรรคช้า มรรคนั้นเรียกว่า **ทันทาภิญญามรรค** แต่ถ้าวิปัสสนาเป็นดิกขะ ก็ให้สำเร็จมรรคเร็ว มรรคนั้นก็จะเรียกว่า **ขิปปาภิญญามรรค**

ผลสมาบัติวิปัสสนานั้น กล้าแข็งเช่นกับมรรคาวนาจึงควร กล่าวคือจะต้องเป็นติกขวิปัสสนา จึงจะเข้าผลสมาบัติได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่า **ติกขวิปัสสนา** นี้เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตูปบาทเกิดขึ้นได้ โดยไม่ต้องอาศัยมรรคจิตตูปบาท เช่นเดียวกับมรรคจิตตูปบาทในมรรควิถี เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตูปบาทเกิดขึ้น ๒-๓ ขณะต่อจากตน ฉะนั้น นี่มุ่งหมายเอาเฉพาะผู้ที่เริ่มเข้าผลสมาบัติใหม่ ๆ เท่านั้น ถ้าผู้ที่มีความชำนาญในการเข้าผลสมาบัติแล้ว **มันทวิปัสสนา** ก็ใช้ได้ (คือ สามารถทำให้เข้าผลสมาบัติในการเข้าผลสมาบัติได้เหมือนกัน)

ส่วนนิโรธสมาบัติวิปัสสนาไม่อ่อนเกินไป ไม่กล้าแข็งเกินไป นั่นแหละจึงควร กล่าวคือ จะต้องเป็นวิปัสสนากลาง ๆ จะเป็นมันทวิปัสสนา หรือติกขวิปัสสนา อย่างใดอย่างหนึ่งไปได้ เพราะวานิโรธสมาบัติวิปัสสนานี้ เป็นวิปัสสนาที่เกิดขึ้นสลับกันไปกับสมถะเรื่อย ๆ ฉะนั้น จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า **“ยุคัณฑวิปัสสนา”** (ยุคัณฑวิปัสสนา) เพราะฉะนั้น ภิกษุนี้จึงพิจารณาเห็นแจ้งสังขารเหล่านั้น ด้วยวิปัสสนาอันไม่อ่อนเกินไป ไม่กล้าแข็งเกินไป แต่นั่นจึงเข้าตติยฌาน ฯลฯ วิญญูณญายตนะ

ในอิทธิธรรมปิฎก คัมภีร์ธัมมสังคณี อธิบายความหมายของคำว่า **“วิปัสสนา”** ไว้ดังนี้ว่า ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญาในทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ”

ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน ในหัวข้อนี้รวมหมายเอาทั้งประโยชน์ของสมถกรรมฐาน และของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งภาษาในคัมภีร์ท่านใช้คำว่า **“อานิสงส์”** (อานิสโส) ซึ่งมีความหมายว่า สิ่งที่น่าผลมาให้ ดังวจนัตถะ แสดงว่า **“อา ภุโส นิหิตวา สัสตีติ = อานิสโส**” ชื่อว่าอานิสงส์ เพราะอรรถว่าเป็นคุณที่น่าออกมาสรรเสริญได้อย่างดียิ่ง

๑. อานิสงส์ของสมาธิ (สมถกรรมฐาน) ตามที่ปรากฏในพระสูตร

ในสมาธิสูตร โรหิตัสสวรคที่ ๕ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ได้กล่าวถึงสมาธิภาวนา ๔ ประการ พร้อมทั้งประโยชน์ของการเจริญสมาธิไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ๔ ประการนี้คือ (๑) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (๒) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้

ญาณทัสสนะ (๓) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ และ (๔) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ (มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่) สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

สมาธิภาวนา ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ (ญาณทัสสนะ ในที่นี้หมายถึงทิพพจักขุญาณ) เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายในแสงสว่าง) อธิฐานทิวาสัญญา (ความกำหนดหมายว่ากลางวัน) ว่า กลางคืน เหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางวัน มีใจสดไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่าง (อบรมจิตให้สว่าง ในที่นี้หมายถึง ทำจิตให้สว่างด้วยทิพพจักขุญาณ) อยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อได้ญาณทัสสนะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น ... รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

สมาธิภาวนา ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติเห็นความเกิดขึ้น และ ความเสื่อมไปในอุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า “รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ วิญญานเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญานเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญานเป็นอย่างนี้” สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ภิกษุทั้งหลาย ก็คำนี้เรากล่าวไว้ในปุณณกปัญหาในปารายนวรรค หมายถึงข้อความนี้ว่า “บุคคลใดรู้สิ่งสูงต่ำ (สิ่งสูงต่ำ ในที่นี้หมายถึง อัตภาพของผู้อื่น และอัตภาพของตน) ในโลก (โลก ในที่นี้

หมายถึงสัตว์โลก) ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหว (ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหวหมายถึงไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหว ๗ ประการ คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ กิเลส และทุจริต) ในโลกไหน ๆ (ในโลกไหน ๆ ในที่นี้หมายถึง ชั้นธ อายตนะ ธาตุ และอารมณ์) เรากล่าวว่า บุคคลเป็นผู้สงบ (เป็นผู้สงบหมายถึง สงบกิเลสที่เป็นข้าศึก) ไม่มีควัน คือความโกรธ ไม่มีกิเลสกระทบจิต ไม่มีความหวัง ข้ามพ้นชาติและชราได้แล้ว

จากข้อความในพระสูตรที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นประโยชน์ของสมาธิ ๔ ประการได้แก่

๑. เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมสุขวิหารี) ซึ่งในคำอธิบายของประโยชน์ในข้อนี้ได้แก่ การเจริญสมาธิ ๔ ตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึงจตุตถฌาน ในลักษณะที่เป็นวิธีหาความสุขแบบหนึ่ง ตามหลักที่แบ่งความสุขเป็น ๑๐ ชั้นได้แก่

- ๑) กามสุข สุขเพราะอาศัยกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะ
- ๒) สุขในปฐมฌาน เพราะกามสัญญาดับไป
- ๓) สุขในทุติยฌาน เพราะวิตกวิจารณ์ดับไป
- ๔) สุขในตติยฌาน เพราะปีติดับไป
- ๕) สุขในจตุตถฌาน เพราะลมอัสสาสะปัสสาสะดับไป
- ๖) สุขในอากาสนัญญายตนฌาน เพราะรูปสัญญาดับไป
- ๗) สุขในวิญญานัญญายตนฌาน เพราะอากาสนัญญายตนสัญญาดับไป
- ๘) สุขในอากิญจัญญายตนฌาน เพราะวิญญานัญญายตนสัญญาดับไป
- ๙) สุขในเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เพราะอากิญจัญญายตนสัญญาดับไป
- ๑๐) สุขในสัญญาเวทยิตนิโรธ เพราะสัญญาและเวทนาดับไป

จะเห็นว่าสุข ๑๐ นี้ เป็นการเรียงลำดับความสุขซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับ คือ กามสุข สุขในรูปฌาน สุขในอรุณฌาน และสุขในสัญญาเวทยิตนิโรธ หรือนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญสมาธิในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย ที่เรียกว่า **ทิฏฐธัมมสุขวิหาร** (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)

ข้อที่น่าสังเกต คือ ประโยชน์ข้อแรกของสมาธิที่กล่าวในพระสูตรนั้น กล่าวถึงเฉพาะรูปฌาน ๔ ว่าเป็นทิฏฐธัมมสุขวิหาร แต่ในความเป็นจริงแล้ว ทิฏฐธัมมสุขวิหารนั้น หมายถึงตั้งแต่ปฐมฌานไปจนถึงนิโรธสมาบัติ เพราะการเข้านิโรธสมาบัติก็ต้องเจริญตั้งแต่รูปฌานที่ ๑ ไปจนถึงอรุณฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน คือ ต้องได้สมาบัติ ๘ เสียก่อน ดังนั้น จึงกล่าวว่าประโยชน์ข้อแรกของสมาธิ คือ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๒. เพื่อการได้ญาณทัสสนะ ซึ่งอธิบายต่อไปว่า ได้แก่ การมนสิการอาโลกสัญญา (ความสำคัญหมายว่าแสงสว่าง) อธิฐานทิวาสัญญา (ความสำคัญหมายว่ากลางวัน) คือ เหมือนกันทั้งกลางวัน กลางคืน มีใจสงบปราศจากเครื่องรัดรั้ง (คือนิวรณ์) ผูกอบรมจิตให้เป็นจิตที่มีความสว่าง

การได้ญาณทัสสนะ ในที่นี้ อรรถกถาอธิบายว่า หมายถึง การได้ทิพพจักขุ และท่านกล่าวว่า ทิพพจักขุนั้นเป็นยอดของโลกียอภิญญา ทั้ง ๕ ประการ (ได้แก่ อธิวิริยญาณ ทิพพโสตญาณ เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และ ทิพพจักขุ) บางแห่งท่านกล่าวถึงญาณทัสสนะนี้คำเดียวหมายคลุม โลกียอภิญญาหมดทั้ง ๕ ดังนั้น ประโยชน์ข้อนี้จึงหมายถึงการนำเอาสมาธิไปใช้ เพื่อผลสำเร็จทางจิต คือความสามารถพิเศษจำพวกอภิญญา รวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์

๓. เพื่อสติสัมปชัญญะ คือ การตามรู้รู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและดับไปในความเป็นอยู่ประจำวันของตน รู้แจ้ง รู้ชัดในเวทนา สัญญา วิตก ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม อยู่เสมอ และตลอดเวลา

๔. เพื่อความสิ้นอาสวะ ได้แก่ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอุปาทานขันธทั้ง ๕ คือ รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และ วิญญาณขันธ ตลอดจนความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ มองอย่างกว้าง ๆ ก็คือการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา อย่างที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด คืออาสวักขยญาณ หรือวิชาและวิมุตติ ดังข้อความที่ปรากฏในพระสูตร ภายคตาสติวรรคที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภายคตาสติอันภิกษुरुูปใดรูปหนึ่ง ได้เจริญทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใด อย่างหนึ่งที่เป็นส่วนแห่งวิชา (ได้แก่ วิชา ๘ ประการ มีวิปัสสนาญาณเป็นต้น) ย่อมเป็นภาวนาที่ หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งสัมผัสด้วยใจแล้ว (หมายถึง การเจริญ อาโปกสิณ) แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่ง ที่ไหลไปสู่สมุทร ย่อมปรากฏภายในจิตของผู้นั้น

ธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสังเวทใหญ่ (ในที่นี้หมายถึง วิปัสสนา หรืออีกนัยหนึ่งหมายถึง มรรคแห่งวิปัสสนา) เพื่อประโยชน์ใหญ่ (ในที่นี้หมายถึง มรรค ๔ อีกนัยหนึ่ง หมายถึง สามัญญผล ๔) เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะใหญ่ (หมายถึง สามัญญผล ๔ อีกนัยหนึ่งหมายถึง นิพพาน) เพื่อสติและสัมปชัญญะ เพื่อได้ญาณทัสสนะ (หมายถึง ทิพพจักขุญาณ) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชาและวิมุตติ (หมายถึง อรหัตตผล) ธรรมอันเป็น เอกคืออะไร คือ ภายคตาสติ ธรรมอันเป็นเอกนี้แล ที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ สังเวทใหญ่ เพื่อประโยชน์ใหญ่ เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะใหญ่ เพื่อสติและสัมปชัญญะ เพื่อได้ ญาณทัสสนะ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

เมื่อธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกและ
 วิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญเต็มที่ ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ
 กายคตาสติ เมื่อธรรมอันเป็นเอกนี้แลที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตก
 และวิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญเต็มที่

เมื่อธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และ
 ที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตาสติ เมื่อธรรมอันเป็นเอกนี้แลที่บุคคลได้เจริญ
 ทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้

เมื่อธรรมอันเป็นเอก ที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น และที่
 เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไป เพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตาสติ เมื่อธรรม
 อันเป็นเอกนี้แล ที่บุคคลได้เจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว
 ก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

เมื่อธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชชาได้ วิชชาเกิดขึ้นย่อมละ
 อัสมิมานะได้ อนุสัย ย่อมถึงความถอนขึ้น ย่อมละสังโยชนได้ ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตาสติ
 เมื่อธรรมอันเป็นเอกนี้แล ที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้วย่อมละอวิชชาได้ วิชชาเกิดขึ้นย่อมละ
 อัสมิมานะได้อนุสัยถึงความถอนขึ้นย่อมละสังโยชนได้

๒. อานิสงส์ของสมาธิ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา

ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์ของสมาธิภาวนาหรือการฝึกสมาธิไว้เช่นกัน ดังแสดงไว้
 ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคถึงอานิสงส์ของการฝึกสมาธิว่ามี ๕ ประการ คือ

๑) มี**ทิฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์** คือ ภิกษุที่เป็นพระอรหันตชีณาสพ (ผู้หมดกิเลส)
 ย่อมเจริญสมาธิ (หมายถึง สมาธิขั้นอัปปนา) ด้วยวัตถุประสงคฺว่าจะเข้าสมาบัติให้จิตมีอารมณ์เดียว
 อยู่เป็นสุขตลอดวัน การเจริญสมาธิของภิกษุเหล่านั้นชื่อว่า มีทิฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์ ดังที่
 พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระจุนทะว่า “จุนทะ ...เป็นไปได้ที่เพราะล่วงอาภิชฌาญญายตนฌาน โดยประการ
 ทั้งปวง ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌานอยู่ เธอพึงมีความคิดอย่างนี้ว่า
 ‘เราอยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องขัดเกลาภิเลส’ ธรรมคือเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนี้ เราไม่กล่าวว่า
 เป็นธรรมเครื่องขัดเกลาภิเลสในอริยวินัย แต่เรากล่าวว่า เป็นธรรมเครื่องอยู่สงบในอริยวินัย”

๒) มี**วิปัสสนาเป็นอานิสงส์** คือ พระเสขะ (ผู้ยังต้องศึกษา ซึ่งหมายถึง พระอริยบุคคลที่ยัง
 ไม่บรรลุอรหัตผล) และปุถุชนทั้งหลาย ผู้เจริญสมาธิ (สมาธิในข้อนี้ หมายถึงสมาธิขั้นอุปจารก็ได้
 ขั้นอัปปนาก็ได้) ด้วยวัตถุประสงคฺว่า ออกจากสมาบัติแล้วจักทำวิปัสสนาทั้งจิตที่ยังตั้งมั่นอยู่ ชื่อว่า
 วิปัสสนาเป็นอานิสงส์ เพราะสมาธินั้นเป็นฐานของวิปัสสนา เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัส

ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง, รู้ชัดอะไรเล่า ตามความเป็นจริง คือ ภิกษुरूชัดความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ อะไรเป็นความเกิดแห่งรูป อะไรเป็นความเกิดแห่งเวทนา อะไรเป็นความเกิดแห่งสัญญา อะไรเป็นความเกิดแห่งสังขาร อะไรเป็นความเกิดแห่งวิญญาณ”

๓) มิวินญญาเป็นอนิสงส์ ข้อนี้เป็นอนิสงส์ขั้นอัปปนาสำหรับผู้ได้สมบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญญาที่อาจทำให้เกิดขึ้นได้ ดังพุทธพจน์ในนิมิตตสูตรว่า “แต่เมื่อใดที่ภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิต มนสิการสมาธิ นิมิต ตามสมควรแก่เวลา มนสิการปักคนนิมิตตามสมควรแก่เวลา และมนสิการอุเบกขา นิมิตตามสมควรแก่เวลา เมื่อนั้น จิตนั้นย่อมอ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่อง และไม่เสียหาย ตั้งมั่น ด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ และ ภิกษุนั้นย่อมแนบแน่นจิตไปเพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญา ยิ่ง ใด ๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุนั่นเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้น ๆ เช่น แสดงฤทธิ์ได้ เป็นต้น

๔) มีกพิเศษเป็นอนิสงส์ ข้อนี้หมายถึง สมาธิขั้นอัปปนา ซึ่งเป็นสมาธิขั้นฌานจิต เพราะผู้ ได้ฌานจะต้องเจริญสมาธิขั้นสูงสุด คืออัปปนาสมาธิ ซึ่งปุณฺณที่ได้นั้นแล้วไม่เสื่อมจากฌานนั้น เมื่อดับจิตลงก็จะได้ไปเกิดในพรหมโลก ซึ่งจัดเป็นกพิเศษหรือภพอันสูง ตัวอย่างเช่น โยคาวจรบุคคล ผู้เจริญปฐมฌานได้อย่างสามัญ จะไปเกิดเป็นสหายของพวกเทวดาชั้นพรหมปาริสัชชา ผู้เจริญปฐมฌาน ได้อย่างกลาง จะไปเกิดเป็นสหายของพวกเทวดาชั้นพรหมโรหิตา, ผู้เจริญปฐมฌานได้อย่างประณีต จะไปเกิดเป็นสหายของพวกเทวดาชั้นมหาพรหมา ฯลฯ เพราะฉะนั้นแล เหล่านักปราชญ์ผู้มีปัญญา เฉลียวฉลาด รอบคอบคำนึงถึงความจริงข้อนี้ จึงเจริญมรรคอันสูงสุด เพื่อพ้นจากขรามรณะ ครั้นเจริญ มรรคที่บริสุทธิ์สะอาดซึ่งมีปกติยังสัตว์ให้หยั่งถึงนิพพานแล้ว จึงเป็นผู้ปราศจากอาสวะ ปรินิพพาน เพราะกำหนดรู้อาสวะทั้งปวงขณะนี้แล

๕) มีนิโรธสมาบัติเป็นอนิสงส์ ข้อนี้เป็นอนิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนากล่าวคือสำหรับ พระอรหันต์ และพระอนาคามี ได้สมบัติ ๘ มีความชำนาญในการเข้าออกจากฌานด้วยวิธีทั้ง ๕ แล้ว สามารถเข้านิโรธสมาบัติเสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา ๗ วัน อนิสงส์ข้อนี้จึงหมายความว่า พระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ได้ สมบัติ ๘ เท่านั้น ส่วนปุณฺณหรือพระโสดาบัน พระสกทาคามีแม้จะ ได้สมบัติ ๘ ก็ไม่สามารถได้อนิสงส์ข้อนี้

การปฏิบัติกรรมฐานให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่างๆ มากมายกล่าวคือช่วยพัฒนาจิตใจให้มี คุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริงจึงปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิต

เป็นอิสระจากทุกข์ อันเป็นเหตุให้ความเห็นแก่ตัวลดลงหรือหมดไปพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากและกรรมฐานก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี สามารถจำแนกออกได้ ๔ ด้าน ดังนี้

อานิสงส์ของการเจริญปัญญา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านพระพุทธโฆसाจารย์พรรณนาปัญญาภาวนานิสงส์ คืออานิสงส์แห่งปัญญาภาวนาไว้มากหลายเพราะการอบรมปัญญานี้มีอานิสงส์หลายร้อยประการ การจะประกาศอานิสงส์แห่งปัญญาภาวนา (คือการทำวิปัสสนาธรรมให้เกิดปัญญา) มิใช่เป็นสิ่งที่ทำได้โดยง่ายเลย อย่างไรก็ตามท่านพรรณนาอานิสงส์แห่งการอบรมปัญญาไว้ ๔ ประการ คือ

- ๑) ทำลายกิเลสหนาประการ
- ๒) ได้เสวยรสแห่งอริยผล
- ๓) สามารถเข้าถึงโรธสมบัติ
- ๔) สำเร็จภาวะต่าง ๆ มีภาวะแห่งอาหุเนยยบุคคล เป็นต้น

การเจริญอริยปัญญามีอานิสงส์มาก ดังกล่าวมาฉะนี้ เหตุใด เหตุนี้ ผู้มีปัญญาพึงทำความยินดีในการเจริญอริยปัญญานั้นเทอญ

ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน โดยทั่วไป สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิต มี ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อให้ได้สุขในปัจจุบัน (๒) เพื่อให้ได้สุขในสัมปรายภพ และ (๓) เพื่อให้ได้สุขอย่างยิ่ง คือพระนิพพาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑. เพื่อให้ได้สุขในปัจจุบัน คนเราทุกคนล้วนปรารถนาความสุข สุขที่แท้จริงที่ไม่มีความทุกข์ เจ็บปวดต้องเริ่มต้นที่การปฏิบัติกรรมฐาน อาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่าการปฏิบัติกรรมฐาน มีผลต่อการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

การทำสมาธิ ถือได้ว่าเป็นวิถีที่สำคัญต่อความเป็นไป และความเป็นอยู่ของทุก ๆ คนที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ ที่กล่าวเช่นนั้นก็เพราะว่ามนุษย์เรานั้น ประกอบขึ้นด้วยส่วนสำคัญ ๒ อย่างด้วยกัน คือ กายอย่างหนึ่ง และใจอย่างหนึ่ง ชีวิตจะดำเนินไปอย่างมีความสุขสมบูรณ์ได้ ย่อมขึ้นกับเงื่อนไขทางด้านร่างกาย และเงื่อนไขทางด้านจิตใจเข้ามาประกอบกัน การดูแลรักษาร่างกายให้มีความสุขความสบายนั้น เป็นสิ่งที่มีความจำเป็น มนุษย์จึงต่างแสวงหาปัจจัย ๔ และเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เข้ามาทำให้ชีวิต มีความเป็นอยู่ดีขึ้น ไม่ต้องประสบความทุกข์ยากลำบากใดๆ และเพื่อทำให้ชีวิตมีความมั่นคง แต่แม้กระนั้น การดูแลรักษาจิตใจให้มีความสุขสบายอยู่ตลอดเวลา ยังถือว่าเป็นความจำเป็นยิ่งกว่ามากนัก

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ชัดเจนว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลใดใจร้ายแล้ว พุทอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขาเพราะเหตุนั้น ถ้าบุคคลใดมีใจผ่องใสแล้ว พุทอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ความสุขย่อมไปตามเขาเพราะเหตุนี้ เหมือนเงาไปตามตัว ฉะนั้น” ดังนั้นถ้าหากจัดลำดับความสำคัญแล้ว ใจย่อมมาก่อนกายเสมอ ดังคำที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” แม้ร่างกายจะมีความสุขสบายพร้อมด้วยกายคุณทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา มีทรัพย์สิน เงินทองพร้อมสรรพ มีข้าทาสบริวารหญิงชายพร้อมมูล แต่ก็ไม่สามารถสรุปได้ว่าบุคคลนั้นจะมีความสุขใจ ตรงกันข้ามบุคคลใดแม้ไม่ได้ครอบครองสมบัติพัสถานมากมาย มีเพียงปัจจัย ๔ ที่พอยังอัตภาพให้เป็นไปได้เท่านั้น บุคคลนั้นย่อมประสบความสุขเบื้องต้นในชีวิตแล้ว นั่นคือสุขจากการปราศจากความกังวล ห่วงใยในข้าวของเงินทอง และทรัพย์สมบัติทั้งหลายคล้ายกับนกน้อยที่บินไปในอากาศ ที่มีเพียงปีกและหางเป็นภาระ ยิ่งบุคคลนั้นได้ทำจิตภาวนา ได้ฝึกใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านด้วยแล้ว ย่อมประสบกับความสุข แซ่มะขึ้น เบิกบาน ผ่องใส ซึ่งได้เกิดขึ้นภายในใจของผู้ปฏิบัติเอง เป็นความสุขอันยิ่งใหญ่ที่เงินทองไม่อาจซื้อหาได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ดังนี้ “**สุโขโน จิตฺตํ สมายิตฺติ สมายิตฺโต ยถาภูตํ ปชานาติ**” แปลว่า “จิตของผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่น โยคาวจรผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง” หมายความว่า สมายิ สุข และปัญญานั้นเป็นองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน แยกกันไม่ได้ ดังพระบาลีว่า “**นตฺถิ ฌานํ อปฺพลยสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน ยมฺหิ ฌานนญจ ปญฺญา จ ส เว นิพฺพานสฺสนฺติเก**” แปลว่า “ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ทั้งฌาน และปัญญา มีอยู่ในผู้ใด ผู้นั้นแล อยู่ใกล้พระนิพพาน”

ความสุขอันเกิดจากการทำจิตภาวนา ย่อมเกิดขึ้นกับผู้นั้นตลอดเวลา ไม่ว่าเขาจะอยู่ในอิริยาบถใด ความสุขย่อมไปตามเขาเสมอ ดังเรื่องราวที่เจ้าชายหัตถกะ อาฬวกะ ได้ทูลถามพระพุทธองค์เมื่อครั้งที่ทรงประทับบนลาดใบไม้ในป่าสิงสพวัน ใกล้ทางโค ซึ่งเป็นพื้นที่ขรุขระ ไม่สบาย ด้วยความห่วงใยว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าบรรทมเป็นสุขอยู่หรือ พระพุทธเจ้าข้า” ซึ่งพระองค์ตรัสตอบไปว่า “อย่างนั้น เจ้าชาย ตลาคตนอนเป็นสุข บรรดาคนที่นอนเป็นสุขในโลก ตลาคตเป็นคนหนึ่ง” นั่นเพราะพระองค์มีใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขเอ่อล้นอยู่นั่นเอง แม้กายจะลำบากแต่ใจก็เป็นสุขได้ อย่างไรก็ตามความสุขอันเกิดจากการเจริญภาวนา ที่ผู้ประพฤติปฏิบัติแต่ละคนจะได้รับนั้น ถือเป็นสิ่งที่ผู้หนึ่งจะพึงรู้ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง จะอาศัยให้ผู้อื่นทำให้นั้นไม่ได้ ดังปรากฏในทุติยสันทิฏฐิกสูตร ความว่า

“พราหมณ์ การที่ท่านรู้ชัดเหตุเครื่องประทุษร้ายทางใจที่มีอยู่ภายในว่า ‘เหตุเครื่องประทุษร้ายทางใจ (กิเลส) ที่มีอยู่ภายในเรา’ รู้ชัดเหตุเครื่องประทุษร้ายทางใจ ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า ‘เหตุเครื่องประทุษร้ายทางใจ ไม่มีอยู่ภายในเรา’ อย่างนี้แลคือ ธรรมอันผู้ปฏิบัติพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน” พราหมณ์กราบทูลว่า

“ข้าแต่ท่านพระโคตม ภาสิตของท่านพระโคตมชัดเจน ไพเราะยิ่งนัก ฯลฯ ขอท่านพระโคตมจงทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต”

๒. เพื่อให้ได้สุขในสัมปรายภาพ นอกจากผู้เจริญภาวนาจะได้รับผลแห่งการปฏิบัติเป็นความสุขแล้ว ยังได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกด้วย ดังพุทธพจน์ที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์ หรือหลักการของพระพุทธศาสนา ที่ว่า

สพฺพปาปสฺส อภณฺนิ กุสลสฺสูปสมปทา
สจฺจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ ฯ

แปลว่า “การไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม
การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

นี่เป็นข้อบ่งชี้ให้เห็นถึงพุทธประสงค์ที่ว่า นอกจากเราจะต้องละเว้นจากความชั่วหรือบาปอกุศลทั้งปวง และหมั่นสั่งสมความดี สร้างบุญบารมีโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ทุกคนยังมีหน้าที่ ที่สำคัญสำหรับชีวิตอีกอย่างหนึ่ง คือการเจริญภาวนาทำจิตของตนให้ผ่องใส ให้ห่างไกลจากกิเลสนิวรณ์ และอาสวะต่าง ๆ ที่ทำให้ใจเศร้าหมองไม่ผ่องใสอีกด้วย ภารกิจสำคัญที่ขาดไม่ได้นี้ไม่ใช่แค่เพียงพุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่พึงยึดถือเป็นข้อปฏิบัติ หากแต่เป็นหน้าที่ของชาวโลกทุกคนจะพึงศึกษาทำความเข้าใจและน้อมมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดผลด้วยเพราะ ไม่ว่าเราจะมีเชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใดก็ตาม ล้วนแต่มีกิเลสอย่างเดียวกันนอนเนื่องอยู่ภายในใจทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าเราจะรู้หรือไม่รู้เท่านั้นเอง ดังนั้น หนทางที่จะแก้ไขก็คือการกำจัดกิเลสที่ฝังแน่นอยู่ภายในใจของเราให้หมดไป ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุด ที่ปฏิบัติแล้วได้ผลจริงก็คือการปฏิบัติกรรมฐานนั่นเอง เมื่อเราได้ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์เช่นนี้แล้ว ย่อมได้รับความสุขเป็นเครื่องตอบแทน ใจจะปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองมีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้นมาแทน มิใช่เฉพาะความสุขในภพชาติปัจจุบันที่เราเห็นนี้เท่านั้น แม้ละสังขารจากโลกนี้ไปแล้วก็ยังไปเสวยสุขอยู่ในสุคติโลกสวรรค์ต่อไป เป็นความสุขอันเป็นทิพย์ที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่าความสุขบนโลกมนุษย์นี้มากนัก ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในปสันนจิตตสูตร ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เรากำหนดวาระจิตของบุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสบางคนในโลกนี้ด้วยใจ จึงรู้ชัดอย่างนี้ว่า ถ้าบุคคลนี้ตายในขณะนี้ จะดำรงอยู่ในสวรรค์ เหมือนได้รับอัญเชิญไปประดิษฐานไว้ ข้อนั้นเพราะเหตุอะไร เพราะจิตของเขาเลื่อมใส ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะเหตุที่มีจิตเลื่อมใสนั่นเอง สัตว์ทั้งหลายบางพวกในโลกนี้ หลังจากตายแล้วจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ด้วยอาการอย่างนี้”

พระผู้มีพระภาคตรัสเนื้อความดังกล่าวมานี้แล้ว ในพระสูตรนั้นจึงตรัสคาถาประพันธ์ดังนี้ว่า

“พระพุทธเจ้าทรงรู้บุคคลบางคนผู้มีจิตเลื่อมใส ในโลกนี้จึงทรงขยายเนื้อความนี้ให้ชัดแก่ภิกษุในทีที่กล่าวว่าถ้าบุคคลนี้ตายในขณะนี้ ต้องไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์เพราะจิตของเขาเลื่อมใส เขาเป็น

อย่างนั้น เหมือนได้รับอัญเชิญไปประดิษฐานไว้ก็เพราะเหตุที่มีจิตเลื่อมใส สัตว์ทั้งหลายจึงไปสู่สุคติ แม้เนื้อความนี้ พระผู้มีพระภาคก็ตรัสไว้แล้ว ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้แล”

๓. เพื่อให้ได้สุขอย่างยิ่ง คือพระนิพพาน ใช่แต่เพียงเท่านั้น การปฏิบัติกรรมฐานยังเป็นเหตุให้ บรรลุถึงความสิ้นทุกข์ เข้าถึงสุขที่แท้จริงอีกด้วย ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “นิพพาน ประม สุข” นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บุคคลใดก็ตามที่ตั้งความปรารถนาจะหลุดพ้นจากห้วงทุกข์ หยุดวงจรการ เวียนว่ายตายเกิดของตนเองในวัฏสงสารแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และมีความ สำคัญอย่างที่สุด หากละทิ้งการทำสมาธิอย่างจริงจังแล้ว หนทางที่จะดับสิ้นซึ่งกองกิเลสเพื่อมุ่งสู่ พระนิพพานจะเป็นไปไม่ได้เลย ดังหลักฐานที่ยกมาแสดงนี้

“อนึ่ง ผู้ใดมีศรัทธาตั้งมั่นในอริยวินัย มีจิตประกอบด้วยhiri มีโอตตัมปะ มีปัญญา และสำรวม ในศีล เราเรียกผู้นั้นแล้วว่า ‘ผู้มีชีวิตเป็นสุขในอริยวินัย’ เขาได้สุขที่ไม่อิงอามิส (สุขที่ไม่อิงอามิส หมายถึง สุขในปฐมฌาน ทุติยฌาน และตติยฌาน) อุเบกขาตั้งมั่น (หมายถึงอุเบกขาในจตุตถฌาน) ละนิวรณ์ ๕ ประการได้ ปรารภความเพียรเป็นนิตย์ บรรลุฌานทั้งหลายมีเอกัคคตาจิตปรากฏ มีปัญญารักษาตน มีสติ รู้ชัดเหตุอันตามความเป็นจริง ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งสังโยชนทั้งปวงจิตย่อมหลุดพ้นโดยชอบ เพราะไม่ถือมั่นโดยสิ้นเชิง หากว่าเขามีจิตหลุดพ้นโดยชอบ เป็นผู้คงที่ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งภวสังโยชน มีญาณหยั่งรู้ว่า ‘วิมุตติของเราไม่กำเริบ’ ญาณนั้นแลเป็นญาณชั้นเยี่ยม ญาณนั้นแลเป็นสุขอันยอดเยี่ยม ญาณนั้นไม่มีความโศก ปราศจากอฐี มีความเกษมสูงสุดกว่าความไม่มีนี้”

และอีกแห่งหนึ่งในอรรถกถาสารัตถปกาสนี แห่งสังยุตตนิกาย นิทานวรรค จันทุปมสูตร ว่า “อนึ่ง ต่อและหนามเป็นต้น ย่อมไม่ตำบุรุษนั้น ฉันทไค หนามคือราคะเป็นต้นย่อมไม่ทิ่มแทงภิกษุนี้ ฉันทัน บุรุษนั้นไม่มีอุปัทวะ แลดูได้ตามความชอบใจ มีความสุขหลีกไปได้ตามต้องการ ฉันทไค ภิกษุอาศัย ตระกูลแล้ว เสพปัจจัยมีจีวรเป็นต้น เจริญกรรมฐาน พิจารณาในสังขารทั้งหลาย บรรลุพระอรหัต เป็นสุข ด้วยโลกุตตรสุข ย่อมไปสู่ทิศ คือนิพพานที่ยังไม่เคยไปได้ตามต้องการ ฉันทัน” ซึ่งเป็นการอธิบายความ ตามพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นเหมือนดวงจันทร์ จงปรากฏกาย (หมายถึง ให้ภิกษุ เว้นจากการตรึงตรองถึงกามวิตกเป็นต้น แม้ว่าจะอยู่ในบ้านหรืออยู่ในป่าก็ตาม) ปรากฏจิตออก เป็นผู้ใหม่ เป็นนิจ (หมายถึง ให้ภิกษุทำตัวเหมือนอาคันตุกะที่เข้าไปสู่ตระกูล ถ้าเจ้าของบ้านเลื่อมใส นิมนต์ให้ฉัน กิจฉัน แต่ถ้าเจ้าของบ้านไม่เลื่อมใส ไม่นิมนต์ ก็ไม่ควรเข้าไปทำความคุ้นเคย) ไม่คะนอง (หมายถึง ให้ภิกษุสำรวมกาย วาจา ใจ ในเวลาอยู่ท่ามกลางหมู่คณะ เป็นต้น) เข้าไปสู่ตระกูลทั้งหลายเกิด เปรียบเหมือนบุรุษพึงปรากฏกายปรากฏจิต แลดูบ่อน้ำซึ่งคร่ำคร่า ภูเขาที่ขรุขระ หรือแม่น้ำที่ขาด เป็นห้วง ๆ อุปมานี้ ฉันทไค อุปไมยนันก็ฉันทัน เธอทั้งหลาย กิจฉันเป็นเหมือนดวงจันทร์ จงปรากฏกาย ปรากฏจิตออก เป็นผู้ใหม่เป็นนิจ ไม่คะนอง เข้าไปสู่ตระกูลทั้งหลาย ‘ภิกษุทั้งหลาย ผ่ามือนี่ไม่ข้อง ไม่ยึด

ไม่ติดในอากาศ ฉันทะ จิตของภิกษุรูปใดรูปหนึ่งผู้เข้าไปสู่ตระกูล ไม่ข้อง ไม่ยึด ไม่ติดในตระกูลทั้งหลาย โดยคิดว่า ‘ผู้ปรารถนาลาภจะได้ลาภ ส่วนผู้ปรารถนาบุญ จงทำบุญ’ ฉะนั้น ภิกษุเป็นผู้พอใจ ดีใจ ด้วยลาภอันเป็นของตน ฉันทะ ก็จึงเป็นผู้พอใจ ดีใจ ด้วยลาภของชนเหล่าอื่น ฉะนั้น ภิกษุเช่นนี้จึงสมควร เข้าไปสู่ตระกูล”

เมื่อกล่าวถึงการบรรลุพระสัพพัญญุตญาณแล้ว บุคคลที่จะเข้าถึงจุดตรงนั้นได้จะต้องสร้างบารมี อย่างทุ่มเทชีวิตจิตใจต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพัน แม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายเพียงใดมาขวางกั้นหนทาง การบรรลุพระนิพพานก็หาได้มีความเกรงกลัว หวาดหวั่น ครั่นคร้ามไม่ หากแต่ยังคงมีจิตใจที่มั่นคง เด็ดเดี่ยวในมโนปณิธานที่ตนได้ตั้งเอาไว้อย่างดีแล้ว ยังคงมุ่งมั่นบำเพ็ญบารมีต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง จนกระทั่งถึงฝั่งแห่งพระสัมมาสัมโพธิญาณ บุคคลประเภทนี้จะมีความรักในบุญเป็นชีวิตจิตใจและบุญที่จะละทิ้งไม่ได้เลย คือ บุญที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐาน บุญนี้เท่านั้นที่จะนำพาเราไปสู่ความสำเร็จได้ ลำพังเพียงบุญที่เกิดจากการทำทานหรือบุญที่เกิดจากการรักษาศีลเท่านั้นยังไม่เพียงพอมิใช่ว่าบุญทั้งสองประการนั้นจะไร้ความสำคัญ หากแต่การปฏิบัติกรรมฐานนั้นเป็นบุญเฉพาะที่จะทำให้มุ่งไปสู่ เป้าหมายอันสูงสุดคือพระนิพพานได้

การเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีมากมาย ทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติ-ปัฏฐานสูตร คำว่า สติ ในพระสูตรนี้มีความหมายความว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ดี ที่ฉลาดหรือเป็นกุศล ตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงความมีสติในพระสูตรนี้ จึงมีความหมายอย่างเดียวกับสมาสติ ความมีสติถูกต้องซึ่งเป็นองค์ที่เจ็ดของอริยมรรคมีองค์แปดและสติยังจัดเป็นองค์ประกอบ ข้อต้นแห่งโพชฌงค์ ๗ เพราะเป็นพื้นฐานความเจริญก้าวหน้าของโพชฌงค์ข้ออื่น ๆ อีก ๖ ข้อ การปฏิบัติ กรรมฐานให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงจะสำเร็จผลได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติเป็นหลักการสำคัญ ถ้าขาดสติเพียงอย่างเดียว การปฏิบัติกรรมฐานทั้งหมดก็ดำเนินไปไม่ได้

ส่วนคำว่า ปฏฐาน แปลว่า ตั้งไว้มั่น หมายความว่า คงรักษาใจไว้ คงความรู้ตัวไว้ ดังนั้น พระบาลี ที่ว่า “สติ อပ္ภุชเปตวา” ที่ใช้ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า รักษาความมีสติให้คงไว้หรือหมายถึง การปรากฏอยู่แห่งสติหรือการตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน

อีกนัยหนึ่ง สติปัฏฐาน มีความหมายว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน ดังนั้น พระสูตรนี้จึงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในการงานคือการกำจัด กิเลสและในงานทั่วไปดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่าเป็นธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในทุกกรณี” และแสดงถึงชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่ง คือ

๑. ร่างกาย พร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้อง ผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒. เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้อง ผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓. จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้อง ผสมโรงเข้าไปกับจิตที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔. สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้อง ผสมโรงเข้าไปกับสภาวะธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่าง คือ

๑) **อาตาปี** จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้นและเพียรพยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้น

๓) **สัมปชาโน** จะต้องมีความรอบรู้ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะทำ พุท คิต สัมปชัญญะ ก็คือตัวปัญญา มีหน้าที่รู้ตระหนักชัดถึงสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือ การกระทำในกรณีนั้นว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และ ไม่เกิดความหลงหรือเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมา

๒) **สติมา** จะต้องมีความระลึกรู้ได้ก่อนจะทำ พุท คิตอะไร ไม่ปล่อยยให้ไหลลอยคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลสผลึกไสไป

องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนต่างกันแต่ขณะทำหน้าที่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด กล่าวคือ ความเพียรทำหน้าที่คอยปลุกเร้าจิตไม่ให้เกิดความย่อท้อถอยหลังและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไปหนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะ ทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ ทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณา ทำให้กำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่หลงลืมและสับสน ส่วนคุณธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกับคุณธรรมทั้ง ๓

เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจเจริญสติปัฏฐานโดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิตและธรรมที่เข้าไปเกี่ยวข้องในปัจจุบันขณะเป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดการรู้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวธรรมที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าการเข้าไปรับรู้ขณะเจริญสติปัฏฐานนั้นสาระสำคัญของการปฏิบัติคือให้มีเฉพาะสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบันล้วน ๆ ที่กำลังเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่โดยปราศจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นในใจ ปราศจากการคิดปรุงแต่งใด ๆ และปราศจากการตัดสินว่าดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น เหลืออยู่แต่การรับรู้ที่บริสุทธิ์เท่านั้นกล่าวคือต้องเข้าไปเกี่ยวข้องหรือเผชิญหน้ากับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะด้วยความมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริงโดยไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตนอันเป็นเหตุเกิดแห่งอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้ช่องเกิดขึ้น การเจริญสติปัฏฐานเช่นนี้เป็นทางนำไปสู่การเข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริงที่เรียกว่าญาณุตถญาณทัสสนะ จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสอีกต่อไป เมื่อผลของการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงชื่อว่าถึงที่สุด

ข้อธรรมที่ต้องศึกษาก่อนปฏิบัติกรรมฐาน

๑. หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ

๑.๑ ทำความเพียรประกอบด้วยองค์ ๕ คือ ตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่า ถ้าไม่ได้ไม่ถึงธรรมวิเศษด้วยกำลังเรี่ยวแรง ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นแล้ว จะไม่ท้อถอยหยุดความเพียรเสีย ถึงแม้ว่าเลือดเนื้อจะเหือดแห้งไป เหลืออยู่แต่หนังเอ็นกระดูกก็ตามที่เราจะยอมเสียสละกำลังทุกส่วนเพื่อแลกเอา มรรค ผล นิพพาน

๑) กินน้อย (โภชนมัตตัญญุตตา) นอนน้อย (วิริยารัมภตา, ชาคริยานุโยค) พุดน้อย (อภัสสรามตา) ไม่ประกอบด้วยยินดีด้วยการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ (อสังคณิการามตา)

๒) อินทรีย์สังวร สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๓) จะทำอะไรทุกอย่าง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ให้ทำซ้ำ ๆ ดังพระบาลีที่ว่า “สทา สโต โหติ” (มีสติในกาลทุกเมื่อ) และว่า “สติ ปน สพฺพตถ พลวตี วฏฺฐติ, สติ จ ปน สพฺพตถิกา” (ก็สติ เป็นธรรมชาติมีกำลังในที่ทั้งปวง, สติเป็นธรรมชาติที่จำต้องปรารภนาในที่ทุกสถาน) ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึง ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐาน

๔) ขณะเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ให้มีองค์คุณ ๓ คือ ให้มีความเพียร (อาตปปี) ให้มีสติ (สติมา) ให้มีสัมปชัญญะ (สมปชาโน) รู้สึกร่วมกันไป ตัวอย่าง เช่น พยายามเดินจงกรม พยายามกำหนด ไม่เห็นแก่หลับนอน หรือเหน็ดเหนื่อย นี้เรียกว่า มีความเพียรทุก ๆ ขณะที่จะก้าว มีสตินึกก่อนนี้เรียกว่า มีสติ ขณะก้าวไปที่ละนิตก็รู้พร้อมอยู่ นี้เรียกว่า มีสัมปชัญญะ

๑.๒ ข้อควรปฏิบัติ ที่ควรเว้น คือ

ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ปฐมเสขสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสธรรมที่เป็นไปเพื่อความไม่เสื่อมไฉฉนี้

๑) กมมารมตา ความเป็นผู้ชอบการงาน คำว่า “การงาน” ในที่นี้หมายถึงการกะจิวร ทำจิวร เย็บปะจิวร ทำถลกบาตร อังสะ ประคตเอว ผ่ากรองน้ำทำเชิงรองบาตร ผ่าเช็ดเท้า ไม่กวาด เป็นต้นตลอดวัน หรือว่า มัวเอาธุระกับการงานต่างๆ เช่น เขียนหนังสือ ดูหนังสือ อ่านหนังสือ เป็นต้น

๒) ภสสารมตา ความเป็นผู้ชอบการพูดคุย มัวแต่คุยกัน แสหาเพื่อนพูดเพื่อนคุย ไม่ตั้งใจกำหนด

๓) นิทธารมตา ความเป็นผู้ชอบการนอนหลับ มัวแต่เห็นแก่นอน คือ นอนมาก ทำความเพียรน้อย ผู้ปฏิบัตินอนวันละ ๔ ชั่วโมง เป็นอย่างมาก

๔) สงคณิการมตา ความเป็นผู้ชอบใจพอใจด้วยการคลุกคลีอยู่กับหมู่ ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง

๕) อคุตตทวารมตา ความเป็นผู้ไม่สำรวมทวาร ๖ ด้วยดี

๖) โภชน อมตตณฺณตา ความเป็นผู้ไม่รู้ประมาณในการบริโภค คือกินมาก กินเกินพอดี อีก ๕ คำจะอิม ให้หยุด เป็นพอดี

๗) ยถาวิมุตตํ จิตตํ น ปจฺจเวกฺขติ ไม่พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว หมายถึง ไม่พิจารณาโทษที่ตนละ และ คุณที่ตนได้ ตามที่จิตหลุดพ้นแล้ว พยายามเพื่อให้ได้คุณเบื้องสูงขึ้นไป (จับจิต อารมณฺเฑ ไม่กำหนดจิตในอารมณ์นั้น หรือ จิตหลุดไปโดยอาการใด ไม่กำหนดรู้โดยอาการนั้น)

อีกอย่างหนึ่ง ข้อที่โยคาวจรบุคคลควรงดเว้น เพราะเป็นสิ่งที่ เป็นไปเพื่อความเสื่อม สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในทุติยเสขสูตร ดังนี้

๑. พหุกิจโจ โหติ พหุกรณีโย เป็นผู้มีกิจมาก มีกรณีงมาก ไม่ฉลาดในกิจน้อยใหญ่ ละการหลักเรือน ไม่ตามประกอบความสงบใจภายใน (ความสงบใจ ที่เรียกว่า เจโตสมถะ ในที่นี้หมายถึง สมาธิกรรมฐาน)

๒. อปมตฺตเกน กมฺเมน ทิวสํ อติณามเตี ปล่อยให้วันเวลาล่วงไป เพราะการงานเล็กน้อย ละการหลักเรือน ไม่ประกอบความสงบใจภายใน

๓. สัสสฺสวฺโร วิหเรติ คหณฺฐูปพฺพชิตฺเทหิ อยู่คลุกคลีกับพวกคฤหัสถ์และบรรพชิต ด้วยการคลุกคลีอย่างคฤหัสถ์ที่ไม่สมควร ละการหลักเรือน ไม่ประกอบความสงบใจภายใน

๔. อติกาเลน คามํ ปวิสตี เข้าไปยังหมู่บ้านในเวลาเช้านัก กลับมาในเวลาสายนัก ละการหลักเรือน ไม่ประกอบความสงบใจภายใน นี่เป็นธรรมประการ

๕. อภิสลเลชิกาย กาย น นิการมลาภี โหติ ภิกษุผู้เป็นเสขะไม่ได้กตาเป็นเครื่องขัดเกลา เป็นสปปายะแห่งความเป็นไปของจิต (เป็นสปปายะแห่งความเป็นไปของจิต หมายถึงเป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมณะและวิปัสสนา คือความปลอดภัยแห่งจิต) คืออปปิจฉกตา (เรื่องความมกน้อย) สันตุฏฐิกตา (เรื่องความสันโดษ) ปวิเวกกตา (เรื่องความสงัด) อสังสัคคกตา (เรื่องความไม่คลุกคลี) วิริยารัมภกตา (เรื่องการปรารภความเพียร) สีสลกตา (เรื่องศีล) สมาธิกตา (เรื่องสมาธิ) ปัญญากตา (เรื่องปัญญา) วิมุตตีกตา (เรื่องวิมุตติ) วิมุตติญาณทัสสนกตา (เรื่องความรู้ความเห็นในวิมุตติ) ตามความปรารถนา ได้โดยยาก ได้โดยลำบากการหลีกเร้น ไม่ประกอบความสงบใจภายใน

๑.๓ ปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ

อินทรีย์สมตตปฏิบัติพานํ นาม สหธาทีนํ อินทรีย์านํ สมภาวกรณํ. การทำอินทรีย์ทั้งหลายมี สัทธินทรีย์ เป็นต้น ให้สม่ำเสมอ ชื่อว่า ข้อปฏิบัติว่าด้วยการปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ

พยายามประคองศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอเท่า ๆ กันถ้าวิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน อุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่านก็จะเข้าครอบงำ ถ้าตามกำหนดไม่ทันจะพยายามบังคับเพื่อให้รู้เท่าทัน เช่นนี้เรียกว่า วิริยะยิ่งไป ความฟุ้งซ่านก็จะเกิดขึ้น ถ้าสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ถีนมิทธะ คือ ความง่วง ก็จะเข้าครอบงำ, ถ้าให้ศรัทธายิ่ง ปัญญาหย่อน โลภะก็จะเข้าครอบงำ, ถ้าให้ปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉาก็คงจะเข้าครอบงำ ประคองสติให้อยู่กลาง คอยตัดส่วนที่ยิ่ง เต็มส่วนที่หย่อน ผ่อนผัน ให้สม่ำเสมอ เหมือนนายสารถิคอยประคับประคองม้าคู่ให้วิ่งไปสม่ำเสมอ ฉะนั้น

ในเรื่องการปรับอินทรีย์นี้ ในอรรถกถาข้ออุปมาขุทธานิ แห่งมัชฌิมนิกาย และวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า การทำอินทรีย์มีศรัทธาเป็นต้นให้มีความเสมอกัน ชื่อว่า การปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ เพราะถ้าว่า สัทธินทรีย์ของโยคาวจรบุคคลมีพลัง อินทรีย์นอกนี้อ่อน ต่อนั้นไป วิริยอินทรีย์ก็ไม่อาจจะทำหน้าที่ ประคองไว้ได้ สตินทรีย์ก็ไม่อาจจะทำหน้าที่ปรากฏได้ สมาธิอินทรีย์ก็ไม่อาจจะทำหน้าที่ไม่ให้ฟุ้งซ่านได้ ปัญญาอินทรีย์ก็ไม่อาจจะทำหน้าที่พิจารณาเห็นได้ เพราะฉะนั้น พระโยคาวจรพึงให้สัทธินทรีย์นั้นเสื่อมไป โดยพิจารณาถึงสภาวะธรรม หรือโดยไม่ใส่ใจถึง โดยทำนองที่เมื่อใส่ใจถึง สัทธินทรีย์จะมีพลัง ก็ในข้อนี้มีเรื่องของพระวัคคิเถระ เป็นตัวอย่าง แต่ถ้าวิริยอินทรีย์มีพลัง ภายหลัง สัทธินทรีย์จะไม่สามารถทำหน้าที่ น้อมใจเชื่อได้เลย อินทรีย์นอกนี้ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ต่างประเภทนอกนี้ได้ เพราะฉะนั้น พระโยคาวจร พึงให้วิริยอินทรีย์นั้นเสื่อมไปด้วยการเจริญปัสสัทธิเป็นต้น แม้ในข้อนี้แสดงเรื่องของพระโสณเถระ ให้เห็น แม้ในอินทรีย์ที่เหลือก็พึงทราบอย่างนั้น เมื่ออินทรีย์อย่างเดียรมีพลัง พึงทราบว่า อินทรีย์นอกนี้ ก็หมดสมรรถภาพในหน้าที่ของตน

จากข้อความในอรรถกถาการปรับอินทรีย์ เป็นเรื่องของผู้มีปัญญาที่รู้สภาพของอินทรีย์แต่ละอย่าง ถ้าผู้ไม่มีปัญญาไม่รู้จักความจริงจะปรับอะไรไม่ได้ เพราะอินทรีย์เป็นนามธรรมไม่มีรูปธรรมโปรดพิจารณาทั้งอรรถและพยัญชนะตามความเป็นจริง

๑.๔ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานของสมถะ

คำว่า สมถิ เป็นชื่อของสมถะ คือความสงบระงับนิวรณ์ธรรม มีกามฉันทนิวรณ์เป็นต้น หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย คือความตั้งมั่น ดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง” ความที่กุศลจิตมีอารมณ์เดียว คือความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์โดยไม่ขุ่นมัว ไม่หวั่นไหว คือการตั้งจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์เดียวที่เป็นกุศล ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่รุ่มรวย สมาธิมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีความกำจัดความฟุ้งซ่านเป็นรส มีความไม่หวั่นไหวเป็นเครื่องปรากฏ มีความสุขเป็นปทัฏฐาน สมาธิชื่อว่าตั้งมั่นเพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โดยความไม่ขุ่นมัว ไม่หวั่นไหว สมาธิชื่อว่าดำรงมั่นเพราะรวบรวมสัมปยุตตธรรมไว้ในอารมณ์ตั้งอยู่

นอกจากนั้นสมาธินี้มีกลุ่มธรรมที่สนับสนุนกันให้การกระทำของบุคคลนั้นประสบความสำเร็จ ดังข้อความว่าธรรม ๔ อย่างคือ ศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญา ย่อมหยั่งลงสู่อารมณ์ ศรัทธาย่อมแน่วแน่ว่า สติไม่เลือนล่อย สมาธิความไม่คลอนแคลน และปัญญาย่อมหยั่งลงสู่อารมณ์มีคำอธิบายเกี่ยวกับสมาธิอินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิดังนี้ “สมาธิอินทรีย์ เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งสมาธิ สมาธิพละ เพราะไม่หวั่นไหวในอุทัจจะ สัมมาสมาธิเพราะสมาธิแน่นอนคือสมาธินำสัตว์ออกจากภพ”

บริหารแห่งสมาธิ ๗ ประการ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) (๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) (๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) (๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) (๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) (๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) (๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวซึ่งมีองค์ ๗ ประการนี้แวดล้อมเรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะ บ้าง เรียกว่า อริยสัมมาทิฏฐิบริหาร บ้าง

ในสมาธิภาวนาสูต พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสสมาธิภาวนา ๔ ประการ ดังนี้ (๑) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบัน (๒) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ (๓) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ (๔) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ

ในสมาธิมุลกสมาปตติสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสจำแนกบุคคลผู้ได้ฌาน ๔ จำพวก คือ (๑) บุคคลได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิ แต่ไม่ฉลาดในการ เข้าสมาธิ (๒) บุคคลผู้ได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาธิ แต่ไม่ฉลาดในการตั้งจิตมั่น ในสมาธิ

(๓) บุคคลได้มานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ไม่ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิแต่ไม่ฉลาดในการเข้าสมาธิ

(๔) บุคคลผู้ได้มานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิและฉลาดในการเข้าสมาธิ

ในสมาธิภาวนามยญาณนิตเทศ ท่านได้กล่าวถึงสมาธิแต่ละประเภทไว้ ดังนี้ สมาธิ ๑ อย่าง ได้แก่ เอกัคคตาจิต

สมาธิ ๒ อย่าง ได้แก่ (๑) โลภียสมาธิ (๒) โลกุตตรสมาธิ

สมาธิ ๓ อย่าง ได้แก่ (๑) สมาธิที่มีวิตก วิจารณ์ (๒) สมาธิที่ไม่มีวิตกมีเพียงวิจารณ์ (๓) สมาธิที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์

สมาธิ ๕ อย่าง ได้แก่ (๑) สมาธิที่มีปีติแผ่ไป (๒) สมาธิที่มีสุขแผ่ไป (๓) สมาธิที่มีจิตแผ่ไป (๔) สมาธิที่มีแสงสว่างแผ่ไป (๕) สมาธิที่มีการพิจารณาเป็นนิมิต

สมาธิ ๙ อย่าง ได้แก่ (๑) รูปาวจรสมาธิ อย่างต่ำ (๒) รูปาวจรสมาธิ อย่างปานกลาง (๓) รูปาวจรสมาธิ อย่างประณีต (๔) อรูปาวจรสมาธิ อย่างต่ำ (๕) อรูปาวจรสมาธิ อย่างปานกลาง (๖) อรูปาวจรสมาธิอย่างประณีต (๗) สุธมฺมสมาธิ (สมาธิพิจารณาเห็นความว่าง) (๘) อนิมิตตสมาธิ (สมาธิพิจารณาเห็นธรรมไม่มีนิมิต) (๙) อัปปณฺหิตสมาธิ (สมาธิพิจารณาเห็นธรรมไม่มีความตั้งปรารภณา)

เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้ว ควรปฏิบัติ คือ

ให้เดินจงกรมเพียง ๑ ชั่วโมง ต่อแต่นั้นให้นั่งกำหนด โดยทวีขึ้นไปตามลำดับ ตั้งแต่ ๓๐ นาที เป็นต้นไป จนถึง ๑ ชั่วโมง หรือหลายชั่วโมง ตามสมควรแก่กำลังความสามารถ ดังนี้

๑. เมื่อเดินจงกรม จงเดินช้า ๆ กำหนดให้ได้ปัจจุบันทุกๆขณะ สติจับอยู่ที่ส้นเท้า หรือปลายเท้า อย่าให้เผลอ ให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก เมื่อเดินจงกรมไม่เผลอ เวลานั่งย่อมได้สมาธิดี เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง

๒. เมื่อเดินจงกรมแล้ว ให้นั่งกำหนดต่อไป จงอย่าบังคับหรือฝืนจนเกินไป เช่น ง่วงเต็มที่แล้วก็ไม่นอน เหนื่อยมาก กำหนดไม่ได้แล้วยังฝืนกำหนด เช่นนี้เป็น อัตตภิกลมถาณโยค แต่อย่าปล่อยให้ย่ำแย่จนเกินไป เช่น จิตอยากจะทำอะไร ก็ปล่อยให้ทำไปตามอำนาจของกิเลส เช่นนี้เป็น กามสุขัลลิกานุโยค จงทำให้พอดีกับกำลังไม่ต้องบังคับหรือฝืนมากจนเกินไป และไม่ปล่อยให้ทำตามอำนาจกิเลส อย่างนี้เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา

ทำสติให้ติดต่อกัน ดูกเส้นด้าย เช่น เวลาเดินแล้วนั่งกำหนด อย่าให้สติขาดตอน ทำให้ช้า ๆ อย่างรีบร้อน

สรุปว่า ชื่อว่าสมาธิเพราะสงบเกื้อกูลและเป็นสุข เหล่านี้เป็นความหมายแห่ง สมาธิ ๒๕ ประการ ได้แก่ ความสงบ ความที่จิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียวไม่หวั่นไหวเพราะนิรวัณฺณธรรม เป็นใหญ่ในธรรมทั้งหลาย ดังข้อความที่ปรากฏอยู่ในฉันทมุลกสูตรว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวง มีสมาธิเป็นประธาน” ดังนั้น สมาธิจึงถือว่าจำต้องปรารภณาในการกิจทั้งปวง

๑.๕ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานของวิปัสสนา

คำสอนเกี่ยวกับสติ คำว่า สติ หมายถึง ความตามระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืมสติ ที่ชื่อว่าสติ เพราะอรรถว่า เป็นเหตุให้เหล่าสัตว์ระลึก หรือเป็นภาวะที่ระลึกเอง หรือเป็นเพียงความระลึก ในขุททกนิาย มหานิเทศ มีข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติดังต่อไปนี้ คำว่า มีสติ อธิบายว่า มีสติ ด้วยเหตุ ๔ อย่างคือ (๑) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาภายในกาย (๒) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย (๓) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาจิตในจิต (๔) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย

สติ คือ ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า สติ คือ ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ คือสติในทริย (สติที่เป็นใหญ่) สติพละ (สติที่เป็นกำลัง) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สติสัมโพชฌงค์ (สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม) เอกายนมรรค (สติที่เป็นทางเอก) นี้แหละเรียกว่าสติ บุคคลผู้ประกอบ ประกอบพร้อมแล้ว ดำเนินไป ดำเนินไปพร้อม เป็นไป เป็นไปพร้อม เพียบพร้อมแล้ว ด้วยสตินี้ ผู้นั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกว่า ผู้มีสติ

ในพระไตรปิฎกสคาถวรรค มีข้อความสนทนาระหว่างเทวดากับพระพุทธเจ้า เทวดาไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า อะไรเล่า เป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า สติเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก ในอรรถกถาธรรมสังคณี มีข้อความเกี่ยวกับสติ ดังต่อไปนี้ ว่า ขนทั้งหลายย่อมระลึกได้ด้วยธรรมชาตินั้น เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าเป็นเหตุระลึกได้ของขนทั้งหลาย (สติ) อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติโดยย่อมระลึกได้เอง เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่าผู้ระลึกได้เอง (สติ) อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาตินั้นเป็นเพียงการระลึกได้เท่านั้น เพราะเหตุนั้น คุณชาตินั้นจึงชื่อว่าเป็นเพียงการระลึกได้ (สติ) ก็สตินั้นชื่อว่าอินทริย (อินทริย) เพราะใช้ในความหมายว่าเป็นอภิปติ เหตุที่ครอบงำความเป็นผู้หลงลืมสติได้ อีกอย่างหนึ่ง คุณชาติโดยย่อมยังบุคคลให้ทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการบำรุง เพราะเหตุนั้น คุณชาตินั้นชื่อว่าผู้ให้ทำความเป็นใหญ่ (อินทริย) อินทริยคือสติชื่อว่าสติอินทริย (สติอินทริย) ก็สตินั้นนี้มีการระลึกได้เป็นลักษณะ และมีการประกอบไว้เป็นลักษณะ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์มิลินทปปัญหาที่ว่า ขุนคลังของพระราชเจ้าผู้ดูแลดินแดน ๑๐ ประการ ย่อมให้พระราชาทรงกำหนด ย่อมให้พระราชาทรงระลึกถึงอิสริยสมบัติในเวลาเย็น ในเวลาเช้า ฉันท สติก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมให้กุลบุตรผู้เป็นโยคาวจรกำหนด ย่อมให้ระลึกกุศลกรรมโดยชอบ ด้วยเหตุนี้ พระนาคเสนเถระจึงถวายพระพรว่า ขอถวายพระพร มหาบพิตร เปรียบเหมือนขุนคลังของพระเจ้าจักรพรรดิ (ย่อมไม่เลอะเลือน ไม่สับสน) ย่อมให้พระเจ้าจักรพรรดิระลึกถึงราขอิสริยสมบัติ ในเวลาเย็น ในเวลาเช้าว่า “ข้าแต่องค์ผู้สมมติเทพ พระองค์มีช้างอยู่ประมาณเท่านี้ มีม้าอยู่ประมาณเท่านี้ มีรถประมาณเท่านี้ พลเดินเท้ามีประมาณเท่านี้ เงินมีประมาณเท่านี้ ทองมีประมาณเท่านี้ สมบัติทั้งปวง มีประมาณเท่านี้ ขอพระองค์ผู้สมมติเทพโปรดระลึกถึง

อิสริยสมบัตินั้น ฉันท สติ เมื่อเกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นไม่สับสน ไม่เลอะเลือน ซึ่งธรรมที่เป็นกุศล ธรรมที่เป็นอกุศล ธรรมที่มีโทษ ธรรมที่ไม่มีโทษ ธรรมที่เลว ธรรมที่ประณีต ธรรมดำ ธรรมขาว ธรรมที่เหมาะสม ธรรมที่ไม่เหมาะสม ย่อมไม่เลอะเลือน สภาวธรรมเหล่านี้ว่า “นี่คือสติปัฏฐาน ๔ นี่คือ สัมมปปธาน ๔ นี่คืออิทธิบาท ๔ นี่คืออินทรีย์ ๕ นี่คือพละ ๕ นี่คือโพชฌงค์ นี่คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นี่คือสมณะ นี่คือวิปัสสนา นี่คือวิชา นี่คือวิมุตติ เพราะความไม่เลอะเลือนเป็นลักษณะนั้น โยคาวจรบุคคลจึงเสพแต่ธรรมที่ควรเสพ ไม่เสพธรรมที่ไม่ควรเสพ คบแต่ธรรมที่ควรคบ ไม่คบธรรมที่ไม่ควรคบ ฉะนั้นเหมือนกัน ฉะนั้นเหมือนกัน สติซึ่งว่ามีความไม่เลอะเลือนเป็นลักษณะอย่างนี้”

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นนั้นสรุปได้ว่า สติคือความค่อยกระตุ้นเตือนให้ พระโยคาวจรระลึก รู้สภาวธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย เมื่อมีสติอยู่กับปัจจุบันธรรมจนเกิดความสงบ แน่นิ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวก็เป็นอารมณ์ของสมณะ ถ้าใช้สติพิจารณาสภาวธรรมจนเกิดปัญญาเห็นสภาวะทั้งหลายมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา และยังมีข้ออุปมาเกี่ยวกับสติอีกว่า เหมือนอย่างว่า ปริณายกแก้วของพระเจ้าจักรพรรดิ รู้ทั้งสิ่งที่ไม่มียประโยชน์และสิ่งที่มีประโยชน์ ของพระราชแล้ว ย่อมนำสิ่งที่ไม่มียประโยชน์ทั้งหลายออกไป ย่อมนำมสิ่งที่มีประโยชน์ทั้งหลาย เข้ามา ฉันท สติก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ใคร่ครวญคิดทั้งหลายแห่งธรรมที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์แล้ว รู้ว่า “ธรรมทั้งหลายมีกายทุจริตเป็นต้นเหล่านี้ ไม่มีประโยชน์” จึงไล่ธรรมทั้งหลายที่ไม่มีประโยชน์ออกไป รู้ว่า “ธรรมทั้งหลายมีกายสุจริตเป็นต้นเหล่านี้ มีประโยชน์” จึงรับธรรมทั้งหลายที่มีประโยชน์เข้ามา ด้วยเหตุนี้ พระนาคเสนเถระจึงถวายพระพรว่า “ขอถวายพระพร มหาบพิตร ปริณายกแก้วของพระเจ้าจักรพรรดิ รู้บุคคลทั้งหลายที่เกื้อกูล และไม่เกื้อกูลแก่พระราชว่า “คนเหล่านี้ เกื้อกูลแก่พระราช เหล่านี้ไม่เกื้อกูล คนเหล่านี้มีอุปการะ เหล่านี้ไม่มีอุปการะ” เพราะเหตุนี้ ย่อมขจัดคนที่ไม่มียเกื้อกูลทั้งหลายออกไปจากที่นั้น เข้าไปถือเอาคนที่เกื้อกูลทั้งหลายเข้ามา ฉันท สติเมื่อเกิดขึ้นย่อมใคร่ครวญซึ่งคติแห่งธรรมทั้งหลายที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลว่า ธรรมเหล่านี้มีประโยชน์เกื้อกูล ธรรมเหล่านี้ไม่มีประโยชน์เกื้อกูล ธรรมเหล่านี้มีอุปการะ ธรรมเหล่านี้ไม่มีอุปการะ ย่อมขจัดธรรมทั้งหลายที่ไม่มีประโยชน์เกื้อกูลออกไปจากที่นั้น ย่อมเข้าไปถือเอาธรรมทั้งหลายที่มีประโยชน์เกื้อกูลเข้ามา ฉันทนั้นเหมือนกัน ขอถวายพระพรมหาบพิตร สติมีการประกอบไว้เป็นลักษณะ อย่างนี้แล้ว”

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่า สติเป็นเครื่องกันเป็นเครื่องห้ามบาปธรรมทั้งหลายไม่ให้ไล่เข้าสู่จิต จากนั้นย่อมเพียรละบาปธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ขบไล่ธรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ ที่ไม่เป็นอุปการะออกจากจิต แล้วก็รับสิ่งที่เป็นประโยชน์สิ่งที่เป็นอุปการะเข้ามา คือคุณลักษณะของสติ อีกนัยหนึ่ง สติมีการระลึกได้เป็นลักษณะ มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ มีการอารักขาเป็นผล หรือมีการมุ่งหน้าต่ออารมณ์เป็นผล มีการจำได้อย่างมั่นคงเป็นเหตุใกล้ หรือ มีกายคตาสติปัฏฐาน เป็นต้นเป็นเหตุใกล้

แต่บัณฑิตพึงเห็นสติเหมือนसारะเนียด เพราะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ และเหมือน นายประตุ เพราะรักษา ทวารมีจักขุทวารเป็นต้น ฉะนั้น

ในมณิกัททสูตร ปรากฏข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องสติดังนี้ ความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติ ทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้รับความสุข ความดีย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์ คนมีสติยังไม่หลุดพ้นจากเวร ส่วนผู้ใดมีใจยินดีในความไม่เบียดเบียนตลอดทั้งวันและคืน และเป็นผู้มีส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ผู้นั้น ย่อมไม่มีเวรกับใคร ๆ จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวข้างต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสรรเสริญคุณของสติ

สรุปได้ว่า คนที่มีสตินั้นเพราะสตินั้นทำให้เกิดความสุขในปัจจุบัน และเป็นบาทฐานก่อให้เกิด ความสุขในอนาคต เป็นปัจจัยก่อให้เกิดกุศลธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า คนที่มีสติ ย่อมถึงความเจริญ ย่อมประสบความสุข

ในมิลินทปัญหา พระเจ้ามิลินท์ตรัสถามพระนาคเสนถึงประเภทแห่งสติที่เกิดขึ้น ดังข้อความ สนทนากัน ดังต่อไปนี้ พระราชาตรัสถามว่า “พระคุณเจ้านาคเสน สติย่อมเกิดขึ้นโดยอาการเท่าไร” พระนาคเสนถวายวิสัชนาว่า “ขอถวายพระพร มหาบพิตร สติย่อมเกิดขึ้นโดยอาการ ๑๗ อย่าง” พระเจ้า มิลินท์ ตรัสถามว่า “สติย่อมเกิดขึ้นโดยอาการ ๑๗ อะไรบ้าง” พระนาคเสน ถวายพระพรว่า “ขอถวาย พระพร คือ (๑) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะเป็นคนคงแก่เรียน (๒) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะเป็นผู้อื่น กระตุ้นเตือนให้รู้สิ่งที่ได้ทำไปแล้ว (๓) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะ วิญญูญาณหยาบ (๔) สติย่อมเกิดขึ้น แม้เพราะวิญญูณที่เกื้อกูล (๕) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะวิญญูณที่ไม่เกื้อกูล (๖) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะ นิमितที่มีส่วนเหมือนกัน (๗) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะนิमितที่มีส่วนผิดกัน (๘) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะการ เข้าใจคำพูด (๙) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะลักษณะ(๑๐) สติ ย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะการที่ผู้อื่นบอกให้ระลึก (๑๑) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะมีวิธีบันทึก (๑๒) สติ ย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะมีวิธีนับ (๑๓) สติย่อมเกิดขึ้น แม้เพราะมีวิธีทรงจำ (๑๔) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะภาวนา (๑๕) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะคำนิพนธ์ ในคัมภีร์ (๑๖) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะการเก็บไว้ (๑๓) สติย่อมเกิดขึ้นแม้เพราะเป็นอารมณ์ที่เคยเสวย

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นเกี่ยวกับเรื่องอาการของสติ สรุปได้ว่า สตินั้นว่าโดยประเภท มีหลายอย่าง แต่ถ้าว่าโดยลักษณะแล้ว มีความไม่หลงลืม มีความจำได้ และคอยประคับประคองผู้ที่มี สตินั้นให้คิด พูดและกระทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างระมัดระวังไม่ให้อกุศลกรรมเกิดขึ้นในจิตใจ

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ มีข้อความเกี่ยวกับสติเจตสิก คือความระลึกได้ (สรณฺ = สติ) ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนี มีคำอธิบายเกี่ยวกับสติ ว่า สติ (ความระลึกได้) คือสภาวะระลึกได้ หมายความว่า เข้าถึงกรรมดีที่ตนกระทำแล้ว และพึงกระทำ หรือเข้าถึงพระพุทธคุณเป็นต้น ด้วยความไม่หลงลืม สติ มี ๒ อย่าง คือ สัมมาสติ และมิฉาสติ ในเรื่องนั้นพระพุทธองค์ทรงหมายเอาสัมมาสติในที่นี้ ส่วนสติอื่น ไม่ใช่สติแท้ แต่เป็น อกุศลจิตตูปบาทสติปฏิรูปที่เป็นไปโดยไม่หลงลืมกรรมชั่วที่กระทำแล้วหรือพึงกระทำ

สติย่อมรักษาจิตจากอกุศลธรรมทั้งหมดได้ และยังจิตให้ประกอบกับกุศลธรรม จึงเหมือนมหาอำมาตย์ผู้ทำกิจทั้งปวงของพระราชทำให้สำเร็จ

ในสติทั้ง ๒ อย่างนั้นสรุปว่า สัมมาสติอันบุคคลพึงปรารถนาในกิจทั้งปวง ซึ่งจะทำให้สำเร็จประโยชน์ ในข้อนี้ท่านเปรียบสัมมาสติกับมหาอำมาตย์ผู้ยังราชกิจให้สำเร็จ ข้อนี้ ฉันท มิฉลาดก็เหมือนกันย่อมทำสิ่งที่ประโยชน์ให้สำเร็จไม่ได้ โดยที่แท้ย่อมทำแต่สิ่งที่เบียดเบียนทุกข์ให้โทษเกิดขึ้นแก่ผู้มัน

๑.๖ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ

กรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา โดยทั่วไปหลักและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ แบบ คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ในบรรดากรรมฐานทั้งสองอย่างนี้มีวิธีปฏิบัติที่ผิดแผกแตกต่างกัน และมีผลต่างกันอย่างมาก กล่าวคือ สมถกรรมฐาน เป็นกรรมฐานเพื่อการทำให้สงบ, วิธีฝึกอบรมเจริญจิตใจ มุ่งเอาความสงบแห่งจิตที่เป็นฌานจิตอันเป็นโลกียะ ท่านจึงเรียกว่า “อุบายสงบใจ” โดยมุ่งเอาฌานเพื่อให้ได้โลกียอภิปัญญา อันมีพรหมภูมิเป็นที่สุด แต่วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานเพื่อการให้เกิดความรู้แจ้ง, วิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา ท่านเรียกว่า “อุบายเรื่องปัญญา” มุ่งเอาความเห็นแจ้งรู้แจ้งโลกคือรูปรูปนามตามความเป็นจริง ที่เป็นโลกุตตระ คือความสงบระงับที่จิตหลุดพ้นจากโลก กล่าวคืออุปาทานขันธห้า อันมีพระนิพพานเป็นที่สุด รวมไปถึงการเพ่งหรือการกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็แตกต่างกัน กล่าวคือสมถกรรมฐานเพ่งอารมณ์บัญญัติ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเพ่งอารมณ์ปรมาตต์หรือแม้แต่เรื่องของจริต สมถกรรมฐานนั้นต้องเลือกจริตให้เหมาะสมกับจริตของตนก่อนลงมือปฏิบัติ สมถภาวนา เช่น คนมีความใคร่จัดต้องเลือกอสุกกรรมฐานเป็นอารมณ์ คนมีความโกรธเป็นเจ้าเรือนก็ต้องเลือกเมตตาพรหมวิหารเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

กรรมฐาน ๒ อย่าง คือ สัพพัตถกรรมฐาน และปาริหาริกรรมฐาน ในบรรดากรรมฐาน ๒ อย่างนั้น **สัพพัตถกรรมฐาน** คือ กรรมฐานที่พึงต้องการในที่ทั้งปวง หรือพึงใช้เป็นฐานของการเจริญภาวนาทุกอย่าง, กรรมฐานที่เป็นประโยชน์ในทุกกรณี ได้แก่ เมตตากรรมฐาน มรณสติกรรมฐาน และเกจิอาจารย์กล่าวว่า รวมเอาอสุกสัญญา ไว้ด้วย ฉะนั้น กรรมฐาน ๓ ประการ มีเมตตากรรมฐานเป็นต้น ท่านเรียกว่า สัพพัตถกรรมฐาน เหตุเป็นกรรมฐานที่โยคาวจรพึงต้องการ คือ พึงปรารถนาในภาวานาโยคทั้งปวง เพราะความเป็นกรรมฐานที่มีอุปการะมากเป็นที่ตั้ง ส่วนในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ประการ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้นนั้น กรรมฐานข้อใด อนุกุลคือเหมาะสมแก่จริยาของโยคาวจรบุคคลใด กรรมฐานข้อนั้นเรียกว่า “**ปาริหาริกรรมฐาน**” คือกรรมฐานที่จะต้องบริหารประจำตัว เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งข้อใดก็ตาม ที่เลือกกว่าเหมาะกับตน เช่นว่าตรงกับจริตแล้ว หรือกำหนดเอาเป็นข้อที่ตนจะปฏิบัติ

เพื่อก้าวสู่ผลที่สูงขึ้นไป ๆ แล้ว ต่อแต่นั้นก็ต้องเอาใจใส่จัดปรับบำเพ็ญตลอดเวลาเพื่อให้ก้าวหน้าไป และได้ผลดี เพราะเป็น grunn ที่จะต้องบริหารอยู่เป็นนิจ และ เพราะเป็นปทัฏฐานแห่งงานภาวนา เบื้องสูงของโยคาวจรนั้นด้วย

วิธีสมาทานกรรมฐาน

วิธีการสมาทานกรรมฐานนั้น มีกล่าวไว้ตามลำดับดังนี้

๑. ในวันที่เข้ากรรมฐานนั้น ได้เตรียมดอกไม้ ธูปเทียน ไปทำวัตรหรือถวายสักการะผู้อุปถัมภ์ หรือผู้เป็นประธานในสถานนั้น ๆ

๒. ถวายสักการะต่อท่านอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน

๓. จตุรูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย

๔. ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน เป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีลก่อน โดยมากสมาทาน ศีล ๕-๘

๕. มอภายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย และถวายตัวต่อท่านอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ดังต่อไปนี้
บาลีในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “อิมามิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ, “อิมามิ ภนเต (อาจารย์) อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ” แปลว่า ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ ขอมอบกายถวายตัวต่อพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน, ข้าแต่ท่านอาจารย์ กระผม ขอมอบกายถวายตัวต่อท่านเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสต่อไปนี้”

๖. ขอพระกรรมฐาน ดังต่อไปนี้

นิพพานสส เม ภนเต สจฺฉิณฺณตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ. ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้ กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้ง ซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ต่อไป”

๗. เจริญมรณานุสสติกรรมฐาน โดยบริกรรมว่า “อทุรํ เม ชีวิตํ, ธุรํ เม มรณํ, อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ, มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ, ชีวิตํ เม อนิยตํ มรณํ นิยตํ” แปลว่า ชีวิตของเราเป็นสิ่งที่ไม่นั่นอน ความตายของเราเป็นสิ่งที่แน่นอน, อันเราต้องตายแน่นอน, ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด, ชีวิตของเรา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้, ความตายเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน” เป็นโชคอันดีที่เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาในโอกาส บัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาประสบพบพระพุทธศาสนา

๘. ปฏิญาณตนต่อพระพุทธเจ้า พร้อมทั้งเหล่าพระสาวก ดังต่อไปนี้

๑) ยะเนว ยนฺติ นิพพานํ พุทฺธา เตสฺสจฺจ สวกา เอกายเนส มคเคน สติปฏฺฐาน- สลฺยณฺนา. แปลว่า พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอัครสาวกซ้ายขวา พระมหาสาวก ๘๐ องค์ พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปแล้ว สู่พระนิพพานด้วยทางเส้นใด ทางเส้นนั้นคือ สติปฏฺฐาน

ทั้ง ๔ อันเป็นทางสายเดียว ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตรู้ทั่วถึงแล้ว ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจปฏิญาณว่า จะประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เพื่อให้ได้บรรลุผล นิพพาน ตามสติปัญญาของตน ๆ ณ โอกาสต่อไปนี้

๒) อิมาย ธมมานุธมมปฏิปัตติยา รตนตตยํ ปุเชมิ. แปลว่า ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

๓) อทฺธา อิมาย ปฏิปัตติยา ชาติชราพยาธิมรณาทีหิ ปญฺญมฺหิ จิสสามิ. แปลว่า ข้าพเจ้าจักพ้นจากชาติ ทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์และมรณทุกข์ เป็นต้น ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ แน่นอน

๔) สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ให้จบทั้ง ๓ วรรค

๕) ให้โอวาทแก่ผู้เข้าปฏิบัติตามสมควรแก่เวลา ประมาณ ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาที ๖๕

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ดังนี้ว่า ในเบื้องต้นก่อนจะปฏิบัติกรรมฐานหลังจากเข้าไปหา กัลยาณมิตรผู้ให้กรรมฐานแล้ว จากนั้นก็มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยและมอบกายถวายตัว ต่อพระอาจารย์แล้วฟังขอเอาพระกรรมฐาน จุดมุ่งหมายของการมอบกายถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและ พระอาจารย์มีข้อความตามที่ปรากฏในปกรณ์วิเสสชื่อวิสุทธิมรรค ว่า “โยคาวจรบุคลผู้ได้ถวายตัวแล้ว เมื่อมีอารมณ์อันน่ากลัวปรากฏขึ้น ก็จะไม่เกิดความหวาดกลัวแต่อย่างใด โดยที่แท้มีแต่ความโสมนัส อย่างเดียวโดยที่จะเตือนตนว่า พ่อบัณฑิต เมื่อวันก่อนนั้นเจ้าได้ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าแล้ว มิใช่หรือ เปรียบเหมือน ชายคนหนึ่งมีผ้ากาสาวพัตร์อย่างดีที่สุด เมื่อผ้านั้นถูกหนูหรือแมลงสาบกัดเขาก็จะเสียใจ แต่ถ้าเขาได้ถวายผ้านั้นแด่พระภิกษุผู้ไม่มีจีวรไปเสีย ต่อนั้นเขาดัง เขาได้เห็นภิกษุนั้นตัดย้อมเย็บจีวร หนุนห่มจีวรนั้นก็จะเกิดความโสมนัส เช่นนั้นเหมือนกัน”

ส่วนจุดมุ่งหมายของการถวายตนต่ออาจารย์ ก็เพื่อการลดมานะทิฐิ ลดความเป็นผู้ว่ายากสอน ยาก ไม่ทำตามโอวาท ทำตามอำเภอใจปรารถนา จะไปไหนมาไหนก็ไม่ยอมบอกลาอาจารย์ ยอมตนให้อาจารย์ได้บอกสอน ว่ากล่าวตักเตือน จะไม่เป็นคนตามแต่ใจตนเอง เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย มีพฤติกรรม เกี่ยวเนื่องกับอาจารย์อยู่ และ ย่อมจะได้การสงเคราะห์จากอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ด้วยอาามิสทาน หรือ ด้วยธรรมทาน ให้ศึกษาหัวข้อธรรมที่สลับซับซ้อนที่ลึกซึ้ง เธอก็จะได้ที่ฟังที่ตนยังไม่เคยได้ ย่อมถึงความเจริญ ความไพบุลย์ และงอกงามในพระพุทธศาสนา เหมือนอันเตवासิกทั้งหลายของท่าน จูฬปิตกิตติสเถระ ฉะนั้น จากนั้นก็สมาทานกรรมฐานเพื่อตั้งปณิธานอันแน่วแน่ในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อยึดเอามรรค นิพพาน ให้ได้

อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐

๑. ความหมายของอารมณ์

คำว่า “อารมณ์” (อารมณ์) หรือ “อาลัมพะ” (อาลัมพะ) นี้ มีความหมายเดียวกัน ตามนัยแห่งการปฏิบัติธรรม หมายถึงสิ่งที่จิตไปยึดหน่วง หรือยึดเป็นหลัก หรือสิ่งที่เป็นที่กำหนดของจิตในขณะนั้น ๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า आयตนะภายนอก ได้แก่ สิ่งที่ถูกรู้ คือถูกเพ่ง ถูกพิจารณา มีดวงกสินเป็นอารมณ์ หรือชั้น ๕ เป็นต้น เพราะภาวนาจะสำเร็จได้ โดยอาศัยความเพียรพยายามเพ่งพิจารณาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นอารมณ์พิเศษ ที่ช่วยให้จิตเกิดสมาธิ ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเร็ว หรือช่วยให้เกิดปัญญา เล็งเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงตามความประสงค์ของผู้ปรารถนา

อารมณ์กรรมฐาน หมายถึง เครื่องยึดหน่วงของจิต, สิ่งที่จิตยึดหน่วง, สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ สิ่งที่จิตไปเกาะเกี่ยวอยู่แล้วยึดจิตไว้ มี ๖ อย่างคือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธรรมารมณ์ ตามลำดับ “เราจะผูกท่านไว้ที่อารมณ์กรรมฐานด้วยกำลังภาวนาเหมือนนายควาญช้าง ใช้เชือกที่เหนียวผูกช้างไว้ที่เสาตะลุง จิตที่เราคุมครองดี อบรมดีแล้วด้วยสติจะเป็นจิตอันต้นหาในภพทั้งปวง -อาศัยไม่ได้”

แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง อารมณ์ ๖ ทวาร ๖ วิญญาณ ๖

เพื่อความชัดเจนในเรื่องจิตกับอารมณ์ ให้ผู้ศึกษาพิจารณาการรับอารมณ์ของจิตทางทวาร หรือ ประตู หรือช่องทางที่จิต

สภาพรู้ทั้งหลาย มีจิตเป็นผู้รู้ แต่ปุณฺณท้าวไปจะเข้าใจผิดว่า “เราเห็น, เราได้ยิน, เรารู้กลิ่น, เรารู้รส, เราเย็น, เราร้อน, เรารู้สึก และเราคิดนึกอารมณ์ต่าง ๆ” ทั้งๆ ที่แท้จริงแล้ว สภาพรู้ทั้งหลายนี้เป็นจิต ไม่ใช่เรา เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตามเหตุตามปัจจัย เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็วหาแก่นสาร หาเจ้าของ หาตัวตนมิได้เลย, มีแต่ “จิต” กับ “อารมณ์” เท่านั้นที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เพราะไม่รู้ตามความจริงเช่นนี้ จึงหลงผิดคิดไปว่า เป็นเรามาตลอดเวลาว่า “สิ่งนั้นเป็นตัวเรา เราเป็น สิ่งนั้น” (เอตฺ มม, เอโสหฺมสฺมิ) ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย และเพราะมีเรานี้แหละ จึงได้มีแต่ความทุกข์อยู่ตลอด เพราะมี “เรา” นี้แหละจึงมีความรู้สึก เหมือนกับแบกโลกไว้ทั้งโลก ถ้าเอา “เรา” ออกเสียได้ก็จะรู้สึก เหมือนกับว่ากำลังยืนอยู่เหนือโลก สมดังพุทธพจน์ว่า “โมฆราช เธอจงพิจารณาเห็นโลกโดยความว่างเปล่า มีสติทุกเมื่อ พึงถอนอัตตานุทิฏฐิเสีย เป็นผู้ข้ามมัจจุราชเสียได้ ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชจึงไม่เห็น”

ตามธรรมชาติของจิต เมื่อมีอารมณ์มาปรากฏทางทวารใดทวารหนึ่ง จิตหรือวิญญาณจะเกิดขึ้นเพื่อรับอารมณ์ทางทวารนั้น เช่น เมื่อมีเสียงมาปรากฏทางหู โสตวิญญาณวิถีจะเกิดขึ้นเพื่อรับรู้เสียงนั้น

โสตวิญญาณจะเกิดดับเร็วมากเป็นจำนวนนับครั้งไม่ถ้วน สลับกับมโนวิญญาณวิถีที่เกิดขึ้นทางใจ เพื่อตีความหมายของเสียงที่กำลังปรากฏอยู่ เมื่อรู้ความหมายว่าเป็นเสียงชมเชยก็จะมีคามยินดีพอใจ แต่หากเป็นเสียงด่าก็จะเกิดโทสะ ถ้ามีสติยับยั้งไว้ได้ก็ดับไป แต่เมื่อใดที่ขาดสติก็จะเกิดการตอบโต้ทางกาย (กายกรรม) เช่น ไปชกหน้าผู้ที่กำลังด่าเรา หรือทางวาจา (วจีกรรม) เช่น ด่าตอบไปทันที ซึ่งเป็นการสร้างกรรมใหม่ที่จะต้องได้รับผลของกรรม (วิบาก) ในอนาคตต่อไป

ใจจะเป็นผู้สั่งให้เกิดการกระทำทางกายและทางวาจา ทั้งที่เป็นบุญ (กุศลกรรม) และ ที่เป็นบาป (อกุศลกรรม) บางครั้งก็เพียงแต่คิดไว้ในใจ (มโนกรรม) โดยที่ไม่ได้แสดงออกทางกาย หรือ ทางวาจาเลย ก็มี การแสดงออกทางกาย และทางวาจาที่เป็นบุญ เรียกว่า กายสุจริต วจีสุจริต ส่วนการแสดงออกทางกายและทางวาจาที่เป็นบาป เรียกว่า กายทุจริต วจีทุจริต

อารมณฺ คือ ธรรมชาติอันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิก “สภาวะที่สามารถยังให้จิตและเจตสิกธรรมข้องได้นั้น ชื่อว่า อารมณฺ”

มีคำอธิบายว่า อารมณฺ ที่หมายความว่า เป็นที่ยินดี อุปมาเหมือนหนึ่งสวนดอกไม้ เป็นที่ยินดีแก่คนทั้งหลาย ฉนฺได อารมณฺ ๖ มี รูปารมณฺเป็นต้น ก็ย่อมเป็นที่ยินดีแก่จิตและเจตสิก ฉนฺนํ นี้นี้เป็นไปตามวจนัตถะที่ว่า “อา อภิมุขํ รมนติ เอตถาติ = อารมณฺ. ชื่อว่าอารมณฺ เพราะอรรถว่า เป็นที่ยินพร้อมหน้ากันของจิตและเจตสิกทั้งหลาย (เป็นที่, เป็นจุดหมายดี) ได้แก่ อารมณฺ ๖ อารมณฺนี้ เรียกว่า “อาลัมพะ” ก็ได้ มีความหมายว่า เป็นที่ยึดหน่วงของจิตและเจตสิกทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนทุพพลภาพ ย่อมต้องอาศัยไม้เท้า หรือเชือกเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้ทรงตัวลุกขึ้นและเดินไปได้ ฉนฺได จิตและเจตสิกทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ต้องมีอารมณฺเป็นเครื่องอาศัยยึด ฉนฺนํ เป็นไปตามวจนัตถะ ที่ว่า “จิตตเจตสิเกหิ อาลุมพิยตีติ อาลุมพนํ. ชื่อว่าอาลัมพะ เพราะอรรถว่า เป็นธรรมชาติอันจิตและเจตสิกทั้งหลายยึดหน่วงไว้ ได้แก่ อารมณฺ ๖

“ตเทว ทุพพลบุริเสน ทณฺหาทิ วีย จิตตเจตสิเกหิ อาลุมพิยตีติ = อาลุมพนํ แปลว่า ธรรมชาติมีรูปเป็นต้น ชื่อว่า อาลัมพะ เพราะมีความหมายว่า อันจิตและเจตสิกทั้งหลายหน่วงเหนี่ยว (คือถูกรู้) อุปมาดุจวัตถุไม้เท้าเป็นต้น ที่คนทุพพลภาพหน่วงเหนี่ยวไว้และดำเนินไป ฉนฺนํ

ชื่อว่าอาลัมพะ เพราะอรรถว่า เป็นธรรมชาติอันจิตและเจตสิกทั้งหลายยึดหน่วงไว้ ได้แก่ อารมณฺ ๖

๒. ประเภทของอารมณฺ มี ๖

จิตจะต้องมีอารมณฺอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวอย่างแน่นอน จิตที่ไม่มีอารมณฺเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวนั้นไม่มีเลย

อารมณฺในสังคหะแห่งอภิธัมมัตถสังคหะ มี ๖ ประเภท อันเป็นการจำแนกตามความสามารถแห่งทวารที่จะพึงรับอารมณฺนั้น ๆ ได้ คือ

๑) **รูปารมณ** แปลว่า รูปเป็นอารมณ์ ได้แก่ วัณณะ (สี) เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ของจิตและเจตสิก ทางตา

๒) **สัททารมณ** แปลว่า เสียงเป็นอารมณ์ ได้แก่ สัททะ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ของจิตและเจตสิก ทางหู

๓) **คันธารมณ** แปลว่า กลิ่นเป็นอารมณ์ ได้แก่ คันธะ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ของจิตและเจตสิก ทางจมูก

๔) **รสารมณ** แปลว่า รสเป็นอารมณ์ ได้แก่ รสะ คือ อมพิล รสเปรี้ยว, มธุร รสหวาน, โลณิก รสเค็ม, กฏก รสเผ็ด, ติตต รสขม และ กสาว รสฝาด รวมทั้งหมด ๖ รสเหล่านี้ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของ จิตและเจตสิก ทางลิ้น

๕) **โณภูฏัพพารมณ** แปลว่า การสัมผัสถูกต้องกาย เป็นอารมณ์ ได้แก่ ปฐวี ความแข็ง ความอ่อน, เตโช ความร้อน ความเย็น, วาโย ความหยาบ ความเคร่ง ตัง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต และเจตสิก ทางกาย ทั้ง ๕ อารมณ์นี้ รวมเรียกว่า ปัญจารมณ

๖) **ธัมมารมณ** แปลว่า สภาพธรรมที่สาธารณแก่ใจเป็นอารมณ์ ได้แก่ สภาวธรรม ๖ ประการ คือ (เว้นปัญจารมณมีรูปารมณเป็นต้นเสีย) ปสาทรูป ๕, สุขุมรูป ๑๖, จิต ๘๙, เจตสิก ๕๒, นิพพาน และ บัญญัติ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิก ทางใจ (ทางมน)

รวมอารมณ์ทั้ง ๖ นี้เรียกว่า “**ฉอารมณ**”

อารมณ์ ๕ คือ รูปารมณ สัททารมณ คันธารมณ รसरมณ และโณภูฏัพพารมณ รวมเรียกว่า “**ปัญจารมณ**” หรือ อารมณ์ทั้ง ๕ นี้เป็น รูปธรรม ส่วน ธัมมารมณนั้นคือจิต เจตสิก และนิพพาน เป็นนามธรรม ปสาทรูป ๕ และสุขุมรูป ๑๖ เป็นรูปธรรม เฉพาะบัญญัตินั้น ไม่ใช่รูปธรรม และไม่ใช่ นามธรรมด้วย แต่เป็นบัญญัติธรรม

อารมณ์ ๖ จำแนกเป็น ๔ นัย

อารมณ์ทั้ง ๖ คือ รูปารมณ สัททารมณ คันธารมณ รसरมณ โณภูฏัพพารมณ และ ธัมมารมณ นี้ จำแนกออกได้เป็น ๔ นัย คือ กามารมณ มหัคคตารมณ บัญญัติอารมณ์ และโลกุตตรารมณ ดังนี้

นัยที่ ๑ กามารมณ ได้แก่ อารมณ์ ๖ บ้างก็เรียก **กามารมณ** องค์ธรรม ได้แก่ กามจิต ๕๔, เจตสิก ๕๒, รูป ๒๘ หมายความว่า เมื่อจิตยึดหน่วงเอากามจิต ๕๔ ดวงนั้น ดวงใดดวงหนึ่งเป็นอารมณ์ ก็ดี หรือยึดหน่วงเอารูป ๒๘ นั้นรูปใดรูปหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ดี ก็ได้ชื่อว่า จิตนั้นยึดหน่วงกามารมณ หรือ มีอารมณ์เป็น กามธรรม

นัยที่ ๒ มหัคคตารมณ ได้แก่ ธัมมารมณ องค์ธรรมได้แก่ มหัคคตจิต ๒๗ เจตสิก ๓๕ หมายความว่า เมื่อจิตยึดหน่วงเอามหัคคตจิต ๒๗ นั้นดวงใดดวงหนึ่งเป็นอารมณ์ ก็ได้ชื่อว่าจิตนั้น ยึดหน่วงมหัคคตารมณ หรือมีอารมณ์เป็นมหัคคตธรรม

กามอารมณ์ มหัคคตอารมณ์ เป็นโลกียอารมณ์ เพราะองค์ธรรมของอารมณ์ทั้ง ๒ นี้ เป็นโลกียธรรม
ทั้งนั้น เมื่อจิตยึดหน่วงเอาโลกียธรรมเป็นอารมณ์ ก็ได้ชื่อว่าจิตนั้น มีอารมณ์เป็นโลกียะ

นัยที่ ๓ บัญญัติอารมณ์ ได้แก่ ัมมมารมณํ องค์ธรรมได้แก่ บัญญัติธรรม ๒ ประการ คือ
อตถบัญญัติ และ สัททบัญญัติ

- **อตถบัญญัติ** ได้แก่ การสมมติขึ้นเพื่อให้รู้เนื้อความ หรือความหมายแห่ง รูปร่าง สันฐาน
หรือลักษณะอาการของชื่อนั้นๆ เช่น ภูเขา ต้นไม้ บ้านเรือน เคน วัง เป็นต้น

- **สัททบัญญัติ** ได้แก่ รู้จักเสียงที่เรียกชื่อนั้น ๆ คือ รู้ด้วยเสียงที่หมายถึง อตถบัญญัตินั้น ๆ
เช่น ในขณะที่ไม่ได้เห็นภูเขา ไม่ได้เห็นต้นไม้ แต่เมื่อออกเสียงพูดว่าภูเขา พูดว่าต้นไม้ ก็รู้และเข้าใจได้ว่า
ภูเขา ต้นไม้ มีรูปร่างสันฐานเป็นอย่างนั้น ๆ หรือไม่ได้เห็นขณะที่เคน ขณะที่วัง แต่เมื่อออกเสียงพูดว่า
เคน วัง ก็รู้และเข้าใจได้ว่า เคน วัง มีอาการอย่างนั้นๆ เช่นนี้เป็นต้น เมื่อจิตยึดหน่วงเอาบัญญัติอย่างใด
อย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ ก็ได้ชื่อว่าจิตนั้น ยึดหน่วงบัญญัติเป็นอารมณ์ หรือมีอารมณ์เป็นบัญญัติธรรม

อารมณ์ที่เป็นบัญญัตินี้ เมื่อกล่าวโดยนัยแห่งการปฏิบัติสมถภาวนาแล้ว เรียกว่า “บัญญัติ-
ัมมมารมณํ” คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติอันเป็นเครื่องทำจิตให้สงบ จนบรรลุฌานจิต จำแนกออกได้ดังนี้

รูปาวจรปฐมฌานจิต มีบัญญัติติัมมมารมณํ ๒๕ คือ กสิณบัญญัติ ๑๐ อสกุบัญญัติ ๑๐ โกฎฐาส-
บัญญัติ ๑ อานาปานบัญญัติ ๑ ปิยมนาปัสตวบัญญัติ ๑ ทุกขิตสตวบัญญัติ ๑ สุขิตสตวบัญญัติ ๑

รูปาวจรทุติยฌานจิต มีบัญญัติติัมมมารมณํ ๑๕ คือ กสิณบัญญัติ ๑๐ โกฎฐาสบัญญัติ ๑
อานาปานบัญญัติ ๑ ปิยมนาปัสตวบัญญัติ ๑ ทุกขิตสตวบัญญัติ ๑ สุขิตสตวบัญญัติ ๑

รูปาวจรปญจฌานจิต มีบัญญัติติัมมมารมณํ ๑๑ คือ กสิณบัญญัติ ๑๐ อานาปานบัญญัติ ๑
มฆัตตสตวบัญญัติ ๑

อากาศานัญญาตณณานจิต มีบัญญัติติัมมมารมณํ คือ กสิณคฺชาภูมิภาสบัญญัติ

อากิญจัญญาตณณานจิต มีบัญญัติติัมมมารมณํ คือ นตถิกาวบัญญัติ

นัยที่ ๔ โลกุตตรอารมณ์ ได้แก่ ัมมมารมณํ องค์ธรรมได้แก่ มัคคจิต ๔ ผลจิต ๔ และ เจตสิก ๓๖
และ นิพพาน เมื่อจิตยึดหน่วงเอามัคคจิต ดวงใดดวงหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ดี ยึดหน่วงเอาผลจิตดวงใด
ดวงหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ดี ยึดหน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์ก็ดี ก็ได้ชื่อว่า จิตนั้นยึดหน่วงโลกุตตรอารมณ์
หรือมีอารมณ์เป็นโลกุตตรธรรม โลกุตตรจิต ๘ หรือ ๔๐ มีัมมมารมณํคือนิพพาน (คือสอุปาทิเสสนิพพาน)
เป็นอารมณ์อย่างเดียว

บ่อเกิดอารมณ์

บ่อเกิดของอารมณ์ได้แก่ อายตนะภายใน และ ภายนอก อรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค
อธิบายว่า “ชื่อว่า อายตนะ เพราะสืบท่อแห่งการมา การนำไปซึ่งการสืบท่อจิตและเจตสิกในบรรดาจักขุ

และรูปเป็นต้น เป็นทวารและอารมณ์นั้น ๆ ย่อมตั้งขึ้น พยายามโดยกิจของตน ๆ มีการเสวยอารมณ์”
จำแนกเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ได้ดังนี้

อายตนะภายใน ๖ คือสิ่งที่มีอยู่ในร่างกายของเราเอง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังนี้

๑. จักขวยตนะ (อายตนะคือตา)
๒. โสตายตนะ (อายตนะคือหู)
๓. ฆานายตนะ (อายตนะคือจมูก)
๔. ชิวหายตนะ (อายตนะคือลิ้น)
๕. กายายตนะ (อายตนะคือกาย)
๖. มนายตนะ (อายตนะคือใจ)

อายตนะภายนอก ๖ คือสิ่งที่มาติดต่อกับหรือเชื่อมโยงอายตนะภายใน ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ

อายตนะภายนอก ๖

๑. รูปายตนะ (อายตนะคือรูป)
๒. สัททายตนะ (อายตนะคือเสียง)
๓. คันธายตนะ (อายตนะคือกลิ่น)
๔. รสายตนะ (อายตนะคือรส)
๕. โผฏฐัพพายตนะ (อายตนะคือโผฏฐัพพะ)
๖. ธัมมายตนะ (อายตนะคือธรรมารมณ)

เมื่อกล่าวเป็นคู่แล้วจัดเป็น ๖ คู่ดังนี้

ตากระทบกับรูป (จักขุประสาทกระทบกับรูปปารมณ) จัดเป็นอารมณ์คู่ที่ ๑ เกิดการรู้แจ้งรูปปารมณต่าง ๆ เรียกว่า จักขุวิญญาณ ดังข้อความในอภิธรรมปิฎก คัมภีร์วิภังค์ว่า “จักขุใด เป็นประสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทธภาพ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ เช่น บุคคลเคยเห็น กำลังเห็น จักเห็น หรือพึงเห็นรูปที่เห็นได้และกระทบได้ ด้วยจักขุใด ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้เรียกว่า จักขุบ้าง จักขายตนะบ้าง จักขุธาตุ บ้าง จักขุนทรีย์บ้าง (การรับรู้อารมณ์ทางตา คือจักขุวิญญาณ) โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรว้าง ปันดระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง เนตรบ้าง นัยนตาบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง นี้เรียกว่า จักขายตนะ”

หูกระทบกับเสียง (โสตปสาทกระทบกับสัททารมณ) จัดเป็นอารมณ์ที่ ๒ เกิดการรู้สัททาอารมณ์ต่าง ๆ เรียกว่า โสตวิญญาณ (การรับรู้อารมณ์ทางหู) ดังข้อความใน คัมภีร์วิภังค์ที่ว่า “โสตะใด เป็นประสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทธภาพ เป็นรูปที่เห็น ไม่ได้แต่กระทบได้ เช่น บุคคล

เคยฟัง กำลังฟัง จักฟัง หรือฟังเสียงที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ด้วยโสตะใด ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้เรียกว่า โสตะบ้าง โสตายตนะ บ้าง โสทธาตุบ้าง โสตินทรียบ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปณทระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง นี้เรียกว่า โสตายตนะ”

จุมกระทบกับกลิ่น (ฆานปสาทกระทบกับคันธารมณ) จัดเป็นอารมณฺ์คู่ที่ ๓ เกิดการรู้อารมณฺ์ทางจุม เรียกว่า ฆานวิญญาน (การรับรู้อารมณฺ์ทางจุม) ดังข้อความว่า “ฆานะใด เป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอตภาพ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เช่น บุคคลเคยดม กำลังดม จักดม หรือฟังดมกลิ่นที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ด้วยฆานะใด ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้เรียกว่า ฆานะบ้าง ฆานายตนะบ้าง ฆานธาตุบ้าง ฆานินทรียบ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปณทระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่าง บ้าง นี้เรียกว่า ฆานายตนะ”

ลิ้นกระทบกับรส (ชีวหาปสาทกระทบกับรสารมณ) จัดเป็นอารมณฺ์คู่ที่ ๔ เกิดการรู้อารมณฺ์ทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาน (การรับรู้อารมณฺ์ทางลิ้น) ดังข้อความว่า “ชีวหาใดเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอตภาพ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เช่น บุคคลเคยลิ้ม กำลังลิ้ม จักลิ้ม หรือฟังลิ้มรสที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ด้วยชีวหาใด ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้เรียกว่า ชิวหาบ้าง ชิวหายตนะบ้าง ชิวหาธาตุบ้าง ชิวหินทรียบ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปณทระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง นี้เรียกว่า ชิวหายตนะ”

กายปสาทกระทบกับโณฐัพพารมณฺ์คือเย็นร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง จัดเป็นอารมณฺ์คู่ที่ ๕ เกิดการรับรู้อารมณฺ์ที่ถูกต้องสัมผัส เรียกว่า กายวิญญาน (การรับรู้อารมณฺ์ทางกาย) ดังข้อความว่า “กายใด เป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอตภาพ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ เช่น บุคคลเคยถูกต้อง กำลังถูกต้อง จักถูกต้อง หรือฟังถูกต้อง โณฐัพพะที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ด้วยกายใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้เรียกว่า กายบ้าง กายายตนะบ้าง กายธาตุบ้าง กายินทรียบ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปณทระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง นี้เรียกว่า กายายตนะ”

মনะ (ใจ) กระทบกับธัมมารมณฺ์ จัดเป็นอารมณฺ์คู่ที่ ๖ เกิดการรู้อารมณฺ์ที่ปรากฏทางใจ เรียกว่า มนายตนะ (การรับรู้อารมณฺ์ทางใจ) “อายตนะ ๒ คือ มนายตนะ และ ธัมมายตนะ

มนายตนะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น คือ จิต มโน มานัส หทัย ปณทระ มนายตนะ มนินทรีย วิญญาน วิญญานขันธ และมโนวิญญานธาตุที่เหมาะสมกัน ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่ามนายตนะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

ธัมมายตนะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น คือ เวทนาขันธ สัญญาขันธ และสังขารขันธ นี้ชื่อว่าธัมมายตนะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

เมื่อรวมอายตนะภายนอก และอายตนะภายในแล้ว จึงเป็นอายตนะ ๑๒ ประการ คือ (๑) จักขายตนะ (จักขุปสาทรูป) (๒) รูปายตนะ (รูปต่าง ๆ) (๓) โสตายตนะ (โสตปสาทรูป)

(๔) สัททนต์นะ (รูปคือเสียงต่าง ๆ) (๕) ฆานายนต์นะ (ฆานปสาทรูป) (๖) คันธายนต์นะ (รูปคือกลิ่นต่าง ๆ) (๗) ชิวหายนต์นะ (ชิวหาปสาทรูป) (๘) รสายนต์นะ (รูปคือรสต่าง ๆ) (๙) กายายนต์นะ (กายปสาทรูป) (๑๐) โณภูฏัพพายนต์นะ (ปฐวีธาตุ คือธาตุดิน เตโชธาตุ คือธาตุไฟ วาโยธาตุ คือธาตุลม) (๑๑) มนายนต์นะ (จิต ๘๙) (๑๒) ธัมมายนต์นะ (สุมรูป ๑๖ เจตสิก ๕๒ นิพพาน)

วิญญาน ความรู้แจ้งอารมณ์ วิญญานคือความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายนต์นะภายในและอายนต์นะภายนอกกระทบกัน เช่น รู้อารมณ์ ในเวลาที่รูปมากระทบตาเป็นต้น ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น เป็นอาทิ วิญญาน มี ๖ ประการคือ

- ๑) จักขุวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางตา (เห็นรูปภาพ ๆ)
- ๒) โสทวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางหู (ได้ยินต่าง ๆ)
- ๓) ฆานวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางจมูก (ได้กลิ่นต่าง ๆ)
- ๔) ชิวหาวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางลิ้น (รู้รสต่าง ๆ)
- ๕) กายวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางกาย (รู้สัมผัสผัสสุกตองทางกายต่าง ๆ)
- ๖) มโนวิญญาน ความรู้อารมณ์ทางใจ (รู้เรื่องทางใจ)

พระพุทธองค์ทรงยกอารมณ์ ๖ คือจิต เจตสิก รูป นิพพาน และบัญญัติ ขึ้นมาแสดงในฐานะเป็นปัจจัยให้เกิดนามธรรม คือจิตและเจตสิก เพราะจิตและเจตสิกจะเกิดขึ้นได้ จะต้องอาศัยอารมณ์เป็นไป เหตุนี้ธรรมอะไร ๆ ที่จะไม่เป็นอารมณ์ไม่มีเลย เพราะในบรรดาสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายนั้น ถ้าไม่มีอารมณ์เป็นเครื่องอาศัยยึดเหนี่ยวแล้ว จิตและเจตสิกก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้น ท่านจึงได้อุปมาจิตและเจตสิกว่าเป็นเหมือนบุรุษที่ไม่มีกำลัง เมื่อจะไปไหนก็ต้องอาศัยไม้เท้า หรือเชือกเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวพ่วงร่างกายให้ทรงตัวลุกขึ้น และเดินไปได้ ฉะนั้น ถึงธรรมทั้งคือจิตและเจตสิก ก็ฉนั้นนั้น ย่อมต้องอาศัยอารมณ์เป็นเครื่องเป็นไป จึงจะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้

จิต เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอารมณ์ ส่วนอารมณ์นั้นเป็นธรรมชาติที่ถูกจิตรู้ อนึ่ง ถ้าเมื่อจิตรู้สิ่งใด สิ่งนั้นคืออารมณ์ หากกล่าวโดยสรุปก็คือ จิตเป็นผู้รู้ ส่วนอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้

๓. อารมณ์สมณกรรมฐาน ๔๐

สมณกรรมฐาน เมื่อว่าโดยประเภทแห่งการกำหนดอารมณ์สมณกรรมฐาน ๔๐ อย่าง คือ (๑) กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๒) อสุภกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๓) อนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๔) พรหมวิหารกรรมฐาน ๔ อย่าง (๕) อรูปกรรมฐาน ๔ อย่าง (๖) สัญญากรรมฐาน ๑ อย่าง (๗) จตุธาตุววัตถานกรรมฐาน ๑ และผู้ที่สนใจศึกษาเรื่องนี้เพิ่มเติม ควรอ่านหนังสือ กรรมฐาน ๑ ของมหาวิทยาลัย

ภาวนา

๑. ความหมายของภาวนา คำว่า “ภาวนา” แปลว่า การเจริญ การทำให้มีให้เป็นขึ้น มีความหมายว่า “เครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือเสพคุ่น เป็นการทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแห่งชน” ภาวนา หมายถึง การเจริญ การเจริญกายคตาสติ การเจริญสมณะและวิปัสสนา การเจริญโพชฌงค์ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เพราะธรรมทั้งหลายไม่ล่วงเลยกัน อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเดียวกัน การนำไปซึ่งความเพียรอันสมควรแก่ธรรม และการเสพคุ่น การปฏิบัติเนื่อง ๆ ชื่อว่า ภาวนา

ภาวนา คือ เจตนาทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น ภาวนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ แปลว่า ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะ ที่เรียกว่าการปรารถความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์ คือ วงกลินเป็นต้นและนามธรรมมีการเจริญกลินเป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กรรมฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌาน และมรรคผล ดังนั้น การเจริญภาวนาหรือการเจริญกรรมฐาน เป็นเหตุให้กุศลธรรมเจริญขึ้นจนกระทั่งบรรล ุฌาน มรรค ผล นิพพาน ได้ตามลำดับ

๒. ความสำคัญของภาวนา คัมภีร์อภิธรรมวิภาวินีกล่าวว่า กรรมฐาน คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุไถ่ของการ กระทำเพราะเป็นเหตุไถ่ของการบำเพ็ญเพียรยิ่ง ๆ ขึ้นไป พระสารีบุตรให้ความหมายไว้ ๔ ประการคือ

๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่น เมื่อโยคีละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั้นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจการหลีกออกจากกามเข้าไป เป็นต้น

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

สรุปว่าความสำคัญของภาวนา เป็นธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ด้วยการปฏิบัติเนื่อง ๆ

๓. ประเภทของภาวนา ๓

๑) บริกรรมภาวนา หมายถึงภาวนาขั้นบริกรรม เป็นการฝึกสมาธิขั้นเตรียม ได้แก่ การถือเอานิมิตในสิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณ หรือนึกถึงพระพุทธรูปว่าเป็นอารมณ์อยู่ในใจเป็นต้น กล่าวสั้น ๆ คือ การกำหนดบริกรรมนิมิตนั่นเอง

๒) อุปจารภาวนา หมายถึงการภาวนาขั้นจวนเจียน หรือฝึกสมาธิขั้นเป็นอุปจาร ได้แก่ เจริญกรรมฐานต่อไปถึงขณะที่ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นในกรรมฐานที่เพ่งวัตถุที่ดี นีรวรรณสงบไปในกรรมฐานประเภทนี้ก็เป็นอารมณ์ที่ดี นับแต่ขณะนั้นไปจัดเป็นอุปจารภาวนา ขั้นนี้เป็นกามาวจรสมาธิได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐ อุปจารภาวนาสิ้นสุดแค่โคตรภูษณะในฌานชวณะ

๓) อัปนาภาวนา คือภาวนาขั้นแน่วแน่ ฝึกสมาธิขั้นเป็นอัปนา ได้แก่ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสมำเสมอด้วยอุปจารสมาธิ จนบรรลุปฐมฌาน คือถัดจากโคตรภูษณะในฌานชวณะเป็นต้นไปต่อแต่นั้นเป็นอัปนาภาวนา ขั้นนี้เป็นรูปาวจรสมาธิ ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๓๐ คือหักกอนสติ ๘ ข้างต้น ปฏิกุศลสัญญา ๑ และจตุธาตววัตถาน ๑ ออกเสีย คงเหลืออสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ ๑ (ได้ถึงปฐมฌาน) อัปปมัญญา ๓ ข้อต้น (ได้ถึงจตุตถฌาน) อัปปมัญญาข้อท้ายคืออุเบกขา ๑ กสิณ ๑๐ และอานาปานสติ (ได้ถึงปัญจฌาน) อรูป ๔ (ได้อรูปฌาน)

๔. แนวทางการเจริญภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการเจริญสมถวิปัสสนาภาวนา ไว้ ๔ แบบ ดังนี้

๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณะนาหน้า เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคม วิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนาหน้า “สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาเวติ เจริญวิปัสสนามีสมณะนาหน้า” ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอานาจาแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง

๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานาหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถะภาวนาการเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานาหน้า “วิปัสสนาปุพพังคมสมถาเวติ เจริญสมถะมีวิปัสสนานาหน้า” เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง

๓) ยุคนั้ทธสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคนั้ทธภาวนา การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน ธรรมุทธจจวิคคหิต มานสโหติ สมถะและวิปัสสนาคู่กันไป” ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง

- ๑) ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์
- ๒) ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร
- ๓) ด้วยมีสภาวะละ
- ๔) ด้วยมีสภาวะสละ
- ๕) ด้วยมีสภาวะออก
- ๖) ด้วยมีสภาวะหลีกออก
- ๗) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด
- ๘) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต
- ๙) ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น
- ๑๐) ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ
- ๑๑) ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม
- ๑๒) ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित
- ๑๓) ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ
- ๑๔) ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ
- ๑๕) ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
- ๑๖) ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วง

เมื่อละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุณั้้นละอวิชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นอารมณ์ ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์

๔) ธรรมุทธจจวิคคหิตมานัส วิถีเจริญเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุทธัจจ คือความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน) “ธรรมุทธจจวิคคหิต มานสโหติ มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้” มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหวเพราะโอภาส เพราะญาณ เพราะปิติ เพราะปัสสัทธิ เพราะสุข เพราะอิโมกข์ เพราะปคคหะ เพราะอุปฺภฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขาและนิกันติ พระอานนทกล่าวย้าว่า ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุ หรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตตในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการหรือมรรคใดมรรคหนึ่งในมรรค ๔ ประการนี้ คือ

๑. ภิกษุเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้าเมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้าอยู่มรรคเกิดขึ้นเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้นสังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนาหน้าหน้าเมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนาหน้าหน้าอยู่มรรคเกิดขึ้นเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นสังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันเมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันอยู่มรรคเกิดขึ้นเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้นสังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๔. ภิกษุมิใจถูกชักให้เข้าไปด้วยธัมมูถัจจแต่ครั้นถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งมั่นสงบสนธิลงได้ในภายใน เค้นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอเธอเสพคุ่น เจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ย่อมถูกละได้ อนุสัยสิ้นไป

สมาธิ

เมื่อกล่าวถึงสมาธิต้องเข้าใจในเบื้องต้นว่า สมาธิไม่ใช่เรื่องของฤทธิชีพร หรือมิใช่เป็นเรื่องที่ประพฤติดิปฏิบัติได้ เฉพาะผู้ที่เพ่งนัยบวชเท่านั้น แต่สมาธิเป็นเรื่องของฝึกฝนอบรมจิตใจ (สมาธิภาวนา ตามที่กล่าวแล้วในหมวดภาวนา) และเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง ตั้งมั่น และทำให้มีคุณภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้น สมาธิสามารถประพฤติดิปฏิบัติได้ ทั้งเพื่อประโยชน์ต่อความมีชีวิตที่อยูเป็นสุขในเพศภาวะของผู้ที่ยังครองเรือน และยังเป็นการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นของผู้ที่เป็นนักบวชอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม สมาธิถือเป็นเรื่องสากล กล่าวคือ มิใช่เฉพาะพุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่ปฏิบัติสมาธิได้แม้ผู้ที่นับถือศาสนาอื่นสามารถปฏิบัติสมาธิได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ การฝึกสมาธิจะเน้นให้ความสำคัญของการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะนอกจากจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลด้วยตนเองแล้วหากมีข้อสงสัยในเชิงปฏิบัติ สามารถสอบถามจากผู้รู้ชำนาญได้อย่างตรงเป้าหมายหรือตรงต่อประสบการณ์ที่ตนเองได้ปฏิบัติมา และถึงแม้จะมีการอธิบายรายละเอียดความรู้ของสมาธิในเชิงทฤษฎี แต่กระนั้นก็มีอาจที่จะละเอียดสมาธิเชิงปฏิบัติได้ ดังนั้น คำว่า สมาธิ ตามที่ได้กล่าวมา ในเรื่องภาวนา ส่วนมากจะเข้าใจไปในแนวของสมณะ แต่ความจริงก็เป็นได้ทั้งสมาธิในสมณะ และสมาธิในวิปัสสนาหรือตัววิปัสสนานั้นเอง

๑. ความหมายของ สมาธิ คำว่า สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นสภาวะที่สงบนิ่ง จับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว บางครั้งถูกใช้ในความหมายของสมณะ เช่นคำว่า สมาธิภาวนา ก็คือสมถภาวนานั้นเอง อีกอย่างหนึ่งในหนังสือวิมุตติมรรค ท่านอธิบายว่า สมาธิหมายถึง ความไม่ยอม ให้อารมณ์ของตน

ลูไปตามแรงพายุ คือราคะ เปรียบได้กับเปลวประทีปที่สว่างจ้าอยู่ด้านหลังพระราชวัง ส่วนในพระอภิธรรม ท่านกล่าวไว้อย่างนี้ว่า สิ่งที่ทำให้จิตดำรงมั่น ดำรงอยู่ด้วยดี ตั้งจิตแน่วแน่ ไม่ซัดส่ายไป ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถูกรบกวน สงบ ไม่ถูกอารมณ์ยึดไว้ ทำให้สมรรถนะ และพลังแห่งสมาธิเข้มแข็งขึ้น เรียกว่า สมาธิ

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความที่จิตตั้งมั่น หรือสมาธิ คือภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจสติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้ มั่นคง หรือสมาธิ จะเกิดได้ด้วยบำเพ็ญสมณกรรมฐาน หรือโดยทั่วไป สมาธิ ใช้หมายถึงการทำใจให้สงบ การระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน เรียกว่า ทำสมาธิ จิตที่สงบได้ชั่วคราวเรียกว่า ใจเป็นสมาธิ

สมาธิ แปลกันว่า ความตั้งใจมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำว่าจำกัด ความของสมาธิ ที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตแน่วแน่มั่นทนอยู่กับสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ล้า ไม่วอกแวก

สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต และไขความว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี หรือแม้แต่แค่จิตตั้งมั่น

สมาธิมีลักษณะไม่ส่ายหรือไม่ฟุ้งซ่าน มีหน้าที่ช่วยให้ธรรมที่เกิดรวมตัวกันอยู่ เหมือนน้ำฝนที่ผกแบ่งไม่ฟุ้งกระจาย ปรากฏเป็นความสงบ โดยมีความสุขเป็นปทัฏฐาน เหตุใกล้ อย่างพิเศษที่จะให้ถึงสมาธิ จิตที่เป็นสมาธินั้น แน่วแน่มิเหมือนเปลวเทียนในที่ไม่มีลมก่อกวน ไฟทำงานเผาไหม้ต่อไปอย่างสม่ำเสมอ ไม่หยุดนิ่ง แต่สงบนิ่งแน่ว

“สัมมาสมาธิ” ตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไปสมาธิตามแนวฉาน ๔ ดังนี้

๑. สัจจจากามทั้งหลาย สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฉาน อันมีวิตก วิจารณ์ และสุขเกิดแต่วิเวก

๒. เข้าถึงทุติยฉาน อันมีความผ่องใสแห่งจิตภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป มีปิติและสุขเกิดแต่สมาธิ

๓. เพราะปิติจางไป เธอมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยนามกาย เข้าถึงตติยฉาน ที่พระอริยทั้งหลายกล่าวว่า เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

๔. เพราะละสุขละทุกข์ และเพราะโสมนัสโทมนัสหายไปก่อน เข้าถึงจตุตถฉาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา

“ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์คือสมาธิ เป็นไฉน? คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ กำหนดภาวะปล่อยวางเป็นอารมณ์แล้ว ได้สมาธิ ได้เอกคคตาแห่งจิต (ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว) นี้เรียกว่าอินทรีย์ คือสมาธิส่วนคำจำกัดความในพระอภิธรรมปิฎก ว่าดังนี้

“สัมมาสมาธิ เป็นไฉน ความตั้งอยู่แห่งจิต ฯลฯ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ นี้เรียกว่า มรรคมิ้องค์ ๘ สภาวธรรมที่เหลือชื่อว่า สัมปยุตด้วยมรรคมิ้องค์ ๘

๒. ความสำคัญ สมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดมุ่งหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น อวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิในประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างฌณิกสมาธิ กับอุปปจารสมาธิ เท่านั้น

คัมภีร์ปรมัตถมัญจุสา กล่าวว่า มูลสมาธิ สมาธิขั้นมูล สมาธิเบื้องต้น หรือสมาธิต้นเค้า และบริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นตระเตรียม หรือเริ่มลงมือ ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมคค์ เป็น**ฌณิกสมาธิ**

มูลสมาธิ ที่ว่าเป็นฌณิกสมาธินั้น ท่านยกตัวอย่างจากบาลีมาแสดง ดังนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุ เพราะฉะนั้นแล เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘จิตของเราจักตั้งมั่น ดำรงมั่นด้วยดีในภายใน และบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วจัก ครอบงำจิตไม่ได้อยู่’ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

เมื่อใดแล จิตของเธอตั้งมั่น ดำรงมั่นด้วยดีในภายใน และบาปอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตไม่ได้อยู่ เมื่อนั้น เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เมตตาเจโตวิมุตติจักเป็นธรรมอันเราเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้ เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สัมสมแล้ว ปราภวดีแล้ว’ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

เมื่อใดแล สมาธินี้เป็นธรรมอันเธอเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ เมื่อนั้น เธอพึงเจริญสมาธิที่มีวิตกมีวิจารณ์บ้าง เจริญสมาธิที่ไม่มีวิตกมีเพียงวิจารณ์บ้าง เจริญ สมาธิที่ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์บ้าง เจริญสมาธิที่มีปีติบ้าง เจริญสมาธิที่ไม่มีปีติบ้าง เจริญสมาธิที่มีความยินดีบ้าง เจริญสมาธิที่มีอุเบกขาบ้าง

ท่านอธิบายว่า อาการที่จิตพอค่ามีอารมณ์หนึ่งเดียวลงได้ โดยภาวะที่เป็นตัวของตัวเอง อยู่ภายใน ตามความในข้อที่ ๑ ที่ว่า จิตตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็นอย่างดีในภายใน บาปอกุศลธรรมไม่อาจครอบงำได้ ภาวะจิตขั้นนี้แหละเป็น “มูลสมาธิ”

ความต่อไปในข้อ ๒ เป็นขั้นเจริญ คือ พัฒนามูลสมาธินั้นให้มั่นคงอยู่ตัวยิ่งขึ้น ด้วยวิธีเจริญเมตตาทำนเปรียบมูลสมาธิ เหมือนกับไฟที่เกิดขึ้นจากการสัไม้สัไฟ หรือตีเหล็กไป ส่วนการพัฒนามูลสมาธิ นั้นด้วยการเจริญเมตตา เป็นต้น ก็เหมือนกับเอาเชื้อไฟมาต่อ ให้ไฟนั้นลุกไหม้ต่อไปได้อีก

ส่วนที่ ๓ เป็นขั้นทำให้มูลสมาธิ หรือฌณิกสมาธินั้น เจริญขึ้นไป จนกลายเป็นอัปปนาสมาธิ (ผ่านอุปปจารสมาธิ) ในขั้นฌาน ด้วยวิธีกำหนดอารมณ์อื่น ๆ เช่น กสิณ เป็นต้น

ตัวอย่างอื่นอีก เช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าถึงการบำเพ็ญเพียรของพระองค์เองว่า

๑. “ภิกษุทั้งหลาย เรานั้น เมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจมุ่งแต่เดียวอยู่ มีเนกขัมมวิตก...อพยาบาทวิตก.....อวิหิงสาวิตก... เกิดขึ้น เราย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า เนกขัมมวิตก... อพยาบาทวิตก... อวิหิงสาวิตก... นี้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

“ก็แล วิตกชนิดนั้น ย่อมไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ช่วยเพิ่มพูนปัญญา ไม่ส่งเสริมความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

“ถึงหากเราจะเฝ้าตรึกเฝ้าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งคืน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้น จากวิตกชนิดนั้นเลย ถึงหากเราจะเฝ้าตรึกเฝ้าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งวัน...ตลอดทั้งคืนและทั้งวัน เราก็มองเห็นภัยที่จะเกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย

“ก็แต่ว่า เมื่อเราเฝ้าตรึกตรองอยู่เนิ่นนานเกินไป ร่างกายก็จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อการ เหน็ดเหนื่อย จิตก็จะฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ

“ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล จึงดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียว ตั้งมั่นไว้ ช้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะหมายใจว่า จิตของเราอย่าได้ตั้งซ่านไปเลย ดังนี้...

๒. “ภิกษุทั้งหลาย ความเพียร เราก็ได้เร่งระดมแล้ว ไม่ย่อหย่อน สติก็กำกับอยู่ ไม่เลื่อนหลง ภายก็ผ่อนคลายสงบ ไม่กระสับกระส่าย จิตก็ตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว

๓. “ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุ แล้วซึ่งปฐมฌาน..”

ท่านอธิบายว่า ความในข้อ ๑ ว่า “ดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์ หนึ่งเดียว ตั้งมั่น” ก็ดี ความในข้อ ๒ ว่า “จิตก็ตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว” ก็ดี แสดงถึง “มูลสมาธิ” (คือขณิกสมาธิ) อันมีมาก่อนหน้าที่จะเกิดอัปนาสมาธิในชั้นฌาน ตามความในข้อ ๓

ส่วน **บริกรรมสมาธิ** ก็มีตัวอย่าง เช่น ผู้ที่ฝึกทิพโสธ ออกจากฌานแล้ว เอาจิตกำหนด เสียงต่าง ๆ ตั้งแต่เสียงที่ดังมาก แต่ไกล เช่น เสียงเสื่อ สิงโตคำราม เสียงรถบรรทุก หรือเสียงแตรรถ เป็นต้น แล้วกำหนดเสียงที่เบาผ่อนลงมา เช่น เสียงกลอง เสียงระฆัง เสียงดนตรี เสียงสวดมนต์ เสียงคน คุยกัน เสียงนก เสียงลม เสียงจิ้งจก เสียงใบไม้ เป็นต้น ตามลำดับ

เสียงที่คนจิตใจปกติพอได้ยิน แต่คนที่มึนบริกรรมสมาธิ หรือขณิกสมาธินี้ได้ยิน จะดังชัดเจนกว่า เป็นอันมาก

คัมภีร์บางแห่งกล่าวถึง **วิปัสสนาสมาธิ** เพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง แทรกอยู่ระหว่างขณิกสมาธิ กับอุปจารสมาธิ พึงทราบว่ วิปัสสนาสมาธินั้น ก็คือ ขณิกสมาธิ ที่นำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนาญาณเอง และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปเพราะการปฏิบัติ

๓. **สมาธิ ๓** สมาธิที่กล่าวไว้ในหนังสือวิสุทธิมรรค และวิมุตติมรรคจะมียุหลายนัยด้วยกัน แต่ในที่นี้ขอกล่าวเพียงสมาธิ ๓ ที่ค่อนข้างจะรู้จักกันทั่วไป คือ

ขณิกสมาธิ สมาธิเกิดขึ้นชั่วขณะ แต่ตั้งมั่นอยู่ไม่ได้นาน คือ ขณิกสมาธิ หมายความว่า ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะหนึ่ง ๆ ซึ่งมี รูป-นาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ โยคาวจรบุคคล เมื่อจะปฏิบัติ วิปัสสนาพึงตั้งสติตามดู กายกับใจ (รูปกับนาม) ใจคิดอะไรกำหนดรู้ตามไป ใจไปถึงไหนตั้งสติกำหนด ที่นั่น กำหนดครั้งหนึ่งเรียกว่า ได้ขณิกสมาธิทันที อำนาจของขณิกสมาธินี้จะทำให้เกิดปัญญาได้ เช่น มีอารมณ์ภายนอกมากระทบทวารทั้ง ๖ กำหนดรู้อารมณ์นั้น ๆ หรือมีความรู้สึก เจ็บ ปวด เมื่อย ซึ่งเป็น ภาวนา กำหนดรู้เวทนานั้น ๆ จนเกิดปัญญารู้แจ้งไตรลักษณ์ว่า เวทนานี้สักวาเวทนา เกิดขึ้นมาแล้ว ก็ไม่เที่ยง ย่อมดับไปเป็นอนิจจัง และเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ ซึ่งเป็นลักษณะของทุกขัง และไม่อยู่ในอำนาจ บังคับบัญชาของใคร ใจเราอยากจะทำให้หายเดี๋ยวนี้ก็ไม่หาย เมื่อกำหนดไป ๆ หายไปเองโดยไม่มีการกำหนด เวลานาทีที่แน่นอน เพราะเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน บุคคล เรา เขา ไม่มีสาระแก่นสาร เมื่อมีรูป-นามขึ้นมา จะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่ก็ตาม ต้องเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนี้ เพราะเป็นสามัญลักษณะซึ่งมี ทั่วไปในสังขารทั้งปวง

การปฏิบัติสายวิปัสสนายานิก จะสอนเน้นเรื่อง ขณิกสมาธิ เพราะถือว่าเป็นสมาธิที่เกิด ต่อเนื่องอยู่ทุกขณะตราบเท่าที่ยังไม่ละสติ ไม่ได้หมายความว่า มียุชั่วขณะหนึ่งแล้วหยุดหายไป แล้วกลับ มีอีก คือ ประเดี๋ยวมี ประเดี๋ยวหายไป ตามที่หลายคนเข้าใจ แต่จะมีลักษณะเป็นสมาธิแบบ ลูกโซ่ต่อเนื่องกันไป ซึ่งสามารถช่วยให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งไตรลักษณ์กระทั่งบรรลุมรรคผลได้

อุปจารสมาธิ สมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ได้นิ่งสงบ และนานกว่าระดับแรก แต่ยัง ไม่ตัดขาดจากสิ่งรบกวนภายนอก หรือเรียกว่าสมาธิขั้นจวนเจียนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้น มหากุศล หากแต่มีปฏิภาคนิมิต เป็นอารมณ์ทั้งนิรณตต่าง ๆ ก็สงบเงียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึง อุปจารสมาธินี้ จึงเรียกว่า ได้ อุปจารมาน

อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่น และมั่นคงอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ จนตัดสิ่งรบกวนภายนอกได้สิ้น เป็นสมาธิในฉาน เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิต เป็นอารมณ์ด้วย นิรณตต่าง ๆ ก็ถูก ปาหนเป็นวิกขัมภนปาหนด้วย องค์ฉานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้ว เพราะองค์ฉานทั้งหลายเกิดมีกำลัง เมื่ออัปปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตัดภวังค์วาระเดียวแล้วย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลขณะ โดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันทีเดียวเปรียบเหมือนบุรุษผู้มี กำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พึงยืนอยู่ ทั่ววัน

สมาธิ ๓ อีกอย่างหนึ่ง หมายถึงสมาธิในวิปัสสนา หรือตัววิปัสสนานั้นเอง แยกประเภท ตามลักษณะกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ข้อที่สำเร็จความหลุดพ้น ได้แก่

๑. สุญญตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนัตตลักษณะ

๒. อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนิจจลักษณะ

๓. อัปปณิหิตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารภณา ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ

๔. วิธีการเจริญสมาธิ อันดับแรกผู้ปฏิบัติต้องเลือกกรรมฐาน ใน ๔๐ ประการก่อนแล้ว ผู้ปฏิบัติประกอบภาวนาจิตในกรรมฐานที่ตรงจริตตนแล้วให้ พึงจดจ่อในนิมิตอยู่ด้วยอาการอย่างนี้เรื่อยไป ตัวอย่าง เช่น ผู้ที่มีจิตตรงกับกสิณเลือกกสิณได้แล้วถ้าเป็นปฐวีกสิณซึ่งเป็นกสิณอยู่กับที่ในเรื่องนี้ “พระพุทธโฆสาจารย์” ได้อธิบายการทาปฐวีกสิณไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่า กสิณชนิดที่ติดอยู่กับที่นั้น พึงเอาหลักหลาย ๆ อันมาตอกกับพื้นดินโดยอาการคล้าย ๆ กับฝักบัว แล้วเอาเครื่องวัลย์มาถักร้อยตรึงเข้าไว้ ถ้าดินสีเหมือนแสงอรุณนั้นมีน้อยไม่เพียงพอ ให้เอาดินอันมาใส่ลงทับข้างบน ทำให้มีสัณฐานกลมขนาดกว้าง ๑ คือ ๔ นิ้ว แล้วทาสีดินให้เป็นสีเดียวกันด้วยเกรียง ปิดกวาดสถานที่นั้นให้สะอาด ให้สรงน้ำชำระกายแล้วจึงกลับมา นั่งบนตั่งที่ตรงอย่างมั่นคง มีระยะห่างจากวงกสิณประมาณ ๒ ศอก ๑ คืบ ไม่นั่งให้ใกล้หรือไกลเกินไป แล้วพึงภาวนา ลมิตาแต่พอดี จับเอานิมิตในปฐวีกสิณนั้นโดยอาการอันสม่ำเสมอเรื่อย ๆ ไป โยคีพึงภาวนาด้วยคำบาลี ปฐวี ๆ บางครั้งพึงลมิตาดูนิมิตบางครั้งพึงหลับตาเสียแล้วนึกทางใจ อุกคหนิมิตยังไม่เกิดขึ้นตราบใดตราบนั้นก็จงภาวนาเรื่อย ๆ ไปโดยนัยนี้แหละ จนถึงร้อยครั้งพันครั้ง

ก. วิธีปริกรรม

ทำจิตให้เกาะอยู่กับนิมิตนั้น ถึงแม้จะปริกรรมอยู่เป็นพันเป็นหมื่นครั้ง ก็ต้องทำเพราะเมื่อโยคีภาวนาอยู่อย่างนั้น เวลาหลับตาแล้วนิมิตนั้นเกิดขึ้นเห็นเหมือนลมิตาแล้วแสดงว่า อุกคหนิมิตเกิดขึ้นแล้วเมื่ออุกคหนิมิตเกิดแล้ว โยคีไม่ต้องนั่งอยู่ที่นั่นพึงกลับไปอยู่ที่อยู่ของตนนั่งภาวนาต่อรักษาอุกคหนิมิตให้ดี กำหนดเพ่งอุกคหนิมิตไปเรื่อย ๆ นิ वर्ณทั้งหลายมีกามฉันทะเป็นต้นก็จะสงบลงและกิเลสทั้งหลายอันตั้งอยู่ในฐานะเดียวกันกับนิ वर्ณนั้น ก็จะระงับหายไปโดยลำดับจิตย่อมตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธินั้น ปฏิภาคนิมิต ย่อมเกิดขึ้น เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดแล้วโทษแห่งกสิณไม่มีสภาวะย่อมปรากฏเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ ผุดผ่องกว่าอุกคหนิมิตตั้งร้อยเท่าพันเท่า เป็นดุจขำแรกอุกคหนิมิตออกมากล้ายกับดวงแว่นที่ถอดออกจากถู่ คล้ายดวงจันทร์ที่ออกจากกลีบเมฆ ฉะนั้น

ต่อจากที่โยคีได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว นิ वर्ณทั้งหลายสงบไป กิเลสทั้งที่ตั้งอยู่ในฐานะเดียวกันกับนิ वर्ณนั้นก็จะระงับไปเองด้วย จิตเป็นอันตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิ โยคีรักษาอุปจารสมาธิอย่างต่อเนื่องจดจ่อ

ในปฏิภาณนิมิต มโนทวาราวชชนจิต ทำปฐวีกสิณอันปรากฏอยู่ด้วยอำนาจภาวนาว่า ปฐวี ๑ นั้นนั่นแหละ ให้เป็นอารมณ์เกิดขึ้นตัดกังวลจิตเหมือนจะเตือนให้รู้ว่า อปัณาสมาธิจักสำเร็จเดี๋ยวนี้แล้วถัดจากนั้น ชวนจิตแล่นไปในอารมณ์นั้นนั่นแหละ ๔ ขณะบ้าง ๕ ขณะบ้าง ในชวนจิต ๔ หรือ ๕ ขณะนั้น ดวงหนึ่งในขณะสุดท้ายจัดเป็นรูปาวจรกุศลจิต (อปัณาสจิต) อีก ๓ หรือ ๔ ดวงที่เหลือข้างต้นคงเป็น กามาวจรกุศลจิต ด้วยลำดับแห่งภาวนาวิธีประมาณเพียงเท่านี้

ปฐมฌาน อันมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดแต่ความสงบแล้วแน่อนอนจากกามทั้งหลาย เพราะสงบแล้วแน่อนอนจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ปฐมฌานอันมีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ดังปรากฏในมหาอัสสปุตรสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย นิเวศน์ ๕ ประการอันเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตเป็นเครื่องทำปัญญาให้ถอยกลางได้แล้ว สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น อิ่มเอิบ เต็มเปี่ยมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง”

ฌานนั้นถือว่าเป็นข้าศึกหรือเป็นปฏิปักษ์ต่อนิเวศน์ธรรมและผู้เป็นฌานลาภบุคคล ก็เป็นผู้กำจัดกิเลสคือนิเวศน์ได้ด้วยวิกขัมภนปหานอย่างแน่อน ฉะนั้นจึงจะได้แสดงถึงคุณขององค์ฌาน ซึ่งเป็นเครื่องกำจัดนิเวศน์ ๕ ประการ ดังนี้

องค์ฌานมีสภาวะ ๕ ประการภาวะที่ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ ๕ ด้วยอำนาจความบังเกิดขึ้นแห่งองค์ ๕ เหล่านี้ซึ่งเป็นสภาวะที่ปรากฏแก่ผู้บำเพ็ญ ในขณะที่เข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า ฌาน

ผู้ปฏิบัติจะประสพสภาวะ ดังนี้

- ๑) วิตก คือ ธรรมชาติที่ยกจิตสู่อารมณ์
- ๒) วิจารณ์ คือ ธรรมชาติที่พิจารณาอารมณ์
- ๓) ปีติ คือ ธรรมชาติที่ทำให้จิตให้เอิบอิ่ม
- ๔) สุข คือ ธรรมชาติที่ทำให้จิตให้ยินดี
- ๕) จิตเตกัคคตา คือ ความมีอารมณ์อย่างเดียวของจิต

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสมถกรรมฐานจนจิตเป็นอุปปารสมาธิและอปัณาสมาธิ เข้าสู่ฌาน องค์ ๕ เหล่านี้เกิดขึ้น ถือว่าปฐมฌานเกิดขึ้นแล้ว เพราะเหตุนี้เององค์ ๕ เหล่านี้ จึงเป็นองค์ประกอบของฌาน ถ้าเป็นฌานแล้วไม่ประกอบด้วยองค์อื่น ถ้าไม่ประกอบด้วยองค์ ๕ แล้วไม่ชื่อว่า ฌาน

๕. ประโยชน์ของสมาธิ ตามหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้แบ่งออกเป็น ๔ ระดับ คือ

- ๑) เพื่อความสุขในปัจจุบัน หรือเพื่อพักผ่อนจิต (ทิฏฐธัมมัสสุวิหาร)
- ๒) เพื่อการได้ญาณทัสสนะ คือการได้ญาณพิเศษ เช่น มีหูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น ยังถือเป็นขั้นต้นเท่านั้น

๓) เพื่อสติ และสัมปชัญญะ คือเพื่อให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาถูกต้องหรือไม่ ทำอะไรด้วยความรอบคอบ และยั้งคิด

๔) เพื่อความสิ้นไปซึ่งอาสวะ นั่นก็คือดับกิเลสทั้งปวงได้ทั้งหมดเพื่อบรรลุนิพพาน ถ้าสรุปรตามพระบาลี การฝึกอบบรมสมาธิ มีวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี ๔ อย่าง ดังนี้คือ

๑. สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ
 ๒. สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ
 ๓. สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ
 ๔. สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย
- ในคัมภีร์ชั้นนรรกถา ท่านก็ได้สรุปอนิสงส์ คือ ผลได้ต่าง ๆ ของสมาธิภาวนา หรือการฝึกเจริญสมาธิไว้เหมือนกัน ดังที่แสดงไว้ในวิสุทธิมคค มี ๕ ประการ คือ

๑. เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทฤษฎีธรรมสุขวิหาร)

ข้อนี้ เป็นอนิสงส์ของสมาธิขั้นอุปปนา (คือระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฌานเพื่อบรรลุภุมิธรรมใด ๆ ต่อไปอีก อ้างพุทธพจน์ว่า

“ฌานเหล่านี้ เรียกว่าเป็นทฤษฎีธรรมสุขวิหาร ในอริยวินัย (ระบอบของอริยชน หรือแบบแผนของพระอริยะ)

๒. เป็นบาท หรือเป็นปทฐฐาน แห่งวิปัสสนา

ข้อนี้ เป็นอนิสงส์ของสมาธิขั้นอุปปนาที่ได้ หรือขั้นอุปจารก็พอได้ แต่ไม่โปรงนัก ประโยชน์ข้อนี้ใช้สำหรับพระเสขะและปฤชชน อ้างพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุมิจิตตังมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง”

๓. เป็นบาทหรือเป็นปทฐฐานแห่งอภิญญา

ข้อนี้ เป็นอนิสงส์ของสมาธิขั้นอุปปนา สำหรับผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญญา ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ อ้างพุทธพจน์ว่า

“จิตนุมนวลควรแก่งาน ..จะน้อมจิตไป เพื่อประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งธรรมที่พึงประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา อย่างไร ๆ ก็ถึงความเป็นพยานในธรรมนั้น ๆ ได้ในเมื่อเหตุมีอยู่

๔. ทำให้ได้ภพวิเศษ

ข้อนี้ หมายถึงการเกิดในภพที่ดีที่สุด เป็นอนิสงส์ของสมาธิขั้นอุปปนา สำหรับปฤชชนผู้ได้ฌานแล้วและฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก อ้างพุทธพจน์ ว่า

“เจริญปฐมฐานขั้นปริตตกุศลแล้ว เกิดที่ไหน? ย่อมเข้าร่วมพวกเทพพรหมปาโรสีชา”
อย่างไรก็ดี แม้สมาธิขั้นอุปจาร ก็สามารถให้ภวิเศษ คือกามาวจรสวรรค์ ๖ ได้

๕. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้

ข้อนี้ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับ (พระอรหันต์ หรือพระอนาคามี)
ผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิต ตลอดเวลา ๗ วัน อ้าอาณานิโรธสมาบัติ
ในปฏิสัมพันธ์มหัคค

นิวรรณ์ ๕

๑. ความหมาย คำว่า นิวรรณ์ หมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้
บรรลुकุณความดี อุกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมอง และทำปัญญาให้ย่อนกำลัง

๒. ความสำคัญของนิวรรณ์ ๕ คือ นิวรรณ์ทั้ง ๕ นี้ถือเป็นธรรมารมณอย่างหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน
จะต้องประสบ อาจมากบ้าง น้อยบ้าง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โยคีผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้
ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ การกำหนดรู้นิวรรณ์ ๕ ดังกล่าวนี มีพระพุทธพจน์แสดงไว้ว่า “ภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา นี้ เมื่อนิวรรณ์แต่ละอย่างมีอยู่ในจิต ก็อยู่ชัดว่ามีอยู่ในจิต เมื่อนิวรรณ์
แต่ละอย่างไม่มีอยู่ในจิต ก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต และนิวรรณ์แต่ละอย่างที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นด้วย
ประการใด ย่อมกำหนดรู้ประการนั้นด้วย การละนิวรรณ์แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้ด้วยประการใด
ย่อมกำหนดรู้ประการนั้นด้วย นิวรรณ์แต่ละอย่างที่จะได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อีกด้วยประการใด
ย่อมกำหนดรู้ประการนั้นด้วย

ผลการรู้นิวรรณ์ทั้ง ๕ เช่นนี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ดังนี้ ภิกษุในพระศาสนา นี้ ย่อมพิจารณาเห็นธรรม
ทั้งหลายภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายบ้าง พิจารณา
เห็นสิ่งที่ดับไปในธรรมทั้งหลายบ้าง พิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น และดับไปในธรรมทั้งหลายบ้าง ก็หรือว่า
เข้าไปตั้งสติไว้ว่า ธรรมมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อบรรู้ไว้เท่านั้นเพื่อง่ายต่อการระลึกไว้เท่านั้น เป็นผู้ไม่มีตัณหา
และทิฏฐิอาศัยอยู่ด้วย และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ย่อมพิจารณา
เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เนื่อง ๆ

นิวรรณ์ คือ เครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล
บุคคลที่ถูกนิวรรณ์ครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญา คือ สภาวะที่เป็น
เครื่องกั้นกันซึ่งกุศลกรรมทั้งหลาย มี ฌาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิดโดยเฉพาะโลกียฌาน ถึงแม้ว่า
จะเกิดขึ้นแล้วแต่ถ้ามีนิวรรณ์เกิดขึ้นอีก โลกียฌานนั้นก็ย่อมจะเสื่อมลงได้ เว้นแต่โลกุตรฌาน กล่าวคือ
ฌานที่ประกอบด้วยโลกุตรจิต และ มรรค ผล ของพระเสขบุคคลเท่านั้น ถึงหากว่านิวรรณ์เกิดขึ้นได้

ก็ไม่เสื่อม และการห้ามกุศลธรรมของนิรณนี้ ไม่ใช่จะห้ามแต่ถาวรและมรรคผลเท่านั้น ถึงแม้ว่า กามาวจรกุศลก็ห้ามไม่ให้เกิดขึ้นด้วย เมื่อกล่าวสภาวะนิรณนี้เป็นปฏิกิริยาโดยตรงกับสมาธิ เหมือนเขื่อน กันน้ำย้อมกันไม่ให้ไหลไปสู่สาครมหาสมุทรอันใด นิรณ เมื่อเกิดขึ้นย้อมกันคุณงามความดีทั้งหมด ไม่ให้ไหลสู่มรรคผลนิพพาน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัส ว่า

เปรียบเหมือนคนกู้หนี้มาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้หนี้เก่าที่เป็นต้นทุนจนหมด เก็บกำไร ที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อน เรากู้หนี้มาลงทุน การงานสำเร็จผลดี ได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรก็ยัง มีเหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา’ เพราะความไม่มี หนี้สินเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

เปรียบเหมือนคนใช้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง ต่อมา หายป่วย บริโภค อาหารได้ กลับมีกำลัง เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราป่วยอาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง เวลานี้หายป่วย บริโภคอาหารได้ มีกำลังเป็นปกติ’ เพราะการหายจากโรคเป็นเหตุ เขาจึงได้รับ ความเบิกบานใจและความสุขใจ

เปรียบเหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ ต่อมา พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ เวลานี้พ้นโทษ ออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ’ เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

เปรียบเหมือนคนที่ตกเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต่อมา พ้นจากความเป็นทาส พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ ตามใจชอบ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราเป็นทาส พึ่งตัวเอง ไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบ ก็ไม่ได้ เวลานี้พ้นจากความเป็นทาส พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ ตามใจชอบ’ เพราะความ เป็นไทแก่ตัวเองเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หหาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า ต่อมา ข้ามพ้นทางกันดาร ถึงหมู่บ้านอันสงบร่มเย็นปลอดภัย โดยสวัสดิภาพ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อน เรามีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หหาอาหาร ได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า เวลานี้ข้ามพ้นทางกันดาร ถึงหมู่บ้านอันสงบร่มเย็น ปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ’ เพราะการพบภูมิสถานอันร่มเย็นเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ”

๓. ประเภทของนิรณ ๕ นิรณเป็นสภาวะของธรรมชาติ บุคคลใดก็ตามหากถูกนิรณ ครอบงำแล้ว จะไม่สามารถรู้จักทำประโยชน์ให้เกิดแก่ตนและผู้อื่นได้เลย การที่นิรณเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ ปัจจัยภายนอกมากระทบ จึงทำให้เกิดการปรุงแต่งกลายเป็นนิรณปิดกั้นจิตเอาไว้ ซึ่งมีลักษณะ ๕ อย่าง ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะอุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

๔. วิธีจัดการกับนิรโทษ

๑. กามฉันทนิรโทษ

ธรรมชาติที่มีความพอใจรักใคร่พลิตพลินยินดีในกามตัณหา มีความหลงใหล เร่าร้อนในกาม ความหมกมุ่นในกามทั้งหลายเพราะคนมีกามฉันทนิรโทษเป็นเจ้าเรือน มีจิตใจที่ฝักใฝ่ในอารมณ์ที่ขบใจ มักเป็นคนรักสวยรักงาม จะต้องละด้วยการเจริญอสุภกรรมฐาน คือการพิจารณาดูซากศพให้เห็น เป็นของปฏิกุล น่าเกลียด สกปรก หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายของตนเองและของคนอื่น ให้เห็นเป็นของที่ไม่สวยไม่งาม น่าเกลียด สกปรกอย่างนี้ เมื่อพิจารณาได้แบบนี้แล้ว จิตใจก็จะเริ่ม เบื่อหน่ายและจะไม่ยินดีในร่างกายต่อไป

๒. พยาบาทนิรโทษ

ธรรมชาติที่มีความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้กำลังทำความ เสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสีย จักทำความเสื่อมเสียแก่คนที่รัก ที่ชอบพอของเรา ผู้นี้เคยทำความเจริญ กำลังทำความเจริญ จักทำความเจริญแก่คนที่ไม่เป็นที่รักที่ชอบพอ ของเรา หรือความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร มีจิตอาฆาตขัดเคืองกระทบกระทั้งแค้นขุ่นเคือง ความที่จิตพล่านไป โทสะ ความคิดมุ่งร้ายความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิจริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะเช่นว่านี้ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้น ความดุด่า ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต คนมีพยาบาทเป็นเจ้าเรือนมักโกรธ ซึ่งเคียด เกลียดซึ่ง ผู้ก่ออาฆาตพยาบาทจงเราจะละได้ด้วยวิธีการเจริญ เมตตา กรุณา หรือมูทิตา

๓. ถีนมิทธนิรโทษ

ถีนมิทธนิรโทษแยกเป็นถีนะ เป็นมิทธะถีน คือ ธรรมชาติที่มีความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ ความถ้อยถ้อยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อนความถดถอย กิริยา ที่ถดถอย ภาวะที่ถดถอยแห่งใจ

ถีโธระ คือ ธรรมชาติที่มีความไม่สะดวกกาย ความไม่ควรแก่การงาน ความหงอยเหงา ความขบเซาแห่งกาย ความหาวนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโง่งง ความอยากหลับกิริยาที่ อยากหลับ ภาวะที่อยากหลับ นี้เรียกว่ามิทธะ ถีนะและมิทธะดังว่านี้รวมเรียกว่าถีนมิทธนิรโทษ

คนมีถีนมิทธนิรโทษเป็นเจ้าเรือน มักจะเกิดความท้อแท้ เป็น เครื่องบั่นทอนจิตใจไม่ให้ทำในสิ่ง ที่ดีได้ มีปกติเกียจคร้าน ง่วงเหงาหาวนอนอยู่เป็นนิตย์ จะต้องละด้วยการเจริญอสุสติกรรมฐาน พิจารณา ความดีของตนและคนอื่น ตลอดถึงพิจารณาถึงคุณพระพุทเจ้าพระธรรม และพระสงฆ์ให้เป็นอารมณ์ ก็จะมีคุณสมบัติวิริยะที่ประกอบความดีต่อไปได้

๔. อุทธัจจกุกกัจจนีวรณ

อุทธัจจจะ คือ ธรรมชาติที่มีความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต ความขัดส่ายแห่งจิต ภาวะที่จิตพล่านไป กุกกัจจะ คือ ธรรมชาติที่มีความสำคัญว่าควรในสิ่งที่ไม่ควร ไม่ควรในสิ่งที่ควร มีโทษในสิ่งที่ไม่มีโทษ ไม่มีโทษในสิ่งที่มีโทษ ความรำคาญ กิริยาที่รำคาญ ภาวะที่รำคาญ ความเดือดร้อนใจความยุ่งใจ มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่ากุกกัจจะ นี้นรวมเรียกว่าอุทธัจจกุกกัจจนีวรณคนมีอุทธัจจกุกกัจจนีวรณ เป็นเจ้าเรือน มักฟุ้งซ่าน คิดพล่าน จะละได้ด้วยการเพ่งกสิณเพื่อผูกใจไว้ในอารมณ์เดียวเท่านั้น หรือเจริญมรณัสสติกรรมฐาน อันเป็นเหตุให้ถึงความสังเวชสลดใจ ทำให้เกิดความหดหู่

๕. วิจิกิจฉานีวรณ

ธรรมชาติที่ปุณฺณย่อมเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคต ในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ในปฏิจจสมุปาบทว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมีความเคลือบแคลง กิริยาที่เคลือบแคลง ภาวะที่เคลือบแคลง ความคิดเห็นไปต่าง ๆ ความตัดสินใจไม่ได้ ความเห็นเป็นสองทาง ความเห็นเหมือนทางสองแพร่งความสงสัย ความไม่สามารถจะยึดถือโดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพრაไป ความไม่สามารถจะหยั่งลงยึดถือเป็นยุติได้ ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจคนมีวิจิกิจฉาเป็นเจ้าเรือนถูกเครื่องย้อมจิตใจ มักมีปกติสงสัยลังเล ไม่แนใจ จะละได้ด้วยการเจริญธาตุกรรมฐานหรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่เป็นจริง ย่อมเป็นเหตุให้กำจัดความสงสัยลังเล ไม่แนใจได้

สรูป นีวรณ ๕ จัดว่าเป็นเจตสิก ฝ่ายอกุศล เป็นปหาดัพพธรรมคือ ธรรมที่ควรละส่วนเดียวหาคุณไม่ได้เลย แต่ก็อยู่ในขันธสันดานของมนุษย์ ทุกคน พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ผู้เจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้กำหนดนิรณเป็นอารมณ์ยกจิตสู่วิปัสสนาเพื่อคลายอุปทานในขันธ ๕ ซึ่งเป็นที่ก่อเกิดนิรณเป็นอุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิ เมื่อนิรณเกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้เพราะนิรณธรรมเป็นกิเลสเครื่องกั้นความดีไม่ให้กุศลธรรมเกิดคือ เป็นเครื่องกั้นไม่ให้ฌานเกิดจึงต้องประหาณโดยสมาธิหรือฌานจัดเป็นวิกัมมณพหวนแล้วยกขึ้นเป็นบาทฐานของวิปัสสนาให้เกิดปัญญาญาณ ถ้าเกิดไปติดเพลินในฌานหรือสมาธิเสียด้วยเหตุคือความสุขความสงบหรือความสบายที่เกิดขึ้นเป็น เครื่องล่อลวงนิรณ ๕ ก็จะสงบลงเพราะองค์ฌาน เป็นปฏิปักษ์ต่อนิรณ ๕ คือ วิตกทำหน้าที่ข่มถินมิตถนิรณ วิจารทำหน้าที่ข่มวิจิกิจฉานนิรณ ปิตินทำหน้าที่ข่มพยาบาทนิรณสุขทำหน้าที่ข่มอุทธัจจกุกกัจจนีวรณเอกัคคตาทำหน้าที่ข่มกามฉันทนิรณเพราะว่า การละกิเลสด้วยอำนาจแห่งฌานนี้เรียกว่า วิกัมมณพหวน เป็นเพียงการข่มกิเลสไว้เท่านั้น เหมือนเอาก้อนหินทับหญ้าไว้ ฉะนั้นยังละไม่ได้อย่างเด็ดขาด ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานที่ยึดเอาอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ กอง อย่างใดอย่างหนึ่งให้เป็นอารมณ์ สามารถทำจิตให้เข้าถึงอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ กันับว่าถึงความหมดจดแห่งจิต เมื่อรู้สภาวะธรรมมีปิตินเป็นอารมณ์อย่างต่อเนื่อง

ไม่ขาดสายแล้ววิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้นมีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้นจนบรรลุมรรคญาณและผลญาณต่อไป

ปฏิปทา ๔

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนั้น ได้ถูกรวบรวมไว้ในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นคัมภีร์ของพุทธศาสนาที่มีความสำคัญที่สุด หลักธรรมในพระไตรปิฎกได้มีการกล่าวถึงหลักปฏิปทา ๔ ซึ่งเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ให้ผู้ที่ปฏิบัติสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จ คือเข้าถึง มรรค ผล นิพพานได้ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบหลักปฏิปทา ๔ และได้แสดงธรรมโปรดสาวกทั้งหลาย ทรงตรัสเน้นย้ำถึงความสำคัญของปฏิปทา ๔ ซึ่งนับว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

๑. ความหมายของปฏิปทา ๔ ปฏิปทา หมายถึง ข้อปฏิบัติโดยทั่วไป ดังปรากฏในมหาสีหนาทสูตร ว่าด้วยการบ้นลือสีหนาท สูตรใหญ่ พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงปฏิปทาในการปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์มิได้เพราะอาหาร เพราะในสมัยนั้น พรหมณ์มีทฤษฎีว่า ความบริสุทธิ์มิได้เพราะอาหาร เมื่อกินข้าวสารเมล็ดเดียวเท่านั้นเป็นอาหาร ร่างกายก็ซูบผอมเป็นอย่างยิ่ง อวัยวะน้อยใหญ่เปรียบเหมือนเถาวัลย์ที่มีข้อมากและมีข้อดำ เพราะมีอาหารน้อย ก็ได้ทำให้พระพุทธองค์บรรลุญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถวิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ แม้ด้วยการปฏิบัติอันประเสริฐนั้น ด้วยปฏิปทานั้น และด้วยการทรมานตนที่ทำได้ยากนั้น เพราะเหตุยังมีได้บรรลุปัญญาอันประเสริฐนี้ เป็นเครื่องนำออกคือนำสัตว์ออกไปจากทุกข์เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ

๒. ความสำคัญของปฏิปทา ๔ ในคัมภีร์อรรถกถาชื่อว่า อรรถสาลินี กล่าวถึงปฏิปทา ๔ ของพระพุทธเจ้า พระอัครสาวกทั้งสองคือพระมหาโมคคัลลานะ และพระสารีบุตร โดยกล่าวถึงความหวั่นไหวของปฏิปทาว่า “ปฏิปทาย่อมหวั่นไหว ก็มรรคแม้ทั้ง ๔ ของพระตถาคต และพระสารีบุตรเถระได้เป็น สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญา มรรคแรกของพระมหาโมคคัลลานเถระเป็น สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญา แต่มรรค ๓ เบื้องบนของท่านเป็นทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญา เพราะท่านถูกความหลับครอบงำ แม้พระเถระก็นั่งหลับอยู่ตลอดวัน ครั้งนั้น พระศาสดาตรัสกะท่านว่า โมคคัลลานะ เธอโง่งมหรือ โมคคัลลานะ เธอโง่งมหรือห่อเป็นต้น. ปฏิปทาของพระสาวกผู้บรรลุมหาอภิญญาแม้เห็นปานนี้ยังหวั่นไหว ปฏิปทาของพระสาวกที่เหลืจกไม่หวั่นได้อย่างไร” ข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ปฏิปทาของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ จริงอยู่ มรรค ๔ ของภิกษุบางรูปเป็นทุกขาปฏิปทา ทันทาภิญา บางรูปเป็นทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญา บางรูปเป็นสุขาปฏิปทา ทันทาภิญา บางรูปเป็นสุขาปฏิปทา ขิปปาภิญา มรรคที่ ๑ ของภิกษุบางรูปเป็นทุกขาปฏิปทา ทันทาภิญา มรรคที่ ๒ เป็นทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญา มรรคที่ ๓ เป็นสุขาปฏิปทา ทันทาภิญา มรรคที่ ๔ เป็นสุขาปฏิปทา ขิปปาภิญา ดังนั้น

จึงควรศึกษาว่า ปฏิปทาทั้ง ๔ เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเช่นใด เมื่อทราบถึงปัจจัยที่ทำให้ปฏิปทาเปลี่ยนแปลง ก็ย่อมพัฒนาการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมได้

สรุปได้ว่า ปฏิปทา ๔ ในที่นี้ หมายถึงแนวทางการปฏิบัติที่ผิดพลาดของพราหมณ์ ซึ่งเน้นการทรมานร่างกายเพื่อหวังผลทางธรรม และพระพุทธร่องค์ทรงแสดงให้เห็นว่าแนวทางดังกล่าวไม่สามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง

๓. ปฏิปทา ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ในสักกายสูตรกล่าวถึงปฏิปทาวา ปฏิปทา คือทางดำเนินที่ถึงความดับแห่งสักกายะ สักกายะ ได้แก่ อุปาทานขันธ ๕ ประการ คือ รูปูปาทานขันธ เป็นต้น เหตุเกิดแห่งสักกายะ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนด คือ กามตัณหา เป็นต้น ความดับแห่งสักกายะ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้นความไม่อาลัยในตัณหา ปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งสักกายะ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

ในนาลกสูตร กล่าวถึง ปฏิปทาวา หมายถึง ประเภทของการปฏิบัติ มี ๔ อย่าง คือ ทุกขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา หมายถึงความว่า ปฏิบัติลำบาก และรู้ได้ช้า เป็นต้น ดังปรากฏในนาลกสูตร นาลกสูตร ว่าด้วยนาลกดาบสทูลถามปัญหา ปฏิปทาที่พระสมณะประกาศแล้ว มีทั้งสูงและต่ำ มุนีผู้ปฏิบัติจะไปถึงฝั่งถึง ๒ ครั้งหาไม่ได้ ฝั่งนี้ ผู้ปฏิบัติรู้ได้ครั้งเดียว ก็หาไม่ได้ อนึ่ง มุนีเป็นภิกษุซึ่งตัดกระแสขาดแล้ว ไม่มีตัณหาชานไป ละภิกษุน้อยใหญ่ได้แล้ว ย่อมไม่มีความเร้าร้อน เราจะพยากรณ์ปฏิปทาของมุนีให้เธอทราบต่อไปคือ ภิกษุผู้ปฏิบัติควรเป็นผู้มีคัมภีร์เป็นเครื่องเปรียบ กตเพดานไว้ด้วยลิ้นสำหรับท่อง ควรเป็นผู้มีจิตไม่ท้อแท้ และไม่ควรรุ่นคิดกังวลมาก เป็นผู้หมดกลิ่นสาบ ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัย มีพรหมจรรย์เป็นจุดหมายและตอนท้ายของพระสูตรนี้ ปฏิปทา หมายถึง อรหัตตมคคญาณ ดังปรากฏใจความว่า อนึ่ง สมณะผู้รู้แจ้งธรรม สำหรับจิตของตนได้ ไม่กล่าวมากทั้งที่รู้ สมณะนั้นชื่อว่า เป็นมุนี ย่อมควรแก่ปฏิปทาของมุนี สมณะนั้นเป็นมุนีได้บรรลุปฏิปทาของมุนีแล้วและยังมีพระสูตรอื่น ๆ ที่กล่าวถึงปฏิปทา ๔ ดังต่อไปนี้

๑) ปฐมขมสูตร ว่าด้วยปฏิปทาที่อดทน ปฏิปทา ๔ ประการนี้ คือ (๑) อักขมาปฏิปทา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ไม่อดทน (๒) ขมาปฏิปทา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่อดทน (๓) ทมาปฏิปทา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ขมใจ (๔) สมาปฏิปทา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ระงับ

๒) อุกยสูตร ว่าด้วยปฏิปทาที่มีลักษณะเหมือนกันทั้ง ๒ ส่วน ปฏิปทา ๔ ประการนี้ คือ (๑) ทุกขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา หมายถึง ปฏิบัติลำบากและรู้ได้ช้า (๒) ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา หมายถึง ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว (๓) สุขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา หมายถึง ปฏิบัติสะดวก แต่รู้ได้ช้า (๔) สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา หมายถึง ปฏิบัติสะดวกและรู้ได้เร็ว

สรุป ปฏิปทาเป็นแนวคิดที่สำคัญในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการบรรลุธรรม การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับปฏิปทา จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง และมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมได้ดียิ่งขึ้น

๔. ปฏิปทา ๔ ในคัมภีร์อื่น ๆ ที่น่าสนใจ ปฏิปทา ๔ ที่ถูกกล่าวถึงในคัมภีร์อรรถกถาธรรมสังคณีและอรรถกถา ได้แสดงประเภทลำดับของปฏิปทา เพราะว่ามานย่อมสำเร็จด้วยลำดับปฏิปทา ในปฏิปทาเหล่านั้น ฌานที่ชื่อว่า ทุกขาปฏิปทาเพราะปฏิบัติได้ลำบาก ส่วนที่ชื่อว่า ทันทาภิญญา เพราะฌานนั้นรู้ได้ยาก ในบรรดาปฏิปทาเหล่านั้น การเจริญฌานตั้งแต่เริ่มตั้งใจครั้งแรก จนถึงอุปจารของฌานนั้น ๆ เกิดขึ้นมา เรียกว่า ปฏิปทา ส่วนปัญญาที่ดำเนินไปตั้งแต่อุปจาร จนถึงอัปปนา เรียกว่า อภิญญา ก็ปฏิปทาย่อมเป็นทุกข์แก่บางบุคคล คือปฏิบัติได้ยาก ไม่ได้เสพความสุข เพราะมีนิวรณ์ธรรมเป็นต้นทำให้ฟุ้งขึ้น ส่วนปฏิปทาของบางบุคคลก็เป็นสุข คือปฏิบัติได้ง่าย เพราะไม่มีธรรมเช่นนั้นมารบกวน แม้อภิญญาของบางคนช้า ไม่เป็นไปโดยรวดเร็ว เพราะมีธรรมชาติอ่อน หรืออภิญญาบางคนรวดเร็ว คือไม่ช้า เป็นไปโดยรวดเร็ว เพราะฉะนั้น บุคคลใด เมื่อข่มกิเลสทั้งหลายด้วยวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่ต้นลำบากอยู่ ย่อมข่มได้โดยยาก พร้อมทั้งสังขารและสัมปโยคะ ปฏิปทาของบุคคลนั้น ชื่อว่า ทุกขาปฏิปทา คือปฏิบัติลำบาก ส่วนบุคคลใด ข่มกิเลสได้แล้วบรมอัปปนาอยู่ ย่อมบรรลุถึงความเป็นองค์ฌานได้โดยกาลช้านาน ปฏิปทาของบุคคลนั้น ชื่อว่า ทันทาภิญญา คือรู้ได้ช้า บุคคลใดย่อมบรรลุถึงความเป็นองค์ฌานได้โดยเร็ว ปฏิปทาของบุคคลนั้น ชื่อว่า ขิปปาภิญญา คือรู้ได้เร็ว บุคคลใดเมื่อข่มกิเลสทั้งหลาย ไม่ลำบาก ข่มได้โดยง่าย ปฏิปทาของบุคคลนั้นชื่อว่า สุขาปฏิปทา คือปฏิบัติได้สะดวก

ปฏิปทาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า สมามี ๔ อย่าง ดังนี้ คือ หมวดที่ ๑ โดยแยกเป็น (๑) ทุกขาปฏิปทา ทันทาภิญญาสมาธิหมายความว่า สมาธิที่มีปฏิปทาลำบากทั้งรู้ช้า (๒) ทุกขาปฏิปทา-ขิปปาภิญญาสมาธิ หมายความว่าสมาธิที่มีปฏิปทาลำบากแต่รู้เร็ว (๓) สุขาปฏิปทา ทันทาภิญญาสมาธิ หมายความว่า สมาธิที่มีปฏิปทาสบายแต่รู้ช้า (๔) สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญาสมาธิ หมายความว่า สมาธิที่มีปฏิปทาสบายด้วย ทั้งรู้เร็วด้วย

ปฏิปทา ที่น่าสนใจ ในที่นี้ จะกล่าวถึง ปฏิปทาในพระพุทธศาสนาที่ทราบกันทั่วไป คือ มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งคำว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” เป็นภาษาบาลี แปลว่า “ข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง” หมายถึง มัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถเดินทางไปสู่การพัฒนาจิตใจและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมดุล

๕. ประเภทของปฏิบัติ ๔ ในหัวข้อนี้ ได้วางประเด็นศึกษาไว้เกี่ยวกับแต่ละประเภทของปฏิบัติ ๔ โดยแยกแสดงความหมายในแต่ละปฏิบัติ มีรายละเอียดดังนี้

๑) ทุกขาปฏิบัติ ทนธาภิณยา ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีโรคะ โทสะ โมหะ แรกก้าว ต้องเสวยทุกข์โหม่นสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นนี้อยู่เนือง ๆ หรือเจริญกรรมฐานที่มีอารมณ์ไม่น่าชื่นใจ เช่น อสุภะ เป็นต้น อีกทั้งอินทรีย์ก็อ่อน จึงบรรลุโลกุตตรมรรคช้า พระจักขุบาลอาจเป็นตัวอย่างในข้อนี้ได้

๒) ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิณยา ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีโรคะ โทสะ โมหะ แรกก้าว ต้องเสวยทุกข์โหม่นสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นนี้อยู่เนือง ๆ หรือเจริญกรรมฐานที่มีอารมณ์ไม่น่าชื่นใจ เช่น อสุภะ เป็นต้น แต่มีอินทรีย์แก่กล้า จึงบรรลุโลกุตตรมรรคเร็วไว เช่น พระมหาโมคคัลลานะ เป็นต้น

๓) สุขขาปฏิบัติ ทนธาภิณยา ปฏิบัติสบาย แต่รู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีโรคะ โทสะ โมหะ ไม่แรกก้าว ไม่ต้องเสวยทุกข์โหม่นสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นนี้อยู่เนืองนิตย์ หรือเจริญสมาธิได้มาน ๔ อันเป็นสุขประณีต แต่มีอินทรีย์อ่อน จึงบรรลุโลกุตตรมรรค ได้ช้า เช่น พระอานนท์เถระ เป็นต้น

๔) สุขขาปฏิบัติ ขิปปาภิณยา ปฏิบัติสบาย ทั้งรู้ได้ไว เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีโรคะ โทสะ โมหะ ไม่แรกก้าว ไม่ต้องเสวยทุกข์โหม่นสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นนี้อยู่เนืองนิตย์ หรือเจริญสมาธิได้มาน ๔ อันเป็นสุขประณีต อีกทั้งมีอินทรีย์แก่กล้า จึงบรรลุโลกุตตรมรรค ได้เร็วไว พระยสะ พาหิยะเถระ เป็นต้น

ดังนั้น สรุปได้ว่า สุขขาปฏิบัติ ขิปปาภิณยา คือ การปฏิบัติสะดวก บรรลุได้เร็ว หมายถึง การปฏิบัติที่ไม่ต้องพบกับความลำบาก และเป็นการปฏิบัติของบุคคลผู้มีปัญญามากทำให้บรรลุมรรคผลได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน บุคคลประเภทสุขขาปฏิบัติ ขิปปาภิณยา หมายถึง บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้โดยง่ายไม่ต้องพบกับความลำบากในการปฏิบัติ และเป็นบุคคลผู้มีปัญญามากมีอินทรีย์แก่กล้า ทำให้บรรลุได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน

ปฏิบัติ ๔ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ และอรุพมาน ๔ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจลักษณะของฌานชั้นสูงที่อยู่เหนืออรุพธรรม ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการเจริญภาวนา

วิปัสสนาภูมิ

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน คือ ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสงฺกุปบาท เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่ออภิวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปธรรม กับ นามธรรม กล่าวสั้นๆ ว่า รูป-นาม นั้นเอง

๑. ความหมายของวิปัสสนาภูมิ วิปัสสนาภูมิ หมายถึง พื้นที่กระทำวิปัสสนา หรือกรรมฐานของวิปัสสนา หรืออารมณ์ของวิปัสสนา คือ การเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ ธรรมที่เป็นที่ตั้ง เป็นที่เกิด เป็นพื้นที่ เป็นอารมณ์ หรือเป็นกรรมฐานของวิปัสสนานั้น

วิปัสสนาภูมิ คือ ภูมิแห่งวิปัสสนา, ฐานที่ตั้งอันเป็นพื้นที่ซึ่งวิปัสสนาเป็นไป, พื้นฐานที่ดำเนินไปของวิปัสสนา มีความหมาย ๒ ประการ คือ

๑) การปฏิบัติอันเป็นพื้นฐานที่วิปัสสนาดำเนินไป คือ การมองดูรู้เข้าใจ (สัมผัส, มักแปลกันว่า พิจารณา) หรือรู้เท่าทันสังขารทั้งหลายตามที่มันเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตา อันดำเนินไปโดยลำดับจนเกิดตรุมวิปัสสนา ซึ่งเป็นพื้นของการก้าวสู่วิปัสสนาที่สูงขึ้นไป

๒) ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นพื้นฐานที่จะมองดูรู้เข้าใจ ให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งตามเป็นจริง ตรงกับคำว่า “ปัญญาภูมิ” ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสงฺกุปบาท และปฏิจสงฺกุปบันนธรรมทั้งหลาย, โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านเน้น ปฏิจสงฺกุปบาท ซึ่งเป็นที่รวมในการทำความเข้าใจธรรมทั้งหมดนั้น, ว่าโดยสาระ ก็คือ ธรรมชาติทั้งปวงที่มีในภูมิ ๓ ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นชั้น อายุตนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจสงฺกุปบาท เป็นต้น เป็นภูมิของปัญญา (วิปัสสนาภูมิ)

ในคัมภีร์ฎีกาแห่งอรรถกถาของสังยุตตนิกาย แห่งพระสุตตันตปิฎก ซึ่งถือว่ารจนาโดยพระธรรมปาละ ผู้เป็นอรรถกถาจารย์ใหญ่ท่านหนึ่ง ใช้คำปรมาตถธรรม ในข้อความที่ระบุว่า “ปรมาตถธรรมอันแยกประเภทเป็นชั้น อายุตนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ และปฏิจสงฺกุปบาท” นี่ก็คือบอกว่า ปรมาตถธรรม ได้แก่ ประดาธรรมชุดที่เรียกกันว่าปัญญาภูมิหรือวิปัสสนาภูมิ ฉะนั้น วิปัสสนาภูมิ ๖ ก็คือ ปรมาตถธรรมเมื่อย่อลง ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม อันเป็นภูมิอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาเช่นเดียวกัน

พระพุทธโฆสาจารย์ ได้แสดงไว้ในคัมภีร์ปกรณ์อรรถกถาวิสุทธิมรรค จำแนกออกเป็น ๖ หมวด เรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ ๖” แต่ถากล่าวโดยย่อเหลือเพียง ๒ คือรูปธรรม นามธรรม หรือเรียกสั้น ๆ ว่า รูปนาม หรือ กาย กับใจ ฉะนั้น การกำหนดรูปนามจึงเท่ากับการปฏิบัติตามภูมิทั้ง ๖

พระธรรมธีรราชมหามุนี ให้ความหมายว่า “อารมณ์วิปัสสนาภูมิ คือ ภูมิของวิปัสสนา คือ ชั้นที่ ๕ ได้แก่ รูปกับนาม พระพุทธเจ้าแสดงชั้นที่ ๕ มากที่สุดเพราะคนส่วนมากยึดรูปนามว่าเป็นตัวเป็นตน เมื่อยกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขึ้นมาชี้ให้เห็นว่าเวทนาไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น

สัญญา สังขาร วิญญาณจะเห็นได้ชัดขึ้น คนจำพวกที่ยึดมั่นถือมั่นในนามว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา ถ้าคนหมู่ใดยึดมั่นในรูปว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา พระองค์ทรงแสดงอายตนะ ๑๒ เพราะในอายตนะ ๑๒ นั้น มีรูปมากกว่านาม ในชั้น ๕ หนึ่งคือรูป ๒ เวทนา ๓ สัญญา ๔ สังขาร ๕ วิญญาณ ๔ ชั้นนี้มีนามมากกว่ารูป รูปมีชั้นเดียว ที่นี้มาถึงอายตนะ ๑๒ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ห้านี้ก็เป็นรูป ใจเป็นนาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ห้านี้ก็เป็นรูป อายตนะ ๑๒ ได้รูปถึง ๑๐ อย่าง ใจเป็นนามได้ข้อเดียว ส่วนธรรมารมณ์เป็นได้ทั้งรูปและนามก็เป็นอันว่าได้นามถึง ๒ ได้รูปถึง ๑๑ ถ้าคนที่ยึดถือรูปเป็นตัวเป็นตนพระองค์ทรงแสดงอายตนะเป็นส่วนมาก ถ้าถือเครื่อง ๆ บางพวกถือรูป บางพวกถือนามพระองค์ทรงแสดงธาตุ ๑๘ เพราะในธาตุ ๑๘ มีรูปและนามเกือบเท่ากัน ดังนั้น จะพึงเห็นได้ว่าอารมณ์ของวิปัสสนาก็ได้แก่วิปัสสนาภูมินั้นแหละ” อารมณปรมัตถ์โดยย่อ ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา, โดยพิสดาร ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖

วิปัสสนาภูมิ หมายถึง พื้นที่ในการเจริญวิปัสสนา หรือที่เรียกว่าอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา ได้แก่ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท และปฏิจจสมุปปन्नธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นพื้นฐาน เป็นรากฐาน หรือเป็นบ่อให้เกิดปัญญา ทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลงไปของรูปนาม หรือความไม่เที่ยง หยั่งเห็นสภาพของรูปธรรม นามธรรมที่ทนอยู่ไม่ได้ และสภาพธรรมต่าง ๆ ที่ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อหยั่งเห็นสภาพธรรมแห่งวิปัสสนาภูมิดังกล่าวแล้ว จะทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาปัญญา เกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดความพ้นทุกข์ได้ในที่สุดนั่นเอง

๒. ประเภทของวิปัสสนาภูมิ

วิปัสสนาภูมิ ๖ ชื่อว่า เป็นภูมิของปัญญา เป็นอารมณ์วิปัสสนา คือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ที่ผู้ปฏิบัติพึงทำการศึกษาเล่าเรียน สอบถามให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ก่อนแล้ว จึงเข้าสู่การปฏิบัติต่อไป

๒.๑ ชั้น ๕ ชั้น ๕ แปลว่า กอง หมวด หมู่ ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น โดยย่อ ได้แก่ รูปและนาม มีรายละเอียดดังนี้

๑) รูปชั้น กอง รูป รูปกายที่เห็นด้วยตาสัมผัสได้ด้วยกาย แยกออกเป็น ๒ คือ มหาภูตรูป ๔ และอุปาหารรูป ๒๔ รวมเป็นรูป ๒๘ รูปชั้น คือ รูป เป็นสภาวะแปรปรวน กล่าวคือ ถึงสภาพเปลี่ยนแปลง ธรรมชาติที่มีความสลายไป ไตรมไป เพราะปัจจัยที่เป็นข้าศึกทั้งหลาย มีหนาว เป็นต้น เป็นลักษณะทุกอย่าง พึงทราบชื่อว่า รูปชั้น เพราะรวมธรรมชาติทั้งปวงนั้นเข้าด้วยกัน ธรรมชาตินี้แม้เป็นอย่างเดียว โดยลักษณะคือ ความสลายไป แต่ก็นับเป็นสอง โดยแยกเป็นภูตรูปและอุปาหารรูป

๒) เวทนาขันธ กองเวทนา มีหน้าที่เสวยอารมณ์ ๓ อย่างคือ สุข ทุกข์ อุเบกขา เวทนาขันธ คือ สภาวะเสวยอารมณ์, สภาวะที่ทำให้เหล่าสัตว์เสวยอารมณ์ “เวทนาที่เรียกว่า เวทนาขันธ เพราะรวมธรรมชาติที่มีการเสวยรสอารมณ์เป็นลักษณะสั้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน” ธรรมชาติที่มีการเสวยรสอารมณ์เป็นลักษณะ ก็คือเวทนานั่นเอง ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุ สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะเสวยอารมณ์ เหตุนั้น จึงเรียกว่า เวทนา สภาวะเสวยอารมณ์อะไร คือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์อทุกขมสุขบ้าง เหตุนั้น สภาวะเสวยอารมณ์ สภาวะเสวยอารมณ์ จึงเรียกว่า เวทนา” เวทนานั้น เมื่อว่าตามสภาพก็มีอย่างเดียว โดยลักษณะ คือ เสวยรสอารมณ์ เมื่อว่าโดยชาติมี ๓ คือ กุศล อกุศล และอัปยากฤต, เวทนานั้น เมื่อแยกตามสภาวะมี ๕ คือ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา มีลักษณะดังนี้

(๑) สุขมีการเสวยโณฏฐัพพะอันน่าปรารถนาเป็นลักษณะ มีอันเพิ่มสัมปยุตธรรมทั้งหลายเป็นกิจ มีความสบายทางกายเป็นผล มีกายินทรีย์เป็นเหตุใกล้

(๒) ทุกข์มีการเสวยโณฏฐัพพะที่ไม่น่าปรารถนาเป็นลักษณะ มีลดสัมปยุตธรรมทั้งหลายลงเป็นกิจ มีความไม่สบายทางกายเป็นผล มีกายินทรีย์เป็นเหตุใกล้

(๓) โสมนัสมีการเสวยอิฏฐารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยสุขด้วยอาการพอใจไม่อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นกิจ มีความสบายใจเป็นผล มีความระงับแห่งนามกายเป็นเหตุใกล้

(๔) โทมนัสมีการเสวยอนิฏฐารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยทุกข์ด้วยอาการไม่พอใจอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นกิจ มีความไม่สบายใจเป็นผล มีหทัยวัตถุเป็นเหตุใกล้โดยส่วนเดียวเท่านั้น

(๕) อุเบกขามีการเสวยมัชฌัตตารมณ์เป็นลักษณะ มีการไม่เพิ่มและไม่ลดสัมปยุตธรรมเป็นกิจมีความละเอียดเป็นผล มีจิตที่ปราศจากปิตีเป็นเหตุใกล้

๓) สัญญาขันธ กองสัญญา การจำได้หมายรู้ ได้แก่ จารูป เสียง กลิ่น รส โณฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ มีหน้าที่จำอารมณ์ต่าง ๆ ที่เรียกอย่างนั้น เพราะรวมธรรมชาติที่มีความจำได้เป็นลักษณะสั้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน “สภาวะกำหนดหมาย จึงเรียกว่า สัญญา” อันธรรมชาติที่มีความจำได้เป็นลักษณะ ก็คือสัญญานั่นเอง ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวว่า “อาวุโส เพราะเหตุที่รู้และจำได้นั้น จึงเรียกว่า สัญญา” สัญญาว่าตามสภาพก็มีอย่างเดียวโดยลักษณะ คือ ความจำได้, ความหมายรู้แต่ว่าโดยชาติมี ๓ คือ กุศล อกุศล และอัปยากฤต ลักษณะแห่งสัญญา สัญญามีประเภทเท่ากันกับวิญญาณ เมื่อว่าโดยอาการมีลักษณะ เป็นต้น สัญญาทั้งปวงนั้นมีความจำได้เป็นลักษณะ มีการทำเครื่องหมายไว้จำต่อไปว่า “นั่นคือสิ่งนั้น” เป็นกิจ ดังช่างไม้ทำเครื่องหมายไว้ในตัวไม้เป็นอาทิ มีการทำความมั่นใจตามเครื่องหมายที่ยึดไว้เป็นผล ดังคนตาบอดคลำช้าง มั่นใจตามเครื่องหมายที่ตนจับได้ มีอารมณ์ที่ปรากฏเป็นเหตุใกล้

๔) สังขารขันธ กองสังขาร การปรุงแต่ง ได้แก่ ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นกุศล อกุศล หรือ อภัยกถุ หรือเรียกรวมตามหลักอภิธรรมว่าเจตสิก มีหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้คิดทำกุศลหรืออกุศลได้ คือ ธรรมที่มาประชุมกันแล้วปรุงแต่ง หมายถึง ผัสสะและเจตนา เป็นต้น ธรรมเหล่านั้นมาประชุมร่วมกันใน อุปัตติทวาร ๖ (ทวารทั้ง ๖ ที่เป็นที่เกิดของวิจิติมีจักขุทวาร เป็นต้น) หรือในกรรมทวาร ๓ (ทวารที่ ก่อให้เกิดกรรมมีกายทวาร เป็นต้น) ย่อมปรุงแต่งกิจทั้งหมด มีการเห็นและการได้ยิน เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจทั่วไป หรือกิจทางกาย วาจา ใจ หรือการนอน การนั่ง การยืน การเดิน การพูด และการนึกคิด เป็นต้น ด้วยหน้าที่ของตน ๆ ซึ่งมีการสัมผัสและความตั้งใจเป็นต้นดังพุทธพจน์ในสังยุตตนิกายว่า “เพราะอะไร จึงเรียกว่า สังขาร เพราะปรุงแต่งสังขตธรรม จึงเรียกว่า สังขาร ปรุงแต่ง สังขตธรรมอะไร ปรุงแต่ง สังขตธรรม คือ รูปโดยความเป็นรูป เวทนาโดยความเป็นเวทนา สัญญาโดยความเป็นสัญญา สังขาร โดยความเป็นสังขาร วิญญาณโดยความเป็นวิญญาณ เพราะปรุงแต่งสังขตธรรมจึงเรียกว่า สังขาร” ขันธ ๕ ข้ออื่น ก็พึงทราบโดยนัยนี้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีความว่า “สังขารขันธ พึงทราบว่าเป็นกลุ่ม เพราะรวมธรรมชาติ มีการประสมเจตสิกเป็นลักษณะสืบทุกอย่างเข้าด้วยกัน” ธรรมชาติที่ทำให้เป็นกลุ่ม ชื่อว่า มีการประสม เป็นลักษณะ ธรรมชาตินั้นคือสังขารนั่นเอง, ลักษณะแห่งสังขาร สังขารเหล่านั้น มีการประสมเป็นลักษณะ มีการประสมเข้าเป็นกิจ มีความเผยออกไปเป็นผล มีขันธ ๓ ที่เหลือเป็นเหตุใกล้

๕) วิญญาณขันธ กองจิต การรู้แจ้ง ได้แก่ รู้อารมณ์ที่มากกระทบ เช่น ตาเห็นรูป เกิดความรู้ขึ้น หูได้ยินเสียงเกิดความรู้ขึ้น เป็นต้น มีหน้าที่รู้อารมณ์ ธรรมชาติที่มีความรู้แจ้งเป็นลักษณะ พึงทราบว่า เพราะรวมธรรมชาติที่มีความรู้แจ้งเป็นลักษณะสืบทุกอย่างเข้าด้วยกัน เป็นไฉน ธรรมชาติอันมีความรู้แจ้งเป็นลักษณะนั้น ชื่อว่า วิญญาณ ดังพระสารีบุตรเถระกล่าวแก่พระมหาโกฏิฐิตะว่า “อาวุโส เพราะเหตุที่ธรรมชาติย่อมรู้แจ้งย่อมรู้ต่าง ๆ เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า วิญญาณ” ดังนี้

คำว่า วิญญาณ จิต มโน โดยเนื้อความก็อันเดียวกัน วิญญาณนี้นั้น แม้เป็นอย่างเดียวตามสภาพ โดยลักษณะก็คือความรู้แจ้ง แต่เมื่อว่าโดยชาติแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ กุศล อกุศล และอภัยกถุ วิญญาณ ทั้งสิ้น มีกุศลวิญญาณ ๒๑ อกุศลวิญญาณ ๑๒ วิปากวิญญาณ ๓๖ กิริยาวิญญาณ ๒๐ รวมเป็นวิญญาณ ๘๙ เป็นไปโดยอาการ ๑๔ ด้วยอำนาจแห่งปฏิสนธิ เป็นต้น

สรุปขันธ ๕ คือ (๑) รูปขันธ พึงทราบว่าเป็นกลุ่ม เพราะรวมธรรมชาติที่มีความสลายไป ไตรมไป เพราะปัจจัยที่เป็นข้าศึกทั้งหลาย (ธาตุ ๔) มีความหนาวเป็นต้น เป็นลักษณะทุกอย่าง, (๒) เวทนาขันธ เพราะรวมธรรมชาติที่มีการเสวยรสารมณ์เป็นลักษณะสืบทุกอย่างเข้าด้วยกัน, (๓) สัญญาขันธ เพราะรวมธรรมชาติที่มีความจำได้เป็นลักษณะสืบทุกอย่างเข้าด้วยกัน, (๔) สังขารขันธ เพราะรวม ธรรมชาติที่มีการประสมเจตสิกเป็นลักษณะสืบทุกอย่างเข้าด้วยกัน, (๕) วิญญาณขันธ เพราะรวม ธรรมชาติที่มีความรู้แจ้งเป็นลักษณะสืบทุกอย่างเข้าด้วยกัน

หลักการสำคัญ คือ ชั้น ๕ นี้ ย่อลงมาเป็น ๒ คือ รูปและนาม รูปชั้น ๑ จัดเป็นรูป, นามชั้น ๔ นอกนั้นจัดเป็นนาม อีกอย่างหนึ่งจัดเข้าในปรมัตถธรรม ๔ วิญญาณชั้น จัดเป็นจิต, เวทนาชั้น สัญญาชั้นและสังขารชั้น จัดเป็นเจตสิก, รูปชั้น จัดเป็นรูป, ส่วนนิพพาน เป็นชั้นวินิมุต คือ พ้นจากชั้น ๕

สาระสำคัญ คือ ชั้น ๕ จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญรูปชั้นหรือรูปธรรม (๒) การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญเวทนาชั้น (๓) การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิญญาณชั้น (๔) การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญรูปนามชั้น ๕ ทั้งหมด

๒.๒ आयตนะ ๑๒ आयตนะคืออะไร ? आयตนะคือเครื่องสืบทอดระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้ เป็นต้น เหตุแห่งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม आयตนะ ที่ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นที่สืบทอด, เพราะแผ่อายะทั้งหลาย, เพราะนำอายตะไป ซึ่งมีคำอธิบาย ดังนี้

๑) เพราะเป็นที่สืบทอด มีอธิบายว่า ก็จิตและเจตสิกธรรมทั้งหลายย่อมสืบทอด คือ หมั่นเพียรพยายามไปตามกิจ (คือหน้าที่) ของตน ๆ มีการเสวย (รสอารมณ์) เป็นอาทิ ในทวารและอารมณ์นั้น ๆ มีจักขุและรูปเป็นต้น เพราะเหตุนี้ ทวารและอารมณ์นั้น ๆ จึงชื่อว่า आयตนะ

๒) เพราะแผ่อายะทั้งหลาย มีอธิบายว่า ก็แลทวารและอารมณ์ทั้งหลายนั้น ย่อมแผ่ คือ ขยาย (จิต เจตสิก) ธรรมเหล่านั้นอันเป็นอายตนะ (ผู้มา) เพราะเหตุนี้ ทวารและอารมณ์เหล่านั้น จึงชื่อว่า आयตนะ แปลว่า แผ่ขยายอายตนะ คือ จิตและเจตสิกธรรม

๓) เพราะนำอายตะไป มีอธิบายว่า ก็ทวารและอารมณ์ทั้งหลายนั้นยังไม่กลับ (คือยังไม่ดับ) เพียงใด ก็ยอมนำไป คือ ยังสังสารทุกข์ อันนำไปในสงสาร ซึ่งมีเบื้องต้น เบื้องปลายรู้ไม่ได้ เป็นอายตนะ (คือยึดเยื้อ) ยืงนักร้อยแล้ว ให้เป็นไปอยู่นั้นเพียงนั้น (เพราะเหตุนี้ ทวารและอารมณ์ทั้งหลายนั้น จึงชื่อว่า आयตนะ แปลว่า นำอายตนะ คือ สังสารทุกข์อันยึดเยื้ออยู่แล้วไป)

คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี อธิบายว่า ชื่อว่า आयตนะ เพราะเป็นที่สืบทอดแห่งจิตและเจตสิกธรรมทั้งหลาย, เพราะแผ่อายะ คือ ขยายจิตและเจตสิกที่มาในทวารและอารมณ์นั้น ๆ, เพราะนำอายตะ คือ สังสารทุกข์อันยึดเยื้ออยู่แล้วไป, आयตนะ ชื่อว่า เป็นสถานที่อยู่แห่งจิตและเจตสิกก็ดี, ชื่อว่า เป็นแดนเกิดแห่งจิตและเจตสิกก็ดี, ชื่อว่า เป็นที่แผ่ไปแห่งจิตและเจตสิกก็ดี หมายถึง आयตนะ ภายใน ๖ ส่วนอายตนะ ที่ชื่อว่า เป็นที่ชุ่มนุมนแห่งจิตและเจตสิก หมายถึง आयตนะภายนอก ๖, आयตนะ ชื่อว่า เป็นเหตุแห่งจิตและเจตสิก, आयตนะ ชื่อว่า ธรรมที่ชวนชววยิ่งเพื่อความเกิดขึ้นแห่งผลของตน หมายถึง आयตนะภายในและอายตนะภายนอก

ในพระอภิธัมมัตถสังคหะ สรूपได้ว่า (๑) เป็นที่เกิด หมายความว่า ตา หู จมูก เป็นต้น ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นที่เกิดแห่งวิถีจิตบ่อย ๆ คือ บาป - บุญทั้งหลายต้องอาศัยเกิดที่อายตนะนี้ (๒) เป็นที่อยู่ คือ อายตนะภายในนี้เป็นที่อาศัยให้จิต เจตสิกตั้งอยู่เพื่อรับรู้อารมณ์ที่มากกระทบทวารนั้น ๆ (๓) เกิดแก่สัตว์ทั้งหลาย หมายความว่า ตา เป็นต้น ย่อมไม่เกิดที่อื่น นอกจากเกิดขึ้นอยู่ในสัตว์ (๔) เป็นที่ประชุม หมายความว่า อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกมาประชุมกัน (๕) เป็นเหตุให้เกิด หมายความว่า ถ้าไม่มีอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก วิถีจิตทั้งหลายก็เกิดไม่ได้

สรูป อายตนะ หมายถึง ที่ติดต่อกัน, เครื่องติดต่อกัน, แดนต่อความรู้, เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้, เป็นที่เกิด, เป็นที่อยู่, เกิดแก่สัตว์ทั้งหลาย, เป็นที่ประชุม, เป็นเหตุให้เกิด เช่น ตา เป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้, หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นต้น, จัดเป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ รวมเป็นอายตนะ ๑๒ ได้แก่ จักขายตนะ รูปายตนะ โสตายตนะ สัททายตนะ ฆานายตนะ คันธายตนะ ชิวหายตนะ รสายตนะ กายายตนะ โผฏฐัพพายตนะ มนายตนะ อัมมายตนะ

อายตนะ ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่าเป็นทวาร เพราะทำหน้าที่เหมือนประตูคอยรับอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะมาจากภายนอกเข้าสู่ประสาทต่าง ๆ ในร่างกายได้ ได้แก่

๑) จักขายตนะ จักขุ ชื่อว่า อายตนะ ธรรมชาติโดยย่อเห็น (รูป) ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จักขุ

๒) โสตายตนะ โสตะ ชื่อว่า อายตนะ ธรรมชาติโดยย่อได้ยินเสียง ธรรมชาตินั้นชื่อว่า โสตะ

๓) ฆานายตนะ ฆานะ ชื่อว่า อายตนะ ธรรมชาติโดยย่อได้กลิ่น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า ฆานะ

๔) ชิวหายตนะ ชิวหา ชื่อว่า อายตนะ ธรรมชาติโดยย่อทำอารมณ์ให้แก่ชีวหาวิญญูญาณ รุสทั้ง ๖ ได้ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า ชิวหา

๕) กายายตนะ กายะ ชื่อว่า อายตนะ ธรรมชาติที่มาแห่งอาสวะ

๖) มนายตนะ มนารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ สภาพโดยย่อรู้สภาพนั้นจึงชื่อว่า มโน
อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น อารมณ์ ๖ ก็เรียกเพราะเป็นอารมณ์ของจิต

๗) รูปายตนะ รูปารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ สิ่งโดยย่อแสดงสี สิ่งนั้นชื่อว่า รูปะ

๘) สัททายตนะ สัททารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ สิ่งโดยย่อถูกส่งไปสิ่งนั้นชื่อว่า สัททะ

๙) คันธายตนะ คันธารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ สิ่งโดยย่อฟุ้งไปได้ สิ่งนั้นชื่อว่า คันธะ

๑๐) รสายนะ รสารมณฺเฑ ชื่อว่า อายตนะ สัตว์ทั้งหลายย่อมชอบใจ ยินดีซึ่งวิสัยนั้น วิสัยนั้นชื่อว่า รส

๑๑) โผฏฐัพพายตนะ โผฏฐัพพารมณฺเฑ ชื่อว่า อายตนะ สิ่งใดถูกต้องได้ด้วยกาย สิ่งนั้นจึงชื่อว่า โผฏฐัพพะ

๑๒) ฐัมมายตนะ สภาพธรรมต่างๆ ชื่อว่า อายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ๆ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า ธรรม

สรุปความว่า เมื่อกล่าวโดยปรมาัตถธรรมแล้ว มนายตนะอันเป็นอายตนะภายในนั้น เป็นจิต ปรมาัตถฐัมมายตนะ อันเป็นอายตนะภายนอกนั้น เป็นรูปปรมาัตถ เจตสิกปรมาัตถ และนิพพาน, ส่วนอายตนะที่เหลืออีก ๑๐ นั้น เป็นรูปปรมาัตถทั้งหมด รวมความว่า อายตนะ ๑๒ จัดเป็นปรมาัตถธรรม ได้ทั้ง ๔ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน อายตนะ ๑๒ มีข้อที่ควรสังเกตอยู่ว่าฐัมมายตนะนั้น องค์ธรรม ได้แก่ สุขุมรูป ๑๖, เจตสิก ๕๒ และนิพพาน ๑ รวมเป็นธรรม ๖๙, ส่วนนิพพานเป็นธรรมภายนอก โดยแท้ นิพพานที่เป็นธรรมภายในนั้นไม่มี, ส่วนสุขุมรูป ๑๖ และเจตสิก ๕๒ นั้น เป็นธรรมภายในก็มี เป็นธรรมภายนอกก็มี แต่เมื่อกล่าวโดยความเป็นอายตนะแล้ว ฐัมมายตนะถือว่าเป็นอายตนะภายนอกทั้งสิ้น จักขายตนะ รูปายตนะ โสตายตนะ สัททายตนะ ฆณายตนะ คันธายตนะ ชิวหายตนะ รสายนะ กายายตนะ โผฏฐัพพายตนะ จัดเป็นรูป ส่วนมนายตนะ จัดเป็นนาม และฐัมมายตนะ ยกเว้นพระนิพพาน จัดเป็นทั้งรูปและนาม

๒.๓ ธาตุ ๑๘ ในวิสุทธิมรรคปัญญานิเทศ หน้า ๒๗๕ ได้กล่าวว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไว้ว่า ก็เพราะกำหนดความตั้งขึ้นและเสื่อมลงของชีวิตจนเพิกสันตติได้แล้ว อนิจจลักษณะย่อมปรากฏตามสภาพอันถ่องแท้เพราะใส่ใจในการบีบคั้นรำไปจนเพิกอิริยาบถได้ ทุกขลักษณะย่อมปรากฏอันถ่องแท้ เพราะแยกธาตุต่าง ๆ ทำการกระจายขณะ(ความเป็นแห่งได้) อนัตตลักษณะย่อมปรากฏ “สิ่งทรงที่สภาวะของตนอยู่เองคือมีอยู่โดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีอัตรา มิใช่สัตว์ มิใช่ชีวะ”

ธาตุ ๑๘ มีชื่อต้นเหมือนอายตนะภายนอก ๖ ภายใน ๖ และ วิญญาณ ๖ จัดเป็นหมวดได้ ๖ หมวดคือ

๑) จักขุธาตุ จักขุ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปรามณฺเฑมากกระทบได้ องค์ธรรม ได้แก่ จักขุปสาท

๒) โสธธาตุ โสตะชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัทธารมณฺเฑมากกระทบได้ องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท

๓) ฆานธาตุ ฆานะชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณฺเฑมากกระทบได้ องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท

๔) ชิวหาธาตุ ชิวหา ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รสรณมากกระทบ ได้ องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท

๕) กายธาตุ กาย ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่โณภูมัพพารมณได้ องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท

๖) รูปธาตุ รูปารมณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุปสาทได้ องค์ธรรม ได้แก่ สีต่าง ๆ

๗) สัทธาธาตุ สัทธารมณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตปสาทได้ องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่าง ๆ

๘) คันธธาตุ คันธารมณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานปสาท องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ

๙) รสธาตุ รสารมณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชิวหาปสาท องค์ธรรม ได้แก่ รสต่าง ๆ

๑๐) โณภูมัพพธาตุ โณภูมัพพารมณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับกายปสาท องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ

๑๑) จักขุวิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น องค์ธรรมได้แก่ จักขุวิญญาณจิต ๒

๑๒) โสตวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการได้ยิน องค์ธรรม ได้แก่ โสตวิญญาณจิต

๑๓) ฆานวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้จักกลิ่น องค์ธรรม ได้แก่ ฆานวิญญาณจิต

๑๔) ชิวหาวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาวิญญาณจิต

๑๕) กายวิญญาณธาตุ กายวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการสัมผัส องค์ธรรม ได้แก่ กายวิญญาณจิต

๑๖) มโนธาตุ จิต ๓ ดวง ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณมากกระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ ชื่อว่ามโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้ปัญจารมณอย่างสามัญ

๑๗) มโนวิญญาณธาตุ จิต ๗๖ ดวง มโนวิญญาณธาตุ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้ปัญจารมณเป็นพิเศษ

๑๘) อัมมธาตุ สภาวะธรรม ๖๙ ชื่อว่า อัมมธาตุ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาพลักษณะของตนปัญจารมณมากกระทบได้

หลักการสำคัญของธาตุ ๑๘ คือเป็นธรรมที่ทรงสภาวะของตนไว้โดยไม่คล้อยตามอำนาจของใคร ๆ คือบุคคล สัตว์ มนุษย์ เทวดา หรือพรหม, ธรรมที่ถูกกำหนดไว้ตามสภาวะ เพราะถูกกำหนดไว้เป็นอย่าง ๆ, อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า ธาตุ เพราะมีสภาพไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ชีวะ (วิญญาณ) ได้แก่ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ โสตธาตุ สัทธาธาตุ โสตวิญญานธาตุ ฆานธาตุ คันธธาตุ ฆานวิญญานธาตุ ชิวหาธาตุ รสธาตุ ชิวหาวิญญานธาตุ กายธาตุ โผฏฐัพพธาตุ กายวิญญานธาตุ มโนธาตุ ธัมมธาตุ มโนวิญญานธาตุ ชื่อว่าธาตุทั้งหลาย ธาตุ ๑๘ มีอธิบายไม่แปลกกันจากอายตนะ ๑๒ ดังกล่าวแล้ว เช่น จักขุธาตุ รูปธาตุและจักขุวิญญาณธาตุ พึงทราบโดยนัยเป็นต้นว่า ธรรมชาติโดยย่อบอก เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่าจักขุ, สิ่งโดยย่อแสดงสี เหตุนั้นสิ่งนั้น จึงชื่อว่า รูป, ความรู้แจ้งแห่งจักขุ ชื่อว่า จักขุวิญญาณ เป็นต้น

กิจอาการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง ๆ มี ๑๘ ประการ คือ

- ๑) จักขุธาตุ (ธาตุคือจักขุปสาท)
- ๒) รูปธาตุ (ธาตุคือรูปารมณ)
- ๓) จักขุวิญญาณธาตุ (ธาตุคือจักขุวิญญาณ)
- ๔) โสตธาตุ (ธาตุคือโสตปสาท)
- ๕) สัทธาธาตุ (ธาตุคือสัททารมณ)
- ๖) โสตวิญญานธาตุ (ธาตุคือโสตวิญญาน)
- ๗) ฆานธาตุ (ธาตุคือฆานปสาท)
- ๘) คันธธาตุ (ธาตุคือคันธารมณ)
- ๙) ฆานวิญญานธาตุ (ธาตุคือฆานวิญญาน)
- ๑๐) ชิวหาธาตุ (ธาตุคือชิวหาปสาท)
- ๑๑) รสธาตุ (ธาตุคือรสารมณ)
- ๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ (ธาตุคือชิวหาวิญญาน)
- ๑๓) กายธาตุ (ธาตุคือกาย)
- ๑๔) โผฏฐัพพธาตุ (ธาตุคือโผฏฐัพพารมณ)
- ๑๕) กายวิญญานธาตุ (ธาตุคือกายวิญญาน)
- ๑๖) มโนธาตุ (ธาตุคือมโน)
- ๑๗) ธรรมธาตุ (ธาตุคือธรรมารมณ)
- ๑๘) มโนวิญญานธาตุ (ธาตุคือมโนวิญญาน)

ข้อควรสังเกต (๑) ข้อ ๓, ๖, ๙, ๑๒, ๑๕ ได้แก่ ทวิปัญญวิญญานจิต รวมเป็นจิต ๑๐, (๒) ข้อ ๑๖ มโนธาตุ ได้แก่ สัมปฏิจฉณะ ๒ กับปัญจทวารารักษณะ ๑ รวมเป็นจิต ๓, (๓) ข้อ ๑๘ มโนวิญญานธาตุ ได้แก่ จิตนอกเหนือจากนั้นอีก เป็นจิต ๗๖ รวมเป็นจิตทั้งสิ้น เป็นจิต ๘๙ ลักษณะการเกิดขึ้นของธาตุ ๑๘ เช่น ในขณะที่ตาเห็นรูป มีธาตุเกิดร่วมกัน ๔ ธาตุ คือ จักขุธาตุ ได้แก่ จักขุปสาท, รูปธาตุ ได้แก่ สีต่าง ๆ, จักขุวิญญานธาตุ ได้แก่ จักขุวิญญานจิต, ัมมธาตุ ได้แก่ เจตสิกที่ประกอบแม้ธาตุที่เหลือก็มีนัยดังกล่าวมานี้, แสดงให้เห็นว่า ในธาตุ ๑๘ นี้ มีจักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญานธาตุ เป็นต้น มีความเกี่ยวเนื่องกันโดยตรง คือ จักขุ (ตา) เป็นแดนรับรู้ รูป (รูป) เกิดความรู้ คือ จักขุวิญญาน (เห็น)

ธาตุ ๑๕ ธาตุนี้ ๓ หมวดนี้สังเคราะห์โดยมุขนิย คือ นัยโดยตรง ส่วนอีก ๓ ธาตุ คือ มโนธาตุ, ัมมธาตุ, และมโนวิญญานธาตุ หมวดนี้สังเคราะห์โดยปริยาย คือ โดยอ้อม ดังนี้

สาระสำคัญ คือ ธาตุทั้ง ๑๘ ที่เป็นรูปธรรมล้วน ๆ มี ๑๐ ธาตุ คือ จักขุธาตุ โสธธาตุ ฆานธาตุ ชิวหาธาตุ กายธาตุ, รูปธาตุ สัทธาธาตุ คันธธาตุ รสธาตุ โผฏฐัพพาธาตุ, ที่เป็นนามธรรมล้วน ๆ ๗ ธาตุ คือ จักขุวิญญานธาตุ โสทวิญญานธาตุ ฆานวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญานธาตุ กายวิญญานธาตุ มโนธาตุ มโนวิญญานธาตุ ที่เป็นทั้งรูปทั้งนาม ๑ ธาตุ คือ ัมมธาตุ

๒.๔ อินทรีย์ ๒๒ อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่, สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน, ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าการในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยินวิริยะเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความเกียจคร้าน เป็นต้น

อินทรีย์ ๒๒ คือ จักขุนทรีย์ (ชื่อว่า จักขุนทรีย์ เพราะทำจักขุวัตถุนั้นแหละให้เป็นใหญ่ ในลักษณะแห่งการเห็น) โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชิวตินทรีย์ สุชินทรีย์ ทุกชินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเปกชินทรีย์ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อนัญญาตัญญัสสามิตินทรีย์ อัญญินทรีย์ อัญญาตาวินทรีย์ ชื่อว่า อินทรีย์ ในอินทรีย์ ๒๒ นั้น ข้อ ๑ ถึง ๖ มีอรรถาธิบายไม่แปลกกันจากอายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ดังกล่าวมาบ้างแล้ว อินทรีย์ที่เหลือมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๗. อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นใหญ่ องค์ธรรมได้แก่ อิตถิการูป ดังนั้น คำว่า อิตถินทรีย์ หมายถึง ทรวดทรงหญิง เครื่องหมายประจำเพศหญิง กิริยาหญิง อาการหญิง สภาพหญิง ภาวะหญิงของสตรี นี้เรียกว่า อิตถินทรีย์ ชื่อว่า อินทรีย์ เพราะทำความเป็นใหญ่ในอวัยวะทั้งหลายมีเพศแห่งหญิง เป็นต้น

๘. ปุริสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย องค์ธรรมได้แก่ ปุริสการูป ดังนั้น คำว่าปุริสินทรีย์ หมายถึง ทรวดทรงชาย เครื่องหมายประจำเพศชาย กิริยาชาย อาการชาย สภาพชาย ภาวะชายของบุรุษ นี้เรียกว่า ปุริสินทรีย์

๙. ชีวตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม องค์ธรรมได้แก่ ชีวिरูป และชีวิตินทรีย์เจตสิก ดังนั้น คำว่า ชีวิตินทรีย์ หมายถึง อายุ ความดำรงอยู่ ความเป็นไป กิริยาที่ให้ เป็นไป อาการที่สืบเนื่องกันความดำเนินไป ความหล่อเลี้ยง ชีวิต ทั้งชีวิตินทรีย์ที่เป็นรูปและไม่มีรูป เพราะทำชีวิตินทรีย์นั้นให้เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการอนุบาลรักษาสหชาติธรรม

๑๐. สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย องค์ธรรมได้แก่ เวทนา เจตสิกที่ในสุขสหคตกายวิญญานจิต ดังนั้น คำว่า สุขินทรีย์ หมายถึง ความสำราญทางกาย ความสุข ทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่กายสัมผัส เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการรู้สึกลับสบายทางกาย

๑๑. ทุกชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยทุกข์กาย องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก ที่ในทุกข์สหคตกายวิญญาน ดังนั้น คำว่า ทุกชินทรีย์ หมายถึง ความไม่สำราญทางกาย ความทุกข์ ทางกาย ความเสวยอารมณ์ และกิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนา เจตสิกที่ในโสมนัสสหคตจิต ดังนั้น คำว่า โสมนัสสินทรีย์ หมายถึง ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจตโสมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่ เจตโสมผัส เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความยินดีของเจตสิก

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนา เจตสิกที่ในโทสมูลจิต ดังนั้น คำว่า โทมนัสสินทรีย์ หมายถึง ความไม่สำราญทางใจ ความทุกข์ทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่เจตโสมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดแต่เจตโสมผัส

๑๔. อุpekขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกในอุpekขาสหคตจิต ดังนั้น คำว่า อุpekขินทรีย์ หมายถึง ความสำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความไม่สำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่เจตโสมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่เจตโสมผัสเพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความเป็นกลาง

๑๕. สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ องค์ธรรมได้แก่ ศรัทธา เจตสิกในโสมนัสจิต ดังนั้น คำว่า สัทธินทรีย์ หมายถึง ศรัทธา ความเชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใส ยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์ สัทธาพละ เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งลักษณะแห่งการน้อมใจ

๑๖. วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ดังนั้น คำว่า วิริยินทรีย์ หมายถึง การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความขวนขวาย ความพยายาม ความอดุสหาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย

ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยนทรีย วิริยพละ สัมมาวายามะ, เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความเพียร

๑๗. สตินทรีย ธรรมชาติที่เป้นผู้ปกครองในการระลิกชอบ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ดังนั้น คำว่า สตินทรีย หมายถึง สติ ความตามระลึก ความทวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย สติพละ สัมมาสติ เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการตั้งมั่น

๑๘. สมาธิทรีย ธรรมชาติที่เป้นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว องค์ธรรมได้แก่ เอกัคตาเจตสิก ดังนั้น คำว่า สมาธิทรีย หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงมั่น ความำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิทรีย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ

๑๙. ปัญญินทรีย ธรรมชาติที่เป้นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกในญาณสัมปยุตตจิต ดังนั้น คำว่า ปัญญินทรีย หมายถึง ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทัญญูเพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งทสนญาณ ชื่อว่า ปัญญา เพราะประกาศพระไตรลักษณ์

๒๐. อนัญญัตถัญญัสสามีตินทรีย ธรรมชาติที่เป้นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกในโสดาปัตติมรรคจิต ดังนั้น คำว่า อนัญญัตถัญญัสสามีตินทรีย เพราะเกิดแก่พระโยคิบุคคลปฏิบัติด้วยคิดว่าเราจักรู้พระนิพพานอันเป็นอมตบท อันยังไม่เคยรู้ในสังสารวัฏอันยาวนาน หรือจักรู้จักธรรม ๔ เท่านั้น ดังนี้ และเพราะอรรถว่า อินทรีย อนัญญัตถัญญัสสามีตินทรียนี้ เป้นชื่อของโสดาปัตติมรรคญาณ

๒๑. อัญญินทรีย ธรรมชาติที่เป้นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกในมรรคจิตเบื้องบน และผลจิตเบื้องต่ำ ดังนั้น คำว่า อัญญินทรีย เพราะเป็นอินทรียที่รู้ทั่วถึง เพราะรู้สัจธรรม ๔ อันมรรคนั้นรู้แล้ว ไม่กำว่งขอบเขตอันปฐมมรรครู้แล้ว และเพราะมีอรรถว่า อินทรีย อัญญินทรียนี้ เป้นชื่อแห่งญาณในฐานะทั้ง ๖ มีโสดาปัตติผลญาณเป้นต้น

๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญา เจตสิกในอภิปหัตตผลจิต ดังนั้น คำว่า อัญญาตาวินทรีย์ เพราะเกิดแก่พระชินาสพผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ มีกิจในอภิปหัตตผลจิตเสร็จสิ้นแล้ว และเพราะมีอรรถว่า อินทรีย์ อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า อัญญาตาวินทรีย์ เพราะสำเร็จความเป็นใหญ่ในระหว่างแห่งธรรมทั้งหลายอันพระชินาสพผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ ผู้มีจิตใน สัจจะ ๔ เสร็จสิ้นแล้วแห่งตลอด - สัจจะ ๔ อัญญาตาวินทรีย์นี้ เป็นชื่อแห่งอภิปหัตตผลญาณ

ในอินทรีย์ ๓ ข้อท้ายคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ข้อแรกตรัสเรียกว่า อนัญญาตัญญุ-
สามิตินทรีย์ เพราะเกิดแก่บุคคลผู้ปฏิบัติด้วยม่งอย่างนี้ว่า “เราจักรู้ซึ่งอมตบทหรือว่าสัจธรรม ๔ ที่ยังไม่รู้ในบุพภาค (คือก่อนโสดาปัตติมรรค)” และเพราะมีอรรถ (คือสภาวะ) แห่งความเป็นอินทรีย์ (ใหญ่ยิ่ง) อยู่พร้อมด้วย, ข้อ ๒ ตรัสเรียกว่าอัญญินทรีย์ เพราะรู้ชัด (ด้วยมรรค) และเพราะมีอรรถแห่ง ความเป็นอินทรีย์อยู่พร้อมด้วย, ข้อ ๓ ตรัสเรียกว่า อัญญาตาวินทรีย์ เพราะเกิดแก่พระชินาสพผู้รู้ทั่วถึง คือมีญาณกิจในสัจจะ ๔ สำเร็จแล้ว และเพราะมีอรรถแห่งความเป็นอินทรีย์อยู่พร้อมด้วย

หลักการสำคัญ คือ อินทรีย์แม่ทั้งหมดเหล่านี้ ชื่อว่า อินทรีย์ เพราะอรรถว่า ประภาศกรรม ที่เป็นจอม (กุศลกรรมและอกุศลกรรม) เพราะอรรถว่า ท่านผู้เป็นจอม (พระสัมมาสัมพุทธเจ้า) แสดงแล้ว, เห็นแล้ว, จัดแจงแล้ว และเสพแล้ว อินทรีย์ในที่นี้ หมายถึง ตัวบุคคลและกรรม (ผู้เป็นจอม มาจากคำว่า อินทศัพท์ อินโท วุจติ ปรมิสสรียภาวโต ผู้เป็นใหญ่ยิ่ง ได้แก่ (๑) พระอินทร์ เพราะทรง เป็นใหญ่เหนือทวยเทพ, (๒) พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในฐานะที่พระองค์ทรงเป็นผู้ยิ่งใหญ่, (๓) กุศลกรรม อกุศลกรรม ในฐานะที่เป็นธรรมชาติที่ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่กว่าหรือเหนือกว่า ในคำนี้หมายถึง ข้อ ๒ และ ข้อ ๓)

สรุป อินทรีย์ในที่นี้หมายถึงสภาวะที่เป็นใหญ่ในกิจของตน, ในหน้าที่ของตน ไม่แทรกแซงกัน และกัน เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น มีหน้าที่เห็น จะให้ตาได้ยินเสียงไม่ได้ สภาวะที่เป็นใหญ่ในการทำ กิจของตน เช่นนี้ เรียกว่า อินทรีย์

สาระสำคัญ คือ อินทรีย์ ๒๒ โดยลักษณะ หน้าที่ ความเป็นใหญ่ องค์ธรรมและรูปนาม ดังนี้

๑. จักขุนทรีย์ ความเป็นใหญ่ของตา มีหน้าที่รับสี ได้แก่ จักขุปสาทรูป เป็นรูปธรรม
๒. โสตินทรีย์ มีหน้าที่เอาไว้มับเสียง ได้แก่ โสตปสาทรูป เป็นรูปธรรม
๓. ฆานินทรีย์ มีหน้าที่เอาไว้มับกลิ่น ได้แก่ ฆานปสาทรูป เป็นรูปธรรม
๔. ชิวหินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของลิ้น มีหน้าที่รับรสต่าง ๆ เอาไว้ ได้แก่ ชิวหา-
ปสาทรูป เป็นรูปธรรม
๕. กายินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในกาย มีหน้าที่รับสัมผัสต่าง ๆ ที่พบเจออยู่ปัจจุบัน
ได้แก่ กายปสาทรูป เป็นรูปธรรม

๖. อิตถินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของหญิง มีหน้าที่แสดงลักษณะกิริยาอาการต่าง ๆ ของหญิง ได้แก่ อิตถิถาวรूप เป็นรูปธรรม

๗. ปุริสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของชาย มีหน้าที่แสดงลักษณะอาการของผู้ชาย ได้แก่ ปุริสถาวรूप เป็นรูปธรรม

๘. ชีวิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของชีวิต มีหน้าที่รักษารูปและนาม ได้แก่ ชีวิตรูป ชีวิตนาม เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

๙. มนินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของใจ มีหน้าที่รู้อารมณ์ ได้แก่ จิตทั้งหมด เป็นนามธรรม

๑๐. สุขินทรีย์ ความเป็นใหญ่เรื่องสุขเวทนา มีหน้าที่สบาย ได้แก่ สุขเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๑. ทุกخينทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางทุกขเวทนา มีหน้าที่ คือ ไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางโสมนัสเวทนา มีหน้าที่ดีใจ ได้แก่ โสมนัสเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางโทมนัสเวทนา มีหน้าที่เสียใจ ได้แก่ โทมนัสเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๔. อุpekขินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางอุเบกขาเวทนา มีหน้าที่วางเฉย ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ อุเบกขาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๕. สัทธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของศรัทธา มีหน้าที่เชื่อ เลื่อมใสในสิ่งที่ควร ได้แก่ ศรัทธาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๖. วิริยินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของวิริยะ มีหน้าที่เพียรพยายามในสิ่งที่ควร ได้แก่ วิริยเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๗. สตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของสติ มีหน้าที่รู้ทันปัจจุบันหรือระลึกในสิ่งที่ควร ได้แก่ สติเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๘. สมาธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของสมาธิ มีหน้าที่ คือ ความแน่วแน่มั่น ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก เป็นนามธรรม

๑๙. ปัญญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางปัญญา มีหน้าที่รู้ไตรลักษณ์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกียะ) เป็นนามธรรม

๒๐. อัญญัตตัญญูสสามิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของโสตาปัตติมรรคญาณ มีหน้าที่เพื่อรู้พระนิพพาน ต่อดอกศุลได้ ๕ ชนิด ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

๒๑. อัญญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของโศตাপัตติผลญาณ ถึงอรรหัตตมรรคญาณ มีหน้าที่รู้พระนิพพาน ตัดอกุศลไปตามลำดับญาณ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของอรรหัตตผลญาณ มีหน้าที่รู้พระนิพพานและตัดอกุศลจิตทั้ง ๑๒ ชนิดทั้งโดยสิ้นเชิง ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

๒.๕ อริยสัจจะ ๔ อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอย่างประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะ, อริยสัจจะ คือ ภาวะที่ธรรมอันเป็นไปในภูมิ ๓ ทั้งหมดเป็นทุกข์แท้ ภาวะที่ค้นหาเป็นเหตุแห่งทุกข์แท้ ภาวะที่พระนิพพานเป็นความดับทุกข์และภาวะที่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางแห่งความดับทุกข์ อริยสัจจะนี้เป็นสัจจะโดยตรงครบถ้วนบริบูรณ์ไม่หวั่นไหวในญาณของพระอริยบุคคลผู้มีปัญญาบริสุทธิ์

คำว่า อริยสัจจานี นี้มีความหมายว่า สัจจะ คือ สภาพของธรรมที่มีจริง (แน่แท้ ไม่แปรปรวน), ชื่อว่า สัจจะ เพราะมีสภาพเที่ยงแท้ไม่แปรเป็นอื่น คำว่า อริย (ประเสริฐ) กล่าวถึงเนื้อความอันสูงสุดเนื่องจากไม่แปรผันเพราะเหตุใด ๆ แก่บุคคลใด ในสถานที่หรือเวลาใดอริยาน สัจจานี = อริยสัจจานี แปลว่า ธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย ชื่อว่า อริยสัจจะ, อริยานี ตถานี สัจจานี = อริยสัจจานี แปลความว่า สัจจ ธรรมทั้ง ๔ ที่เป็นความจริงไม่เปลี่ยนแปลง ชื่อว่า “อริยสัจจะ” ได้แก่ ทุกขอริยสัจ สมุทยอริยสัจ นิโรธอริยสัจ มรรคอริยสัจ ตามนัยคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะอธิบายว่า

๑. ทุกขอริยสัจ ธรรมภายในที่นับเข้าในกายของตน ชื่อว่า อริยสัจ (คือทุกข์) เพราะธรรมเหล่านั้นเป็นที่ตั้งของอัสมิมานะ (ความทะนงตนว่า เรามีอยู่) ก่อให้เกิดทุกข์ตราบที่ยังเพิกถอนมานะไม่ได้ แต่การกำหนดรู้ทุกข์ย่อมมีเพื่อกำจัดอัสมิมานะเป็นหลัก ทั้งอัสมิมานะก็ตั้งอยู่ในธรรมภายใน ดังนั้น เมื่อธรรมภายในถูกกำหนดรู้แล้วหน้าที่ของการกำหนดรู้ย่อมสำเร็จ ส่วนรูปธรรมที่ไม่มีใจครองซึ่งตรงข้ามกับธรรมภายในและมรรคผลยกเว้นอริยมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่า ทุกขสัจ เพราะไม่พ้นจากความบีบคั้นโดยความเกิดขึ้นดับสลายและไม่พ้นจากสังขารทุกข์กับวิปริณามทุกข์

๒. สมุทยอริยสัจ โลภะอย่างเดียว ชื่อว่า อริยสัจ (คือเหตุแห่งทุกข์) เพราะโลภะทำให้เหล่าสัตว์เกิดความเพลิดเพลินในตนและในธรรมที่เป็นอารมณ์ ย่อมทำให้ไม่เบื่อหน่ายจากทุกขในวิภวภูมิมืดมน ญาติมิตรสหาย ตัวตน หรือของตนที่เหมือนโลภะย่อมไม่มีแก่เหล่าสัตว์ เพราะเหตุนี้ธรรมอื่นซึ่งก่อทุกข์ในวิภวภูมิมืดมนเหมือนต้นหาจึงไม่มี และไม่มีธรรมอื่นที่ละได้ยากเหมือนต้นหา แม้กุศลธรรมและอกุศลธรรม ที่เกิดร่วมกับอาสวะอื่นทั้งหมด ย่อมได้ชื่อว่าสมุทยสัจเช่นกัน (เพราะก่อให้เกิดวิบากขันธและกฏัตตารูปอันเป็นทุกขสัจ)

๓. นิโรธอริยสัจ ความดับกิเลสขันธ์และดับด้วยการข่มไว้ ชื่อว่า นิโรธสัจ (สัจจะ คือ นิโรธ) พระนิพพาน ชื่อว่า นิโรธอริยสัจ (อริยสัจ คือ นิโรธ)

๔. มรรคอรียสัจ องค์ของมรรคในวิสุทธิ ๗ ที่เป็นโลกียะ ๖ อย่าง ชื่อว่า มรรคสัจ (สัจจะ คือ มรรค) ส่วนโลกุตตรมรรคมืองค์ ๘ ชื่อว่า มรรคอรียสัจ (อรียสัจ คือ มรรค)

หลักการสำคัญ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) อธิบายอรียสัจ ๔ ว่า

๑. ทุกขอรียสัจ อรรถแห่งทุกข์ คือ ความบีบคั้น ความเป็นสังขตะ ความเร้าร้อน แปรเปลี่ยนอรรถ ๔ ประการนี้ เป็นอรรถว่า ทุกข์แห่งทุกขสัจ เป็นอรรถจริงแท้ ไม่เป็นเท็จ ไม่เป็นอื่น, ทุกข์ คือความทุกข์, สภาพที่ทนไดยาก, สภาพที่บีบคั้น ชัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง, ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

๒. ทุกขสมุทยอรียสัจ อรรถแห่งสมุทัย คือ ความประมวลเอาไว้ ก่อเหตุเข้าไว้ ผูกไว้ พัวพันไว้ อรรถ ๔ ประการนี้ เป็นอรรถว่า สมุทัยแห่งสมุทยสัจ เป็นอรรถจริงแท้ ไม่เป็นเท็จ ไม่เป็นอื่น, ทุกขสมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์, สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

๓. ทุกขนิโรธอรียสัจ อรรถแห่งนิโรธ คือ ความออกไป ความว่าง ความเป็นอสังขตะ ความเป็นอมตะ อรรถ ๔ ประการนี้ เป็นอรรถว่า นิโรธแห่งนิโรธสัจ เป็นอรรถจริงแท้ ไม่เป็นเท็จ ไม่เป็นอื่น, ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป, ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกย้อม ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือ นิพพาน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรียสัจ อรรถแห่งมรรค คือ ความนำออกไป ความเป็นเหตุ ความเห็น (ตามเป็นจริง) ความเป็นอธิบดี อรรถ ๔ ประการนี้ เป็นอรรถว่า มรรคแห่งมคคสัจ เป็นอรรถจริงแท้ ไม่เป็นเท็จ ไม่เป็นอื่น, ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์, ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า “ทางสายกลาง” มรรคมืองค์ ๘ นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

สาระสำคัญ คือ อริยสัจ ๔ นี้ เรียกกันสั้น ๆ ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค การแสดงอรียสัจ ๔ นี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามุกกัณฐสิกขธรรมเทศนา แปลตามอรรถกถาว่า พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงหยิบยกขึ้นถือเอาไว้ด้วยพระองค์เอง คือ ทรงเห็นด้วยพระสยัมภูญาณ ไม่สาธุการแก่ผู้อื่น แต่ตามที่อธิบายกันมามากแปลว่า “พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นแสดงเอง โดยไม่ต้องปรารภคำถามหรือการทูลขอร้องของผู้ฟัง อย่างการแสดงธรรมเรื่องอื่น ๆ” เป็นเรื่องที่ทรงแสดงท้ายสุดต่อจากอนุปพุทิกถา ๕, สรุปรอียสัจ ๔ โดยองค์ธรรม ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม ดังนี้

๑. ทุขขอริยสัง ธรรมที่เป็นทุกข์ตามความเป็นจริงของพระอริยะ องค์ธรรม ได้แก่ โลภียจิต ๘๑, เจตสิก ๕๑ (เว้นโลภเจตสิก), รูป ๒๘ (อินทริยพัทธรูป) รวมเป็นธรรม ๑๖๐, อรรถแห่งทุขสัง ถูกเบียดเบียนอยู่เป็นนิตย์, ต้องบำรุงปรุงแต่งอยู่เนื่อง ๆ, เปรี้ยวอยู่ไม่ว่างเว้น, ไม่คงที่แปรปรวนอยู่เสมอ

๒. ทุขขสมุทยอริยสัง ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ องค์ธรรม ได้แก่ โลภเจตสิก, อรรถแห่งสมุทยสัง ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น, เป็นแดนเกิดแห่งทุกข์, ประกอบไว้ซึ่งทุกข์ มิให้พ้นไป, ให้กังวลอยู่แต่ในกองทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา, ภวตัณหา, วิวาทตัณหา

๓. ทุขขนิโรธอริยสัง ธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน, อรรถแห่งนิโรธสัง มีการสลัดออกจากทุกข์ทั้งปวง, ไม่มีความกังวลอยู่ในกองทุกข์, มิได้มีสิ่งใดประชุมปรุงแต่ง, ไม่มีการตาย การเกิดสืบต่อไป

๔. ทุขขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ องค์ธรรม ได้แก่ อัญ्ञัณคิกมัคค ที่ในมัคคจิต ๔, อรรถแห่งมัคคสัง คือ สภาวะที่นำออกจากสังสารวัฏฏ์, สภาวะที่เป็นเหตุให้ถึงพระนิพพาน, สภาวะที่เห็นพระนิพพาน, สภาวะที่เป็นใหญ่ในการเห็นพระนิพพานของสหชาติธรรม อริยสัง ๔ นี้ จัดเป็นนามธรรมทั้งหมด

๒.๖ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ปฏิจจสมุปบาท คืออะไร ปฏิจจสมุปบาท คือ ธรรมที่เป็นปัจจัยแห่งธรรมทั้งหลาย มีชรา มรณะเป็นต้น เป็นลักษณะ มีการผูกพันทุกข์ไว้เป็นกิจ มีความเห็นทางผิดเป็นปัจจุบัน คือเป็นผลปรากฏ ส่วนธรรมที่เกิดเพราะปัจจัยทั้งหลายนั้น ๆ ได้แก่

๑) อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา คือ การไม่รู้ตามความเป็นจริงที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหะ

๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนาในอกุศลและโลกียกุศล

๓) วิญญาน ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ปฏิสนธิวิญญาน

๔) นามรูป ธรรมชาติที่โน้มไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม

๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญูสงสารที่ยืนยาว

๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบอารมณ์

๗) เวทนา ธรรมชาติที่ส่วยอารมณ์

๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจในวัตถุคาม

๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น

๑๐) ภาวะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น

๑๑) ชาติ ธรรมชาติที่เหตุแก่การปรากฏของสังขธรรม

๑๒) ชรา มรณะ และโสภกปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส

หลักการสำคัญของปฏิจจสมุปบาท ๑๒ คือ ธรรมทั้งหลายมีอวิชาเป็นต้น ชื่อ ปฏิจจสมุปบาท มี ๑๒ โดยอนุโลมและปฏิโลม ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในปฏิจจสมุปบาทสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ปฏิจจสมุปบาท เป็นอย่างไร คือ

เพราะอวิชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญูณจึงมี

เพราะวิญญูณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี

เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี

เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ขรา มรณะ โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงมีความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท

อนึ่ง เพราะอวิชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ

เพราะสังขารดับ วิญญูณจึงดับ

เพราะวิญญูณดับ นามรูปจึงดับ

เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ

เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ

เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ

เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ

เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ

เพราะภพดับ ชาติจึงดับ

เพราะชาติดับ ขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้

ความหมายของปฏิจจสมุปบาทตามนัยวิสุทธิมรรคว่า ธรรมที่เป็นปัจจัยทั้งหลาย พึงทราบว่าเป็นปัจจัยที่ชื่อว่า ปฏิจจสมุปบาท, ธรรมที่เกิดเพราะปัจจัยทั้งหลายนั้น ๆ พึงทราบว่าเป็นปัจจัยที่ชื่อว่า ปฏิจจสมุปป็นธรรม ดังพุทธพจน์ก่อนที่พระองค์จะตรัสแสดงปฏิจจสมุปบาทและปฏิจจสมุปป็นธรรมว่า เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุอันนั้น คือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุธาตุนั้น ครั้นรู้ บรรลุแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าวว่า เธอทั้งหลาย จงดูเถิด ดังนี้แล้ว จึงตรัสว่า เพราะชาติเป็นปัจจัย ชราและมรณะจึงมี ฯลฯ เพราะธรรมที่เป็นปัจจัยทั้งหลาย จึงชื่อว่า ปฏิจจสมุปบาท, อธิบายความอิตฺถปปัจจยตา ปัจจัยทั้งหลายของชราและมรณะ เป็นต้น เหล่านี้ ชื่อว่าอิตฺถปปัจจยตา ความเป็นแห่งอิตฺถปปัจจยตาทั้งหลาย ชื่อว่า อิตฺถปปัจจยตา อีกอย่างหนึ่ง อิตฺถปปัจจยตานั่นเองชื่อว่า อิตฺถปปัจจยตา คำว่า อิตฺถปปัจจยตา นี้เป็นชื่อ ของธรรม มีชาติ เป็นต้น

อธิบายความตามนัยคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ ว่า ปฏิจจสมุปบาท มี ๓ ศัพท์ คือ ปฏิจจ + ส + อุปบาท, ปฏิจจ แปลว่า อาศัย, ส (สม) แปลว่า พร้อม, อุปบาท แปลว่า เกิดขึ้น, รวมความ ปฏิจจสมุปบาท แปลว่า ธรรมที่อาศัยเกิดขึ้นพร้อม หมายความว่า ธรรมที่เป็นเหตุและเป็นผลอาศัย เกิดขึ้นติดต่อนี้เนื่องกันไม่ขาดสาย ทำให้เป็นไปในสังสารวัฏฏ์มิให้สิ้นสุด สิ้นลงได้, ปฏิจจสมุปบาท คือ การที่ธรรมทั้งหลายอาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม, สภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิด มีขึ้น, การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อนี้เนื่องกันมา ปฏิจจสมุปบาทนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงเพื่อให้เห็นที่ตั้งแห่งการพิจารณาและเพื่อจะให้เห็นความจริงของสภาวะที่เกิดขึ้นและเป็นไปด้วยเหตุปัจจัย โดยเฉพาะตัวเอง มิได้มีผู้ใดสร้างขึ้น ทั้งนี้ เพื่อละความเห็นผิดว่า อัตตาหรือโลกเที่ยง คือ ละความผิดทั้ง สัสสตทิฎฐิและอุจเฉททิฎฐิ ปฏิจจสมุปบาทจึงเป็นวิปัสสนาภูมิ ๑ ในวิปัสสนาภูมิ ๒

สาระสำคัญ หรือคุณลักษณะพิเศษของปฏิจจสมุปบาท (๑) มีการอุปการะแก่ปัจจัยอุปป็นธรรมทั้งหลาย เช่น ชรา มรณะ เป็นต้น เป็นลักษณะ (๒) มีการทำให้สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นในสังสารวัฏฏ์เนื่อง ๆ เป็นกิจ (๓) มีการเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏฏ์หรือมีทางเดินที่ไม่ถูกต้อง เป็นผล (๔) มีอาสวธรรมเป็นเหตุก่อให้เกิด ส่วนประเภทของปฏิจจสมุปบาท ๑๒ นั้น มีนัยแสดงไว้ในพระสูตรดังนี้

๑. อวิชชา คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ ได้แก่

๑) ความไม่รู้ในทุกข์

๒) ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์)

๓) ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์)

๔) ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งทุกข์) นี้เรียกว่า

อวิชชา

๒. สังขาร มี ๓ ประการนี้ คือ

- ๑) กายสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งกาย)
- ๒) วจิตสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งวาจา)
- ๓) จิตตสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งใจ) นี้เรียกว่า สังขารทั้งหลาย

๓. วิญญาณ มี ๖ ประการนี้ คือ

- ๑) จักขุวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางตา)
- ๒) โสตวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางหู)
- ๓) ฆานวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางจมูก)
- ๔) ชิวหาวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางลิ้น)
- ๕) กายวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางกาย)
- ๖) มโนวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ) นี้เรียกว่า วิญญาณ

๔. นามรูป นาม ได้แก่ เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) เจตนา (ความจงใจ) ผัสสะ (ความกระทบหรือสัมผัส) มนสิการ (ความกระทำไว้ในใจ) นี้เรียกว่า นาม, รูป ได้แก่ มหาภูต ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูต ๔ นี้เรียกว่า รูป, นามและรูป ดังพรรณนามา ฉะนี้ เรียกว่า นามรูป

๕. สฬายตนะ มี ๖ ประการนี้ คือ

- ๑) จักขวยตนะ (อายตนะคือตา)
- ๒) โสตายตนะ (อายตนะคือหู)
- ๓) ฆานายตนะ (อายตนะคือจมูก)
- ๔) ชิวหายตนะ (อายตนะคือลิ้น)
- ๕) กายายตนะ (อายตนะคือกาย)
- ๖) มนายตนะ (อายตนะคือใจ) นี้เรียกว่า สฬายตนะ

๖. ผัสสะมี ๖ ประการนี้ คือ

- ๑) จักขุสัมผัส (ความกระทบทางตา)
- ๒) โสตสัมผัส (ความกระทบทางหู)
- ๓) ฆานสัมผัส (ความกระทบทางจมูก)
- ๔) ชิวหาสัมผัส (ความกระทบทางลิ้น)
- ๕) กายสัมผัส (ความกระทบทางกาย)
- ๖) มโนสัมผัส (ความกระทบทางใจ) นี้เรียกว่า ผัสสะ

๗. เวทนามี ๖ ประการนี้ คือ

- ๑) จักขุสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา)
- ๒) โสตรสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู)
- ๓) ฆานสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก)
- ๔) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น)
- ๕) กายสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย)
- ๖) มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ) นี้เรียกว่า เวทนา

๘. ตัณhamี ๖ ประการนี้ คือ

- ๑) รูปตัณหา (ความทะยานอยากได้รูป)
- ๒) สัทตตัณหา (ความทะยานอยากได้เสียง)
- ๓) คันธตัณหา (ความทะยานอยากได้กลิ่น)
- ๔) รสตัณหา (ความทะยานอยากได้รส)
- ๕) โภกัณฑตัณหา (ความทะยานอยากได้โภกัณฑัพพะ)
- ๖) อัมมตัณหา (ความทะยานอยากได้ธรรมารมณ์) นี้เรียกว่า ตัณหา

๙. อุปาทานมี ๔ ประการนี้ คือ

- ๑) กามุปาทาน (ความยึดมั่นในกาม)
- ๒) ทิณฐุปาทาน (ความยึดมั่นในทิณฐิ)
- ๓) สीलัพพตูปาทาน (ความยึดมั่นในศีลพรต)
- ๔) อัตตวาตูปาทาน (ความยึดมั่นในวาทีว่า มีอัตตา) นี้เรียกว่า อุปาทาน

๑๐. ภพมี ๓ ประการนี้ คือ

- ๑) กามภพ (ภพที่เป็นกามาวจร)
- ๒) รูปภพ (ภพที่เป็นรูปาวจร)
- ๓) อรูปภพ (ภพที่เป็นอรูปาวจร)

๑๑. ชาติ คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิดเฉพาะ ความบังเกิดขึ้นเฉพาะ ความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ชาติ

๑๒. ขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส

ก) ขรา ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินหลุด ความมีผมหงอก ความมีหน้างเหี่ยวยุ่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรี ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ขรา

ข) มรณะ คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือ มฤตยู การทำกาลละ ความแตกแห่งชั้นันท์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ของเหล่าสัตว์ นั้นๆ จากหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า มรณะ

ค) โสกะ คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ง) ปริเทวะ คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

จ) ทุกข์ คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดจากกายสัมผัส

ฉ) โทมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส

ช) อุปายาส คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ประกอบด้วย ความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

วิปัสสนาภูมิ ๖ โดยย่อเป็นรูปธรรมและนามธรรม, วิปัสสนาภูมิที่ ๑ - ๔ คือ ชั้นันท์ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ เมื่อย่อลง ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม, วิปัสสนาภูมิที่ ๕ คือ อริยสัจ ๔ ได้แก่ (ทุกข์) รูป นาม, (สมุทัย) ปัจจัยแห่งรูปนาม, (นิโรธ) ความดับไม่เหลือแห่งรูปนามและ (มรรค) วิธีปฏิบัติ ให้เข้าถึงความดับไม่เหลือแห่งรูปนาม, วิปัสสนาภูมิที่ ๖ คือ ปฏิจจสมุปบาท เป็นปัจจัยการเกิดแห่งรูป และนาม สงเคราะห์ปฏิจจสมุปบาทโดยสังจะ ตามสุตตันตภาขณียนัย ปฏิจจสมุปบาทธรรม เป็นธรรม ที่เป็นเหตุเป็นผลในฝ่ายโลกียธรรมหรือเป็นวิภูฏธรรม คือ ธรรมที่หมุนเวียนเป็นอยู่ในโลก ไม่พ้นจาก ความเวียนว่ายตายเกิดในวิภูฏทุกข์ จึงสงเคราะห์ปฏิจจสมุปบาทอันเป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อทุกข์นี้ลงใน ทุกขสังจะโดยส่วนเดียว อวิชชา สังขาร วิญญาน ผัสสะ ตัณหา เวทนาและอุปาทานจัดเป็นนาม, ส่วนนามรูป สฬายตนะ ขาติ ขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาส เป็นทั้งรูปและนาม สรุปว่า ปัญญาภูมิก็ตี วิปัสสนาภูมิก็ตี ชื่อว่า เป็นภูมิแห่งวิปัสสนา, เป็นพื้นฐานที่ดำเนินไปของวิปัสสนา เรียกสั้น ๆ ว่า อารมณวิปัสสนา มี ๖ ได้แก่ ชั้นันท์ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ สาระสำคัญ คือ ความเชื่อมโยงของวิปัสสนาภูมิ คือ ทั้งหมดดสังเคราะห์เป็น รูปนามได้ เพราะชั้นันท์ ๕ เช่น รูปชั้นันท์ มีอายุตนะภายใน ๖ คือ จักขยตนะด้วย เป็นจักขุธาตุ ในธาตุ ๑๘ ด้วย เป็นจักขินทรีย์ ในอินทรีย์ ๒๒ ด้วย เป็นต้น จะเห็นได้ว่าวิปัสสนาภูมิจะมีความเชื่อมโยงกัน

และกัน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนต่างกันด้วยสามารถแห่งอินทรี จริต อุปนิสัยที่ต่างกันของผู้ปฏิบัติ โดยหากผู้ปฏิบัติยึดนามให้เจริญขั้น ๕ ยึดรูปให้เจริญ ชาติ ๑๘ ยึดรูปยึดนามให้เจริญอินทรี ๒๒ หากสรวิปัสสนาภูมิโดยย่อ ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม เป็นปรมัตถ์อารมณ์ จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา จัดเป็นอารมณ์ฝ่ายโลกียะ เป็นอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติพึงทำการศึกษาเล่าเรียน สอบถามให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ก่อนในเบื้องต้น แล้วจึงเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติตามลำดับ จนหยั่งเห็นสภาวะลักษณะของรูปนาม เข้าถึงไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน ตามลำดับ

สติปัฏฐาน ๔

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกุรุซึ่งกัมมาสทัมมะในกุรุชนบท มีพระพุทธพจน์ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงความโศกและปริเวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังคำว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตานิ วิสุทฺธิยา โสกปริเวทานํ สมตักกมาย ทุกขโท มนสฺसानิ อตถกมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตารโ สติปัฏฐานา” ว่าหนทางนี้ เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร

๑. ความหมาย คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การรับรู้ ปฏฺฐาน คือเข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึงการระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอยู่อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

๒. ประเภทของสติปัฏฐาน มี ๔

๑) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

การฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไปตรงที่เป้าหมายการกระทำเป็นไปเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งกำเนิดใดอีก เนื่องจากจิตต้องอิงอาศัยอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้ และธรรมชาติของจิตมีความสัสดายไปตามอารมณ์ ไม่อาจหยุดนิ่งเพื่อการพิจารณาแม้เพียงชั่วครู่ จึงจำเป็นต้องใช้อุบายบางอย่าง เพื่อลดความสัสดาย โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ อุบายที่ว่านี้คือ ที่มาของกิจกรรมที่เรียกว่า **กรรมฐาน**

อุบายดังกล่าวแยกออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑) **อุบายสงบใจ** กล่าวคือ อาศัยวิธีการบริกรรม กล่าวคือการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำ ๆ กัน เช่น **ปฐวี ปฐวี** เป็นต้น และระลึกอยู่ในคำภาวนานั้นในลักษณะการสร้างแนวคิดเกี่ยวกับคำนั้น สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็นแนวคิดความคิด หรือภาพพจน์ของคำ ๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบ ตามหลักสมถะที่เรียกว่า **สมถกรรมฐาน**

๒) **อุบายเรื่องปัญญา** อาศัยความรู้สึกรู้ตัวที่มีอยู่ รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ (จักขุทวาร) รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิต (วิญญาน ๖) ขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า(อายตนะภายในและภายนอก) เฝ้าติดตามการรับรู้ด้วยความตั้งใจ (โยนิโสมนสิการ) เมื่อมีความตั้งใจอยู่ที่การรับ กระทบความคิดต่าง ๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาส ให้มีการก่อตัวของแนวคิด ภาพลักษณ์หรือความคิดใด ๆ ตามมาเท่ากับเป็นการรู้เท่าทัน กระบวนการที่เกิดขึ้นโดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใดๆ ทางด้านความคิดนี้ คือ ส่วนของกิจกรรมที่เรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน**

ดังนั้น ความหมายของกรรมฐานเท่าที่เข้าใจ จึงยังคลุมเครือและยังต่างจากความหมายที่แท้จริงอยู่มาก การสร้างความบริสุทธิ์แห่งจิตนี้ จำเป็นจะต้องมีสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ได้ สิ่งอิงที่ว่านี้มี ๒ ลักษณะ คือ อาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่อยู่ภายนอกบรร่างกายและจิตใจ หรือสิ่งที่อยู่ภายในบรร่างกายและระบบจิตใจก็ได้ สิ่งที่อยู่ภายนอกบรร่างกายและจิตใจอาจเป็นส่วนที่สร้างขึ้นหรือมาจากภาวะแวดล้อม เช่น ดวงกลืน ชากศพ หรืออาหารที่รับประทานอยู่ทุกวัน ส่วนสิ่งที่มาจากภายในบรร่างกายและระบบจิตใจ ก็คือ บรรพต่าง ๆ มีอานาปานปัพพะ และอิริยาบถปัพพะ เป็นต้น ทั้งหมดเหล่านี้สามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการฝึกอบรมจิตที่เรียกว่ากรรมฐานได้ นอกจากนั้นแล้ว การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการ

กระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปในฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจงใจ จากความต้องการในกามคุณอารมณ์ การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม ๕ คือ กามฉันทะ ตัณหา ความคิด มุ่งร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย จักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ (กิริยวาท) และเป็นศาสนาแห่งความเพียรหรือวิริยวาท

สติปัฏฐาน คือ หนทางนำไปสู่การพ้นจากทุกข์ แบ่งออกเป็น ๔ บรรพใหญ่ ได้แก่ กายานุปัสสนา การพิจารณาภายในกาย เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนา การพิจารณา จิตในจิตและธรรมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมในธรรม ทั้งนี้ การปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐานนี้มีเป้าหมายสำคัญ คือ เพื่อให้บุคคลสามารถบรรลุถึงโลกุตตรธรรมแต่ละขั้น โดยผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลได้ คือ บรรลุสวดาบันสกทาคามี อนาคามีและอรหัตตบุคคล หมายถึง หากปฏิบัติตามลำดับย่อมนัลเลสาจากอย่างหยาบไปหากิเลสอย่างละเอียดได้ด้วยตนเอง ส่วนวิธีการปฏิบัตินั้น แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ สมถะภาวนา (อุบายสงบจิตหรืออารมณ์ทางจิต) และวิปัสสนาภาวนา (อุบายเรื่องปัญญา)

อย่างไรก็ตาม เมื่อบุคคลเข้าใจจุดมุ่งหมายและสามารถปฏิบัติกรรมฐานธรรมไปตามแบบที่ พระพุทธองค์วางไว้จนเกิดผลในระดับหนึ่งแล้ว ประสบการณ์ทางศาสนาดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นความ เลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริงให้เกิดขึ้น มิใช่ศรัทธาที่เกิดขึ้นจากการฟังตามกันมา แต่เป็นความศรัทธาที่ มั่นคงในความจริงเฉพาะหน้า รู้จักว่าส่วนใดเป็นคุณค่าสูงสุดในพระพุทธศาสนา

เมื่อจะกล่าวโดยสรุปก็คือการปฏิบัติกรรมฐานนั้นสามารถทำได้โดยการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ที่สามารถปฏิบัติที่ไหนเมื่อไหร่ก็ได้ ส่งผลให้การปฏิบัติกรรมฐานนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยอาศัยอิริยาบถต่างๆหรือการใช้ชีวิตประจำวันโดยการกำหนดสติหรือเอาสติเข้าไปกำหนดทุกอย่าง ภายในชีวิตประจำวันนั่นเอง

ประเภทของสติปัฏฐาน ๔ โดยรายละเอียด

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ ได้กล่าวถึง กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ ฌัมมานุปัสสนา ดังต่อไปนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้น แม้ในการพิจารณาอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุณฺณสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนวสวสิกขาบรรพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑.๑ อานาปานบรรพ หมายความว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณา ดังนี้

๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้นให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น

๒) เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

๓) ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

๔) ให้ศึกษากำหนดรู้ กระทบกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก

ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึงหรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสินี อธิบายว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งนามและรูป คือการที่ได้กำหนดพิจารณาว่า ลมหายใจเข้าออกมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูป อีก ๓ อย่าง คือปฐวี อาโป เตโช และอาศัยอุปาทายรูป จัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนดอากาศที่จิตได้สัมผัสจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึงปัจจัยให้ลมหายใจเข้าออกเกิดดับ ซึ่งก็คือปัจจัยของนามรูปนั่นเอง แล้วก็เห็นชัดตามความเป็นจริง ว่าลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเพียงธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นและดับไปไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล แล้วก็เจริญวิปัสสนา ไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล

ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ต้องพิจารณาเห็นกายในกาย โดยอุบายอย่างนี้ จึงจะถูกต้องตามสภาวะและถูกต้องตามพุทธประสงค์อันแท้จริง เมื่อพิจารณากายานุปัสสนาตามนี้แล้ว ย่อมได้รับผลตามลำดับ ได้แก่ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความไม่เที่ยง ด้วยอานาจนูปัสสนาทั้ง ๗ มือนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ไม่เห็นเป็นของเที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นทุกข์ ไม่เห็นเป็นสุข ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นอนัตตา ไม่เห็นเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่เพิลิตเพิลิน ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมดับไป ไม่เกิดอีก ย่อมสละได้ ไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่น ผู้ที่พิจารณาเห็นกายไม่เที่ยง ย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเที่ยงเสียมิได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นทุกข์ ย่อมละความเห็นคิดว่าเป็นสุขเสียได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นอนัตตาย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเป็นอัตตาเสียได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละความเพิลิตเพิลินเสียได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะเสียได้ เมื่อดับ ย่อมละความเกิดขึ้นเสียได้ และเมื่อสละย่อมละการยึดมั่นเสียได้

๑.๒ อิริยาปถบรรพ หมายความว่าด้วยอิริยาบถ หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด (๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๒) เมื่อยืน

ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง (๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอนผลของการปฏิบัติด้วยอิริยาบถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตณหาและทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น

๑.๓ สัมปชัญญะบรรพ หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่ม คิดอาบนำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้นผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอิริยาบถบรรพ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (สาดถกสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ(สปปายะสัมปชัญญะ)พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อสมโมหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่าพิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้พิจารณาเห็นอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผันและการพัดผันของวาโยธาตุเกิดมีได้ด้วยอาศัยจิต(ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด

๑.๔ ปฏิกลมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด) หมายถึงให้พิจารณาหรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิกลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมูก เหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)

เบื้องต้นให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดว่าให้พิจารณาร่างกายเหมือนไม้มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ไถ่นั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี่คือน้ำข้าวสาลี นี่คือน้ำข้าวเปลือก นี่คือน้ำถั่วเหลือง นี่คือน้ำถั่วเขียว นี่คือน้ำงา นี่คือน้ำข้าวสาร

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้นี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น

ในกรณีนี้ มีคำอุปมาเหมือนกับว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ก็ดี ขณะนำโคมาอยู่ที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ในที่ฆ่าก็ดี ขณะฆ่าก็ดี ขณะมองดูโคที่ถูกฆ่าตายก็ดี ความสำคัญว่าโค ยังมีอยู่ トラบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหละขึ้นส่วนออกจากกัน เป็นขึ้น ๆ เมื่อใดเขาฆ่าแหละออกเป็นขึ้น ๆ แล้ว ความสำคัญว่าโคก็หายไป เหลืออยู่ก็เพียงแต่ความสำคัญว่าเป็นขึ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยวิธีนี้พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นจุดเดียวกัน

๑.๕ นวสัทธิกาบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การพิจารณาหรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๙ เหล่านี้ คือ การพิจารณากายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนาในเวทนา

การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พึงพิจารณาทั้งเวทนา ๔ อย่าง เวทนา ๖ อย่าง เวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียด เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

๒.๑ เวทนา ๔ ประการ ได้แก่ (๑) พิจารณา หรือกำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (๒) พิจารณา หรือกำหนดรู้ ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (๓) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนา คือความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (๔) พิจารณา หรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันประกอบไปด้วยอามิส หรือ หยื่อล่อ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ที่เป็นปัจจุบัน (๕) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนา สุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน (๖) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๗) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น อันไม่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๘) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยอามิส ที่เป็นปัจจุบัน (๙) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า เวทนานี้เป็นสักว่าเวทนา (นาม) มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด

๒.๒ สงเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกัน สามารถจะสรุปเวทนา ย่อให้เหลือน้อยลงคือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และเวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง ตามลำดับได้แก่

- ๑) เวทนา ๖ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา... ฯลฯ... เวทนา อันเกิดจากสัมผัสทางใจ
- ๒) เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา
- ๓) เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา
- ๔) เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาจิตในจิต

การพิจารณา เพื่อกำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการ มีดังนี้ (๑) จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๒) จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๓) จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๔) จิตหตฺหุ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๕) จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๖) จิตใหญ่ (จิตในญาณ) หรือจิตไม่ใหญ่ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๗) จิตที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๘) จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ตามอาการต่าง ๆ ของจิตทั้งหมดที่กล่าวมา โดยเห็นว่าจิตนี้ก็เป็นสักว่าจิต มีใช้สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราปล่อยวางมันก็จะว่าง เมื่อมันว่างแล้วก็ไม่วุ่นวาย การที่เราวุ่นวายเป็นทุกขอยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นเพราะเราไปปรุงแต่งเอาอาการของจิตจากอารมณ์ที่กระทบแล้วมีอุปาทาน ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน การกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณารู้ธรรมในธรรม

การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ นิรวณฺณบรรพ ชันธบรรพ อายตนบรรพ โพชฌงคบรรพ และสัจจบรรพ ซึ่งมีรายละเอียดทั้งในพระไตรปิฎก และในคัมภีร์สมังควลีลาสินี อรรถกถา ดังต่อไปนี้

๔.๑ นิรวณฺณบรรพ หมายความว่าด้วยนิรวณฺณ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรมที่กันจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมายความว่าด้วยนิรวณฺณ) มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑-๒) กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะ

เกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในสุณิมิต (เห็นว่ารูปงาม) จึงทำให้เกิด และส่งผลแก่กามฉันทะ ให้เจริญยิ่งขึ้น นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตานิมิตให้ติดตา เจริญเมตตาภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

๓) ถีนมิทธะ ได้แก่ เมื่อถีนมิทธะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทธะ มีอยู่ในจิต เมื่อถีนมิทธะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละถีนมิทธะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทธะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทธะ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในอกุศลธรรมทั้งหลายคือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่ส่วนวิธีละถีนมิทธะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือให้ทำไว้ในใจโดยแยกคายในความเพียรนอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนือง ๆ ทำไว้ในใจซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทธะ

๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ได้แก่ เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทธัจจกุกกุกจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกุกจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทธัจจกุกกุกจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกุกจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในอาการที่จิตไม่สงบ ส่วนวิธีการละอุทธัจจกุกกุกจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกคายในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ) นอกจากนั้นก็มีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทธัจจกุกกุกจะ

๕) วิจิกิจฉา ได้แก่ เมื่อวิจิกิจฉา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ในจิต เมื่อวิจิกิจฉา ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิจฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้นวิจิกิจฉาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในธรรมที่ชวนให้สงสัยส่วนวิธีการละวิจิกิจฉา มีลักษณะตรงกันข้ามคือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกคายในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลนอกจากนั้น ยังมีวิธีละโดยความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิกิจฉา

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้นี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน

ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยต้นหา และทัญญู ปราศจากความยึดมั่น

๔.๒ ขันธ์บรรพ ขันธ์บรรพ หมวดว่าด้วยขันธ์ หมายถึงให้เจริญวิปัสสนกรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขันธ์ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอธิบายโดยสังเขป ดังต่อไปนี้

๑) รูป รูป คือการให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า รูปเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบาย ว่า รูป ได้แก่ สภาพที่แตกสลาย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทายรูป

ก. มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปฐวี (รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) อาโป (รูปที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผันให้เคลื่อนไหว)

ข. อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่า ปสาทรูป ๕) อิตถิภาวะ ปุริสภาวะ (รวมเรียกว่า ภาวรูป ๒) หยรูป, ชีวิต, อาหารรูป, ปริจเฉทรูป, (รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญูติ วจีวิญญูติ (รวมเรียกว่าวิญญูติรูป ๒) ลหุตตา ๑ มุทุตา ๑ กัมมัณญุตตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา ๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)

๒) เวทนา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับคือ พิจารณาว่าเวทนาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ประเภท คือ สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา(ความรู้สึกเป็นทุกข์) และ อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)

๓) สัญญา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า สัญญาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความกำหนดหมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้รูป) สัททสัญญา(ความจำได้หมายรู้เสียง) คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้กลิ่น) รสสัญญา (ความจำได้หมายรู้รส) โณภูตัพพสัญญา (ความจำได้หมายรู้สิ่งสัมผัสทางกาย) ธัมมสัญญา (ความจำได้หมายรู้ธรรมารมณ์คือสิ่งสัมผัสทางใจ)

๔) สังขาร ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สังขาร คือ สภาวะที่ปรุงแต่งจิต เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๐ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์มนสิการ (รวมเรียกว่าสัพพจิตตสาธณเจตสิก ๗) วิตก วิจาร อธิโมกษ์ วิริยะ ปติ ฉันทะ(รวมเรียกว่า ปกิณณกเจตสิก ๖) โมหะ อหิริกะ อโนตตปปะ อุทธัจจะ โลภะ ทัญญู มานะ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มิตะ วิจิกิจฉา (รวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔) สัทธา สติ ทิริ โอตตปปะ อโลภะ อโทสะ ตตรัมมฉนตตตา กายปัสสทธิ จิตตปัสสทธิ

กายลหุตา จิตตลหุตา กายมฤตา จิตตมฤตา กายกัมมัณฺญตา จิตตกัมมัณฺญตา กายปาคุณฺญตา จิตตปาคุณฺญตา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา ปญฺญา (รวมเรียกว่าโสภณเจตสิก ๒๕)

๕) วิญญาณ วิญญาณนั้น ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าวิญญาณ เป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า วิญญาณ คือ การรับรู้ แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ จักขุวิญญาณ (การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป) โสทวิญญาณ (การรับรู้ทางหูคือได้ยินเสียง) ฆานวิญญาณ (การรับรู้ทางจมูก คือ ดมกลิ่น) ชิวหาวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รู้รสอาหารที่บริโภค) กายวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง) มโนวิญญาณ (การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ)

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ ในความ เห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

๔.๓ อายตनบรรพ (หมวดว่าด้วยอายตนะ) หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติ ไว้ที่ฐาน คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ(หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ โดยให้พิจารณา ดังนี้

๑) จักขุกับรูป ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูปอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์ เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วย วิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไป ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๒) โสตะกับเสียง ให้รู้จักโสตะ ให้รู้จักเสียงและได้รู้จักโสตะกับเสียงอันเป็นที่อาศัย ให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละ เสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓) ฆานะกับกลิ่น ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลิ่นและให้รู้จักฆานะกับกลิ่นอันเป็นที่อาศัยให้ สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละ เสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๔) ชิวหากับรส ให้รู้จักชิวหา ให้รู้จักรสและให้รู้จักชิวหากับรสอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์ เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วย วิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๕) **กายกับโณภูฏัพพะ** ให้รู้จักกาย ให้รู้จักโณภูฏัพพะ และให้รู้จักกายกับโณภูฏัพพะ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๖) **มโนกับธรรมารมณ** ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณ และให้รู้จักมโนกับธรรมารมณ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

๔.๔ **โพชฌงคบรรพ** หมวดยุทด้วยโพชฌงค หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โพชฌงค ๗ โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

๑) **สติสัมโพชฌงค** เมื่อสติสัมโพชฌงค มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติสัมโพชฌงคไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้สติสัมโพชฌงคที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ มีสติสัมปัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตน้อมไปในการทำสติให้เกิดขึ้น

๒) **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค** ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม ทำวัตถุให้สละสลวย (ทำร่างกายให้สะอาด) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญาราม (คนโง่) คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉานและมีใจน้อมไปในการทำธัมมวิจยสัมโพชฌงคให้เกิดขึ้น

๓) **วิริยสัมโพชฌงค** องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือวิริยสัมโพชฌงค เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบาย พิจารณาให้เห็นอนาสงข์ของความเพียร พิจารณาดูทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาต พิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทาสทาสผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าคือ บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าการเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อนสหพรหมจารีเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่

อยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔) ปิตีสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือปิตีสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (สีลานุสสติ) ระลึกถึงการเสียสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวตานุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปमानุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่าง ๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจน้อมไปในการทำปิตีสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีต อยู่ในที่มีภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะ ไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๖) สมภาวิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือสมภาวิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สะสลาย ปรับอินทรีย์ ให้เสมอกัน ฉลาดในนิมิตระคองจิตในคราวที่หดหู่ ช่มจิตในคราวที่ฟุ้งขึ้น(ฟุ้งซ่าน) ปล่อยจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี เพ่งดูจิตเฉยในคราวที่จิตสงบ ไม่คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาฌานและวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมภาวิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คืออุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็นกลางในสัตว์ วางใจเป็นกลางในสังขาร ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

๔.๕ สัจจบรรพ หมวคว่าด้วยสัจจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

๑) ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โศกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก(วิปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ขันธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

๒) สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา สัญเจตนา (ความตั้งใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตกและอัมมวิตก และวิจารณ์ (ความตริตrong) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ และอัมมวิจารณ์

๓) นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ ความส่ำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสง่คืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา สัญเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก อัมมวิตก วิจารณ์ ๖ ได้แก่ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ อัมมวิจารณ์

๔) มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และให้พิจารณาเห็น ดังต่อไปนี้

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่พยายาบาท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดินในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่าง ๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระงับอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

๗. สัมมาสติ ระลึกรชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกได้

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ

การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

สรุปการปฏิบัติกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นเป็นการปฏิบัติฝึกให้พระภิกษุได้มีสติ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเวหาะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน” จากพุทธวจนะดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นทางทำให้สามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ทำให้ดับความทุกข์และโทมนัสได้

๓. องค์ธรรมสติปัฏฐาน ๔

๓.๑ องค์ธรรมของการกำหนด มี ๓ ประการ ได้แก่

อาตาปี มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ ตั้งใจจริง ๆ ไม่เกียจคร้าน การประกอบความเพียรทางใจด้วยความบากบั่น ตั้งใจทำจริง ๆ พยายาม อุตสาหะ อุตทน เข้มแข็ง ขยัน ก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย ไม่ทอดทิ้งฉันทะ ไม่ทอดทิ้งธุระ และความประคับประคองธุระไว้ ด้วยดีเพื่อก่อเกิด วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ และสัมมาวายามะ ในมรรคมองค์ ๘ สำหรับผู้ปฏิบัติ ที่เข้าถึงแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนในเรื่องความเพียรที่มีความสำคัญมากที่สุดในขณะเริ่มปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ไม่หลับก็ดี เมื่ออกุศลจิตเกิดขึ้นแล้ว ภิกษุไม่ทำให้สัน ให้หายไปเสีย เราเรียก (เธอ) ว่าเป็นผู้มีอาตาปะ (ความเพียร) เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม เธอพึงกระทำความอุตสาหะ พึงกระทำความไม่ย่อท้อ พึงกระทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พึงกระทำความเป็นผู้กล้า พึงกระทำความเพียรให้ติดต่อกัน และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อขณะทำงานอยู่ก็ดี ขณะเดินทางอยู่ก็ดี หรือกำลังอาพาธอยู่ก็ดี ย่อมไม่สามารถมนสิการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้โดยง่าย (กิจของสมณะคือการศึกษาไตรสิกขา เป็นหลัก ไม่ใช่กิจการงานอื่น) ฉะนั้น เราจะรีบปรารภความเพียรเสียก่อน เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง

สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนั้น ๆ ต้องกำหนดภาวนาอย่างต่อเนื่อง และรู้รูปรูปนามอยู่ทุกขณะ

สติ มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ ระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด

๓.๒ การปรับ อินทรีย์ ๕ ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อความก้าวหน้า

ศรัทธา (เชื่อต่อการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า)

วิริยะ (พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนายิ่งขึ้นเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น)

สติ (ระลึกได้ถึงสิ่งที่ทำแล้ว และคำที่ตนพูดแล้ว ใจความคือนึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ไม่หลง ไม่เผลอ และระลึกทันต่อปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะ)

สมาธิ (มั่นคง ทรงใจไว้ชอบ ไม่เผลอจากรูปนาม)

ปัญญา (รู้เห็นรูปนามแจ่มชัดยิ่งขึ้น และรู้ตามความเป็นจริงจำแนกเป็น ๓ คือ สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียน อ่านศึกษาค้นคว้า จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการนึกคิด ภาวนา-มยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนา โยคีควรปฏิบัติให้ อินทรีย์ ๕ เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับ ปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเป็นสิ่งดี

๔. สารสำคัญเบื้องต้นของสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์และหนังสือก็มีพัฒนาการให้เห็นตามยุคตามสมัยดังขอเสนอให้เห็นภาพแห่งการเคลื่อนไหวในการเจริญสติปัฏฐาน ที่ปรากฏหลักฐานตามลำดับดังต่อไปนี้

๔.๑ ตรัสสอนสติปัฏฐานสมบูรณ์แบบให้แก่ชาวกรุง

พระพุทธเจ้าเสด็จไปแสดงมหาสติปัฏฐานสูตร ณ นิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาธัมมะ แคว้นกรุงในอรรถกถากล่าวถึงคุณสมบัติที่ดีของชาวนครแคว้นกรุงไว้ว่าเล่ากันว่า ชาวแคว้นกรุง ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี และอุบาสก อุบาสิกา มีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจ ด้วยเสพปัจจัย คือฤดูเป็นที่สบาย เพราะแคว้นนั้น สมบูรณ์ด้วยสปปายะมีอุตุสปปายะเป็นต้น ชาวกรุงนั้น มีกำลังปัญญาอันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อดทนแล้วจึงสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงเห็นความเป็นผู้สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งอันนี้ จึงทรงยกกรรมฐาน ๒๑ ฐาน ใส่ลงในพระอรรถกถาตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรที่มีอรรถอันลึกซึ้งนี้ แก่ชาวกรุงเหล่านั้น. เปรียบเสมือนบุรุษได้ผอบทองแล้วพึงบรรจงใส่ดอกไม้ นานาชนิดลงในผอบทองนั้นหรือว่าบุรุษได้หีบทองแล้ว พึงใส่รัตน ๗ ลงฉันใด แม้พระผู้มีพระภาคเจ้า ก็ฉันนั้นทรงได้บริษัทชาวกรุงแล้ว จึงทรงวางเทศนาที่ลึกซึ้ง ด้วยเหตุอันแล

ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่กล่าวไว้กับคนหมู่มาก เป็นการรวบรวมกระบวนการเจริญสติปัฏฐานครบทุกหมวดไว้ในพระสูตรเดียวซึ่งเป็นพระสูตรที่ยาวมากที่สุดในการแสดงธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔

๔.๒ ตรัสสอนสติปัฏฐานเนื่อง ๆ แม้ในช่วงสุดท้ายของพระชนม์ชีพ

สติปัฏฐานเป็นองค์ธรรมสำคัญสูงสุด พระพุทธองค์ตรัสเรื่องสติปัฏฐานมากมายหลายครั้ง ในระบบโปรแกรมคอมพิวเตอร์ พบคำว่า “สติปัฏฐาน” ในพระไตรปิฎกถึง ๑,๑๒๕ ครั้ง พบคำว่า “สติ” ๗,๕๙๖ ครั้ง จึงนับว่าเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนมากที่สุด ทรงย้ำแล้วย้ำอีก (พหุลานุสาสนี) แม้ในวาระสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพ ในมหาปรินิพพานสูตร พระพุทธองค์ก็ยังทรงตรัสสอนสติปัฏฐานถึง ๓ วาระ ในช่วงสุดท้ายก่อนปรินิพพาน ซึ่งปรากฏตอนหนึ่งมีเนื้อหาสาระว่าพระผู้มีพระภาคพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จถึงกรุงเวสาลี ประทับอยู่ที่อัมพปาลีวันรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ “นี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”

ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดูทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็น คำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”

๔.๓ สติปัฏฐานเป็นการเจริญสติไปในชีวิตประจำวัน และเป็นที่นิยมแพร่หลายไปโดยทั่วกัน
ดังข้อความว่า

อนึ่ง บริษัท ๔ ในแคว้นกรุงนั้น ต่างประกอบเนื่องๆ ในการเจริญสติปัฏฐานอยู่โดยปกติโดยที่สุด คนรับใช้ และคนงานทั้งหลาย ก็พูดกันแต่เรื่อง ที่เกี่ยวกับสติปัฏฐานกันทั้งนั้นแม้แต่ในที่ทำงาน ที่กระด้ายเป็นต้น ก็ไม่มีการพูดกันถึงเรื่องที่ไร้ประโยชน์เลย ถ้าสตรีบางท่านถูกถามว่า คุณแม่จะ คุณแม่ใส่ใจสติปัฏฐานข้อไหน นางจะไม่ตอบว่าอะไร ชาวกรุงจะติเตียนเขาวาน่าดำเนินชีวิตของเจ้าจริง ๆ เจ้าถึงเป็นอยู่ ก็เหมือนตายแล้ว ต่อนั้นก็สอนเขาว່าย่าทำอย่างนี้อีกต่อไปนะ แล้วให้เขาเรียนสติปัฏฐานข้อใดข้อหนึ่งแต่ถ้าสตรีผู้ใดพูดว่า ดิฉันใส่ใจสติปัฏฐานข้อไหนเจ้าคะ ชาวกรุงก็จะกล่าวรับรองว่า “สาธุ สาธุ” แก่นางสรรเสริญด้วยถ้อยคำต่าง ๆ เป็นต้นว่า ชีวิตของเจ้าเป็นชีวิตดีสมกับที่เจ้าเกิดมาเป็นมนุษย์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุปมาเพื่อประโยชน์แก่เจ้าแท้ ๆ ในข้อนี้ มิใช่ชาวกรุงที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ประกอบด้วยการใส่ใจสติปัฏฐาน แต่พวกเขาเท่านั้น แม้แต่สัตว์ดิรัจฉาน ที่อาศัยชาวกรุงอยู่ก็ใส่ใจ เจริญสติปัฏฐานด้วยเหมือนกัน

๔.๔ การเจริญสติปัฏฐานในยามคับขัน ในอรรถกถากล่าวถึงพระภิกษุ ๓๐ รูป บำเพ็ญเพียรในป่าด้วยกัน ในถ้ำนั้นมีเสือมาคาบพระภิกษุไปกินเสียหลายรูป มาวันหนึ่งภิกษุหนุ่มถูกเสือคาบไป จึงร้องบอกเพื่อนสหธรรมิกว่าเสือมา พระภิกษุได้ตามไป พบว่าเสือคาบไปสู่เขาขาดไม่สามารถตามไปได้ แลเห็นภิกษุหนุ่มอยู่ในปากเสือ พอเสือเริ่มกัดกินเท้าภิกษุทั้งหลายก็ได้เตือนสติ ท่านได้เจริญวิปัสสนาข่มเวทนาไว้ จนสามารถบรรลุธรรมเป็นโสดาบันเมื่อเสือกินร่างกายท่านถึงหัวเข่า และได้บรรลุอรหัตผลในเวลาต่อมาในขณะที่ถูกเคี้ยวกินอยู่ในปากเสือนั่นเอง

ในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวเรื่องนี้ไว้อย่างสอดคล้องกันว่าสติปัฏฐานนั้นมีเพียงหนึ่ง แต่มีทางเข้าถึงสติปัฏฐาน ๔ ทาง เปรียบเหมือนเมืองที่มี ๔ ประตูดังนี้

สติปัฏฐาน มีอันเดียวเท่านั้น โดยเป็นความระลึกและโดยเป็นที่ประชุมลงเป็นอันเดียวกันมี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์ เปรียบเหมือนพระนครมี ๔ ประตู คนที่มาแต่ทิศตะวันออก นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันออก มาแล้วเข้าสู่พระนครทางประตูทิศตะวันออก คนที่มาแต่ทิศใต้ ... ทิศตะวันตก ... ทิศเหนือ ... ฉันทิ ข้ออุปไมยนี้ก็นั้นนั้น จริงอยู่ นิพพาน เปรียบเหมือนนคร โลกุตตรมรรคมืองค์แปด เปรียบเหมือนประตูพระนคร สติปัฏฐานมีกายเป็นต้น เปรียบเหมือนทิศทั้งหลายมีทิศตะวันออกเป็นต้น ... บัณฑิตพึงทราบวาทที่ท่านกล่าวว่า สติปัฏฐานมีอันเดียวเท่านั้น ก็ด้วยอำนาจความระลึกได้ อย่างหนึ่ง ด้วยอานุภาพประชุมลงสู่ความเป็นอันเดียวกันหนึ่ง ที่กล่าวว่ามี ๔ ก็โดยจัดตามอารมณ์ ดังกล่าวมาฉะนั้น

๔.๕ สติปัฏฐาน ๔ เหมาะกับจริตและปัญญาที่แตกต่างกัน ในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงให้เห็นว่า การที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน อันเป็นแนวทางการปฏิบัติที่มากมายถึง ๔ หมวดใหญ่ ๒๑ หมวดย่อยนั้น แท้จริงแล้วทรงมีพระพุทธประสงค์ที่จะให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ตามจริตและปัญญาที่มี โดยมีรายละเอียดดังนี้

ถามว่า ก็เพราะเหตุไร พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสสติปัฏฐานว่ามี ๔ ไม่หย่อนไม่ยิ่ง

ตอบว่า ก็เพราะจะทรงให้เป็นประโยชน์แก่กุล แก่เวไนยสัตว์แท้จริง ในจำพวกเวไนยสัตว์ที่เป็นต้นหาจริต ทิฐุจิรติ ผู้เป็นสมถยานิก (ผู้มีสมถะเป็นยาน) และวิปัสสนายานิก (ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน) ที่เป็นไปโดยส่วนทั้งสอง คือ ปัญญาอ่อน(มันหปัญญา) และปัญญากล้า(ติกขปัญญา) (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอารมณ์หยาบเป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีต้นหาจริต มีปัญญาอ่อน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอารมณ์ละเอียด เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีต้นหาจริต มีปัญญากล้า (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มีอารมณ์ไม่แยกออกมากนักเป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีทิฐุจิรติ มีปัญญาอ่อน (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มีอารมณ์แยกออกมากเป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีทิฐุจิรติ มีปัญญากล้าอนึ่ง สติปัฏฐานข้อ ๑ ที่มีนิมิตอันจะพึงบรรลุได้โดยไมยาก เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นสมถยานิก มีปัญญาอ่อน สติปัฏฐานข้อที่ ๒ เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างหยาบ จึงเป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นสมถยานิก มีปัญญากล้า สติปัฏฐาน ข้อที่ ๓ มีอารมณ์ที่แยกออก ไม่มากนัก เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนายานิก มีปัญญาอ่อน สติปัฏฐาน ข้อที่ ๔ มีอารมณ์ที่แยกออกมาก เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนายานิกมีปัญญากล้า เพราะเหตุดังนั้น จึงกล่าวว่าสติปัฏฐานมี ๔ เท่านั้น ไม่หย่อนไม่ยิ่ง

๔.๖ การเจริญสติปัฏฐานแต่ละหมวดให้ผลที่เหมือนกัน เหมือนประตูเมืองสี่ทิศ หรือกองดินกลางสี่แยกซึ่งการเข้าถึงความมีสติ อาจอาศัยการเจริญสติปัฏฐานในหมวดใดหมวดหนึ่ง หรือแม้กระทั่งหมวดย่อยหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ ซึ่งแล้วแต่ผู้ปฏิบัติจะเลือกปฏิบัติในแนวที่ตนถนัด

๔.๗ สติปัฏฐาน เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา โดยสติปัฏฐานในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน มักมีแนวโน้มเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว คือเมื่อปฏิบัติแล้วมักนำไปสู่ความสงบแต่ขณะเดียวกันก็สามารถทำให้ผู้ภาวนาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ในกรรมฐานหมวดเดียวกัน จึงสามารถสรุปได้ว่า สติปัฏฐานรวมทั้งการปฏิบัติแบบสมณะและวิปัสสนาไว้ด้วยกันบุคคลที่จะบรรลุธรรมได้อาจเจริญสมณะนำหน้า วิปัสสนานำหน้า หรือควบคู่กันก็ได้

๔.๘ สติปัฏฐานทุกหมวดย่อย ครอบคลุมหมดทุกจริต ซึ่งในอรรถกถาได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่าการที่พระพุทธเจ้าได้แสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ถึง ๒๑ หมวดย่อยเพื่อให้ครอบคลุมทุกจิตนันทันเอง

๔.๙ การเจริญสติปัฏฐานอาจไม่จำเป็นต้องทำตามลำดับให้ครบทุกหมวด เพียงแต่เลือกบางอย่างที่เหมาะสมกับตนเองก็เพียงพอ เหมือนการเลือกดูกายบางอย่างในบรรดากายทั้งหมดเลือกดูเฉพาะบางอย่างในเฉพาะทั้งหมดเป็นต้น ตัวอย่างที่เห็นประจักษ์ชัดคือพระอานนทในคืนสุดท้ายท่านเจริญกายคตาสติเป็นส่วนมากก่อนบรรลุธรรม ข้อนี้เป็นเครื่องยืนยันว่าแม้หมวดกายเพียงหมวดเดียวก็สามารถบรรลุผลได้ จึงอาจกล่าวได้ว่าบางครั้งอาจไม่จำเป็นต้องเจริญสติปัฏฐานตามลำดับให้ครบทุกหมวด

๔.๑๐ สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกหรือสายตรงที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรม ผล นิพพาน พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานํ วิสุทธียา โสภปริเทวานํ สมตักกมย ทุกฺขโท มนสฺसानํ อตฺถกมย ญายสฺส อธิคมย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปัฏฺฐานา”ว่าหนทางนี้ เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสีย ด้วยดีซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก

นอกจากนี้ ยังมีข้อควรระวังในการเจริญสติปัฏฐาน เพื่อให้เกิดความระมัดระวังในการปฏิบัติ สติปัฏฐาน อันได้แก่

๑. การเตรียมพื้นฐานศีลไม่พร้อม

ผู้ปฏิบัติพึงเป็นผู้ที่สำรวมอยู่ในศีล ด้วยศีลเป็นคุณสมบัติพื้นฐานในการเจริญภาวนาทั้งปวง ผู้มีศีล ย่อมเป็นบาทฐานให้จิตไม่ฟุ้งซ่านซัดส่าย และสามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่ายซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการเจริญสติปัฏฐานนอกจากนั้นในธวินิตสูตรยังกล่าวถึงศีลว่าเป็นคุณธรรมพื้นฐานของการเจริญภาวนาจนถึงที่สุด

๒. อินทรีย์ไม่สมำเสมอ

ผู้ปฏิบัติที่อินทรีย์ไม่สมำเสมอ อาจทำให้เกิดอุปสรรคในการภาวนา ดังนั้นการปรับอินทรีย์ให้เกิดสมดุลจะเกิดประโยชน์มากดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

“โสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนอย่งย้อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย้อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น”

๓. การเตรียมจิตไม่พร้อม

ในรณินตสูตร ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมเหมือนรถของพระราชา ๗ ผลัด อันได้แก่ (๑) สลวิสุทธีมีจิตตวิสุทธีเป็นเป้าหมาย (๒) จิตตวิสุทธีมีทัญญวิสุทธีเป็นเป้าหมาย (๓) ทัญญวิสุทธีมีกัณฑาวิตรณวิสุทธีเป็นเป้าหมาย (๔) กัณฑาวิตรณวิสุทธีมีมคคณทสสนวิสุทธีเป็นเป้าหมาย (๕) มคคณทสสนวิสุทธีมีปฏิปทาญาณทสสนวิสุทธีเป็นเป้าหมาย (๖) ปฏิปทาญาณทสสนวิสุทธีมีญาณทสสนวิสุทธีเป็นเป้าหมาย (๗) ญาณทสสนวิสุทธีมีอนุปาทาปรินิพพานเป็นเป้าหมาย

เรื่องจิตตวิสุทธีนี้พระสารีบุตรได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “ชื่อว่าจิตตวิสุทธี เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน” ดังนั้น จิตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐานคือจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านออกไปภายนอกและมีความตั้งมั่น ซึ่งในอรรถกถาได้ให้ความหมายจิตตวิสุทธีไว้ว่าคือสมาสมานนั้นคือเป็นภาวะที่จิตตั้งมั่นเป็นผู้สังเกตการณ์ ซึ่งไม่ใช่การปล่อยฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ และมีใช้จิตที่เคร่งครัดกดข่มไว้ด้วยอำนาจโลกะซึ่งเป็นมิจฉาสมาน อนึ่งมิจฉาสมานมีลักษณะตรงข้ามกับสมาสมานคือจิตระคนด้วยกิเลส ระคนด้วยขันธทั้งหลาย และถือเอาสรรพนิมิตภายนอก

ดังนั้น หากจะกล่าวโดยสรุปคือผู้ที่ปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นจะต้องระวังในข้อควรระวังในการเจริญสติปัฏฐานเพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคในการเจริญสติปัฏฐานโดยจะต้องมีศีลที่บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน มีการเตรียมอินทรีย์หรือปรับอินทรีย์ให้สมำเสมอกันและมีจิตที่พร้อมการปฏิบัติสติปัฏฐานจึงจะได้ผลที่ดีและประสบผลสำเร็จในการเจริญสติปัฏฐาน

๔. วิปัสสนูปกิเลส

ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน บางครั้งเมื่อจิตของผู้ภาวนาได้เริ่มเห็นวิปัสสนาญาณบ้างแล้ว อาจมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นซึ่งในคัมภีร์วิสุทธีมรรค ได้กล่าวไว้ว่า มี ๑๐ ประการซึ่งเมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลสแล้ว อาจทำให้เกิดอุปสรรคในการเจริญภาวนา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาครูบาอาจารย์ผู้ที่เชี่ยวชาญมาเป็นผู้คอยแนะนำและแก้วิปัสสนูปกิเลสให้

๕. ปฏิบัติด้วยความย่อหย่อนเกินไป หรือตึงเกินไป

การเจริญสติปัฏฐานเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางสายกลาง แม้องค์ธรรมด้านความเพียรจะเป็นองค์ธรรมที่สำคัญ แต่การปฏิบัติสติปัฏฐานยังคงต้องคำนึงถึงความพอดี ไม่ย่อหย่อนเกินไป และไม่ตึงไปจนเกิดอาการบังคับกดขี่จนเครียด หรือเพียรจนเกินกำลังของร่างกายจะทนไหว เรื่องนี้ในโอฆตรณสูตร ได้กล่าวถึงข้อปฏิบัติที่พอดีไม่ตึงไม่หย่อนเกินไปว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้นเมื่อราตรีผ่านไป เทวดาองค์หนึ่งมีวรรณะงดงามยิ่งนัก เปล่งรัศมีให้สว่างทั่ว พระเชตวัน เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายอภิวาทแล้วยืนอยู่ ณ ที่สมควร ได้ทูลถาม พระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้บริบูรณ์ พระองค์ทรงข้ามโอชะ ได้อย่างไร’ พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ‘ผู้มีอายุ เราเองเมื่อไม่พัก ไม่เพียร จึงข้ามโอชะได้’ เทวดาทูลถามว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้บริบูรณ์ ก็พระองค์เมื่อไม่พักไม่เพียรทรงข้ามโอชะได้อย่างไร’ พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ‘ผู้มีอายุ เมื่อใดเรานั้นยังพักอยู่ เมื่อนั้นเราก็กังขมอยู่เมื่อใดเรายังเพียรอยู่ เมื่อนั้นเราก็กังขมอยู่แน่นอน เราไม่พัก ไม่เพียรอย่างนี้แล จึงข้ามโอชะได้’

สรุปว่าการเจริญสติปัฏฐานจึงต้องอาศัยความรู้สึกตัวด้วยความเพียรอย่างพอดี และไม่หย่อนและไม่ตึงเกินไป ด้วยการย่อหย่อนเกินไปไม่อาจเจริญสติปัฏฐานได้อย่างต่อเนื่อง แต่ขณะที่ตึงเกินไป จิตจะขมวดเคร่งเครียด ไม่อ่อนโยน จึงไม่ควรแก่การงานในการเจริญสติปัฏฐาน ดังนั้นผู้ฝึกจึงต้องหาความพอดีให้ได้ ไม่เข้าไปสู่ส่วนสุดโต่งทั้ง ๒ ข้าง

๕. อานิสงส์แห่งมหาสติปัฏฐาน ๔

๕.๑ อานิสงส์จากการเจริญสติปัฏฐาน เบื้องต้น

๑) เห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง จากการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อผู้ฝึกหัด มีสติอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งในแต่ละขณะ ย่อมเห็นสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นบ้าง ดับไปบ้าง เห็นเหตุที่เกิดขึ้นบ้าง เห็นเหตุที่ดับบ้าง เห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่คงทนของสภาวะธรรมต่าง ๆ และเห็นความเป็นอนัตตาเพราะเห็นว่าสภาวะธรรมล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่สามารถบังคับได้ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นนี้ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวไว้ตอนท้ายของทุกหมวดย่อยว่า เมื่อตามดูด้วยสติแล้วก็จะเห็นความเกิดดับเป็นธรรมดา และเป็นเหตุทำให้เห็นสภาวะธรรมเหล่านั้นเป็นเครื่องมือในการศึกษาและจะไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก หรือในชั้น ๕

๒) สามารถถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลกเสียได้

เมื่อเจริญสติปัฏฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นชั้น ๕ (โลก) ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ทนได้ไม่นาน แปรปรวนอยู่เสมอ และบังคับไม่ได้ ด้วยเป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงเห็นว่าความสุข หรือความทุกข์ที่เกิด

กับขั้น ๕ เป็นสิ่งที่ไม่น่าหลงใหลติดใจ หรือน่าขัดเคืองจนต้องไม่พอใจ สติปัญฐานจึงเป็นเครื่องถอนความพอใจ และความไม่พอใจทั้งหลายออกจากโลกเสียได้

๓) ได้คุณพิเศษจากกำลังของสมถกรรมฐาน

การเจริญสติปัญฐานหมวดกายานุปัสสนาสติปัญฐาน หรือกายคตาสติ ทำให้เกิดสมาธิได้ และผลจากการได้สมาธิระดับฌาน จะทำให้เกิดความสามารถพิเศษ ที่เรียกว่าอภิญญาได้

๔) สติปัญฐานกับสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน

การภาวนาในพระพุทธศาสนาหากค้นจากพระสูตร และอรรถกถา อาจจำแนกการเจริญภาวนาออกเป็น ๒ ประการ คือ (๑) สมถภาวนา การเจริญการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ (๒) วิปัสสนาภาวนา การเจริญปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง และในส่วนของพุทธพจน์ที่ขยายความสมถะและวิปัสสนามีดังนี้ ธรรม ๒ ประการนี้เป็นฝ่ายวิชา ธรรม ๒ ประการอะไรบ้าง คือ (๑) สมถะ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ (๒) วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละอวิชชาได้ จิตที่เศร้าหมองเพราะราคะย่อมไม่หลุดพ้น ปัญญาที่เศร้าหมองเพราะอวิชชา ย่อมไม่เจริญเพราะสํารอกราคะ จึงมีเจโตวิมุตติ เพราะสํารอกอวิชชา จึงมีปัญญาวิมุตติ

พระสารีบุตรท่านกล่าวถึงสมถะและวิปัสสนาไว้ดังนี้ว่า “ชื่อว่าสมถะ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ... ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น ... ชื่อว่าสมถะและวิปัสสนา เพราะมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ... ชื่อว่าธรรมที่เป็นคู่กันเพราะมีสภาวะไม่ล่วงเลยกันควรรู้อย่าง”

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อภิธรรมมัตถะสังคหะ ได้จำแนกกรรมฐานออกเป็นสองอย่างเช่นกันได้แก่ สมถกรรมฐาน คืออารมณ์ของการอบรมจิตเพื่อให้ใจสงบ กับ วิปัสสนากรรมฐาน คืออารมณ์ของการอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งซึ่งสมถกรรมฐานได้แบ่งออกเป็น ๔๐ ประเภท ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้นท่านถือตามแนววิสุทธิ ๗

ท่านพระอานนท์เถระกล่าวไว้ในยุคนัทสูตร ว่า แนวทางการปฏิบัติเพื่อบรรลุพระอรหันต์ในสำนักของท่านมี ๔ แนวทางคือ (๑) เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า (๒) เจริญสมถะอันมีวิปัสสนาหน้า (๓) เจริญสมถะและวิปัสสนาคบคู่กันไป (๔) ภิกษุผู้มีปัญญาจะเจริญในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ (เดิมมีความฟุ้งซ่านในธรรมกันไว้จนเกิดวิปสนูปกิเลส ต่อเมื่อจิตตั้งมั่นจึงละจากความฟุ้งซ่านในธรรมนั้นได้ มรรคจึงเกิดเพราะมีจิตที่ตั้งมั่น) นั้นแสดงว่าการเจริญทั้งสมถะ และวิปัสสนานั้นเป็นสิ่งสำคัญโดยแต่ละคนควรเลือกแนวทางที่ตนถนัดเป็นกรรมฐานที่เป็นพื้นฐาน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวถึงสติปัฏฐานในฐานะสัมมาสติในหนังสือ “พุทธธรรม” สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติสติปัฏฐานนี้เป็นวิถีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และนิยมยกย่องกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้มานานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยเพียงสมาธิขั้นต้นๆ ที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ในสติปัฏฐานนั้นผู้เขียนได้ใช้เกณฑ์ตามแนวทางดังกล่าวข้างต้น ช่วยในการจำแนก อาจจำแนกเป็นว่าสติปัฏฐาน ๔ ทั้ง ๒๑ หมวดมีทั้งส่วนของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานโดยสามารถจำแนกหมวดหมู่ได้ดังนี้

๕) สติปัฏฐานส่วนที่เป็นทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ หมวดที่เจริญแล้วสามารถทำให้จิตสงบระงับได้ และขณะเดียวกันผู้เจริญกรรมฐานก็สามารถเห็นปรমัตถสถานะของรูปนามได้ในตัวได้แก่

- ๑) หมวดอานาปานสติ
- ๒) หมวดปฏิกูลมนสิการ
- ๓) หมวดธาตุมนสิการ
- ๔) หมวดป่าช้า ๙ หมวด
- ๕) หมวดอิริยาบถโดยเฉพาะอิริยาบถเดิน

๖) สติปัฏฐานส่วนที่จัดอยู่ในหมวดวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานที่อยู่นอกเหนือจากที่กล่าวไว้ทั้งหมดคือหมวดเวทนา จิต ธรรม จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน เพราะจะทำให้เห็นปรมัตถสถานะอันได้แก่รูปนามที่เกิดดับต่อเนื่องกันอยู่เป็นธรรมดา

สรุปก็คือ สติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัตินั้นเกิดสภาวะความสงบใจจากสิ่งต่างๆ ทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิและเป็นได้ทั้งวิปัสสนากรรมฐานที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นเกิดปัญญาพิจารณาหรือเข้าใจในหลักธรรมทางพุทธศาสนาและสามารถนำไปปฏิบัติได้

๕.๒ อานิสงส์แห่งสติปัฏฐาน ๔ ท่ามกลาง

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีอานิสงส์มากมาย “ทำให้สัตว์บริสุทธ์” เป็นหนึ่งในอานิสงส์ที่สำคัญ ซึ่งหมายถึง การชำระจิตใจให้สะอาดหมดจดจากกิเลส โดยอาศัยการเจริญสติ กำหนดรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นหนทางให้เกิดปัญญา เห็นความจริงของสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

ขยายความอานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔ ที่ทำให้สัตว์บริสุทธ์

๑) ละคลายความยึดมั่นถือมั่น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้เรามองเห็นความเป็นจริงของกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อเห็นเช่นนี้ ย่อมละคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นเหตุแห่งกิเลส ทำให้จิตใจเบาสบาย ผ่องใส

๒) ชัดเกลากิเลส การมีสติรู้เท่าทัน ช่วยป้องกันไม่ให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจ เมื่อเกิดความโลภ โกรธ หลง ก็สามารถรู้เท่าทัน และดับกิเลสเหล่านั้นได้

๓) พัฒนาปัญญา การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นบาทฐานของการเกิดปัญญา เมื่อมีสติ ย่อมกำหนดรู้ พิจารณา ไตร่ตรอง จนเกิดความเข้าใจ เห็นแจ้งในสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

๔) หลุดพ้นจากทุกข์ เมื่อปัญญาเกิด ย่อมรู้เท่าทันเหตุแห่งทุกข์ และดับเหตุแห่งทุกข์ได้ นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง บรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาวะที่บริสุทธิ์ สะอาดหมดจด จากกิเลส

๕.๓ อานิสงส์แห่งสติปัฏฐาน ๔ สูงสุด

มีพระพุทธพจน์แสดงว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมี ฌันชณปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี

๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมี ฌันชณปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี

๗ เดือน ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใด อย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี ฌันชณปัญจก(ชั้น ๕) เหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี”

สรุปท้ายเล่ม

ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ศึกษาจะเห็นพัฒนาการ ปฏิบัติกรรมฐานในยุคต่าง ๆ ตั้งแต่ก่อนพุทธกาลก็มีการปฏิบัติกรรมฐานเช่นกันโดยเฉพาะสมถกรรมฐานมีพัฒนาการเจริญก้าวหน้า จนถึงขั้นสูงสุดคือสมาบัติ ๘ ยังขาดแต่วิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ต่อมาสมัยพุทธกาลเจ้าชายสิทธัตถะ ได้ออกแสวงหาทางหลุดพ้นจากทุกข์ก็ทรงผ่านการปฏิบัติสมถกรรมฐานมาทุกขั้นตอนรวมถึงการ ทรมานตนด้วยวิธีต่าง ๆ ในที่สุดก็ทรงค้นพบวิธีการตัดทำลายกิเลสได้เด็ดขาดคือวิปัสสนากรรมฐาน และทรงทำการเผยแผ่ทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานด้วยทรงเห็นว่า การนำกรรมฐาน ทั้งสองมาปฏิบัติจะสนับสนุนเกื้อกูลกัน ดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ได้เร็วขึ้น หลังจากพุทธปรินิพพานแล้ว เหล่าสาวกได้สืบทอดวิธีการปฏิบัติกรรมฐานกันมาอย่างไม่ขาดสายจนถึงสมัยปัจจุบัน ดังนั้น ในประเทศไทยจึงมีแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานหลากหลายวิธีซึ่งมีทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนา กรรมฐานดังที่นิสิตได้ศึกษาผ่านมา

กรรมฐาน มีความหมายว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานทางใจ หรือการงานอันเป็นฐานแห่งการบรรลุธรรม มรรค ผล นิพพาน หรือว่า อุบายอันเป็นเครื่องสงบทางใจ โดยจำแนกเป็นอุบายแห่งความสงบจิตจากนิวรณ์ธรรม และอุบายเป็นเครื่องเรื่องปัญญา เมื่อจำแนกโดยประเภทแล้ว มี ๒ ประเภทคือ สมถะ และ วิปัสสนา ในบรรดาสองอย่างนี้ สมถะ เมื่อว่าโดยองค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาที่ในมหากุศลจิต มหากิริยาจิต มหัคคตกุศลและมหัคคตกิริยาจิต มีความหมาย ๓ นัย คือ เป็นสภาพที่ยังกิเลสทั้งหลายให้สงบระงับ หรือเป็นสภาพที่ยังธรรมอันเป็นข้าศึกชกต้องคณามีกามฉันทะเป็นต้นให้สงบระงับ คือ ให้พินาศไป สภาพที่ทำให้จิตที่ได้รับอารมณ์หลาย ๆ อย่าง สงบลง และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว และเป็นสภาพที่ทำให้องค์ฌานชนิดหยาบ มีวิตกเป็นต้น สงบลง คือละวิตกเสียได้ ส่วนวิปัสสนา เป็นการเจริญปัญญาจนเห็นนามรูปโดยอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อกล่าวตามวจนัตถะแล้วมีความหมายว่า ปัญญาภาวนาที่เห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณเป็นต้น โดยความเป็นรูปนามที่พิเศษออกไปจากบัญญัติ และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณเป็นต้น โดยอาการเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ และอสุกะ ที่พิเศษออกไปจากนิจสัณญาวีปลาส สุขัสัณญาวีปลาส และอตตัสัณญาวีปลาส อีกนัยหนึ่ง ปัญญาภาวนาที่เห็นแจ้งในชั้น ๕ โดยประการต่าง ๆ มี อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ องค์ธรรมแห่งวิปัสสนาในที่นี้ ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ประกอบในมหากุศล หรือมหากิริยา

อานิสงส์ของการเจริญสมณะนั้น โยคาวจรบุคคลเมื่อเจริญสมาธิ ทั้งโลกียสมาธิและโลกุตรสมาธิ มีจิตตั้งมั่นแล้ว สงบจากนิวรณ์ธรรมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้อานิสงส์ประกอบด้วย มีการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (ทิฐฐัมมสุขวิหารี) อานิสงส์ของสมาธิ มีอภิญญาเป็นอานิสงส์ มีภพพิเศษเป็นอานิสงส์ มีการได้ญาณทัสสนะ มีสติสัมปชัญญะ มีความสิ้นอาสวะ มีนิโรธสมาบัติเป็นอานิสงส์ และมีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ ส่วนอานิสงส์แห่งปัญญาภาวนานั้น ประกอบด้วย มีการทำลายกิเลสหนาประการ มีการได้เสวยรสแห่งอริยผล สามารถเข้านิโรธสมาบัติ สำเร็จภาวะต่าง ๆ ได้ และ การมีภาวะแห่งอาหุเนยยบุคคล

การแสวงหาโมกขธรรม มีอยู่ ๒ ประการคือ หนึ่ง **ทางตรง** ได้แก่ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางแห่งสติปัฏฐานทั้งสี่ และ สอง **ทางอ้อม** ได้แก่ การเจริญสมถกรรมฐานก่อน แล้วเมื่อได้สำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคลแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อไป โดยอาศัยสมาธิเป็นบาทฐาน ในบรรดาการเจริญภาวนาทั้งสองดังกล่าวนี้ คือ โยคาวจรบุคคลทำการเจริญสมถภาวนา ก็ดี การเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็ดี กิจเบื้องต้นที่จะต้องลงมือปฏิบัตินั้น มีอยู่ ๗ ประการ คือ ตั้งตนอยู่ในศีล ตัดมหาปิลิโพท เครื่องกังวลใหญ่ ๑๐ ประการ แสวงหากัลยาณมิตร ผู้ที่มีความรู้ในการให้อารมณ์กรรมฐาน ทำการศึกษาอบรมในพระกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งแห่งปริยัติธรรมที่เนยบุคคลจะเว้นเสียมิได้ เว้นจากสถานที่ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติภาวนา อยู่ในสถานที่ที่สะดวกสบายแก่การปฏิบัติภาวนา และ ทำการตัดขุททกปิลิโพท ซึ่งเป็นเครื่องกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ เสีย แล้วลงมือปฏิบัติ

สำหรับอารมณ์ในกรรมฐานนั้น มิได้มุ่งหมายถึงอารมณ์ที่น่าชอบใจหรือไม่น่าชอบใจ แต่เป็นอารมณ์อันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวแห่งจิต หรืออารมณ์อันเป็นที่เหนี่ยวแห่งจิตและเจตสิกธรรมทั้งหลาย หรือว่า อารมณ์ เป็นธรรมชาติเป็นที่ยินดีพร้อมหน้ากันของจิตและเจตสิกทั้งหลาย อารมณ์เป็นจุดที่มายินดีแห่งจิตและเจตสิกทั้งหลาย อารมณ์ตามอภิธรรมนัยมี ๖ คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และ อัมมารมณ์ เมื่อนำอารมณ์นี้มาจำแนกโดยย่อแล้วเหลือเพียง ๔ ประการ คือ กามารมณ์ มหัคคอารมณ์ บัญญัติอารมณ์ และโลกุตตรอารมณ์ ส่วนคำว่า กรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต, สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา, อุปกรรมในการฝึกอบรมจิต เมื่อกล่าวโดยจำนวนการนับคำนวณแล้วมี ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ อปัมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตวัญฐาน ๑ และ อรูป ๔ ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ นี้ เป็นบัญญัติอารมณ์ และมหัคคอารมณ์ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน คืออารมณ์ที่พระโยคาวจรบุคคลนำมาใช้ในการเจริญสมถะอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากรรมฐาน ๔๐ เพื่อให้เกิดความสงบใน ๓ ระดับ คือจิตสงบชั่วขณะ เรียกว่า ขณิกสมาธิ จิตสงบเสถียรจะได้ฌาน หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เรียกว่าอุปจารสมาธิ และจิตสงบแน่วแน่ เพราะสงบจากกิเลสนิวรณ์ธรรมทั้งหลายได้ เรียกว่าอัปปนาสมาธิ (ฌานจิต) ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ เหล่านั้น คัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่า กสิณ ๑๐ และ อานาปานสติ เป็นจตุกกฌานิกะ ได้บรรลุถึงจตุตถฌาน, อสุภะ ๑๐ กับกายคตาสติ เป็นปฐมฌานิกะ ได้เพียงปฐมฌาน, พรหมวิหาร ๓ ข้างต้นเป็นตีกฌานิกะ ได้เพียงตติยฌานเท่านั้น ส่วนพรหมวิหารที่ ๔ คืออุเบกขา และ อรูป ๔ เป็น จตุตถฌานิกะ ได้บรรลุถึงจตุตถฌาน ซึ่งได้จัดเป็นสมถภาวนาเภทนัย คือ นัยแห่งการเจริญสมถกรรมฐานที่เป็นไปนัยต่าง ๆ คือ ว่าโดยอนุกุลแก่จริต ว่าโดยประเภทแห่งอุปจาระ และ อัปปนา ว่าโดยประเภทแห่งฌาน ว่าโดยประเภทแห่งอารมณ์ เป็นต้น

การปฏิบัติตามหลักภาวนา ๓ นิमित ๓ สมาธิ ๓ และการละนิวรณ์ ๕ ประการ การศึกษาครอบคลุมตั้งแต่การเข้าใจทฤษฎี การลงมือปฏิบัติ และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติจริง เพื่อให้สามารถเข้าใจและแนะนำการปฏิบัติแก่ผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

รูปธรรมและนามธรรมอันเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยพิสดาร เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ชันธ ๕, आयตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรี ๒๒, อริยสัจ ๔ และ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ โดยย่อ ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม เป็นอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาพึงทำการศึกษาเล่าเรียน สอบถาม ให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ก่อนในเบื้องต้น แล้วจึงเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำวิสุทธิ ๗ และวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมตามลำดับ ส่วนอารมณ์บัญญัติไม่นับเป็นอารมณ์วิปัสสนา เพราะไม่มีสภาวะลักษณะที่เป็นไตรลักษณ์ พ้นจากความเป็นรูปธรรมและนามธรรม แต่ยังมีความจำเป็นสำหรับผู้เริ่มต้นในการปฏิบัติวิปัสสนาและมีความสำคัญสำหรับสมถะยานิกบุคคล ผู้มีบัญญัติเป็นอารมณ์ (กสิณบัญญัติ) เพื่อใช้เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา

ในประเด็นสุดท้าย ก็คือ สติปัฏฐาน หมายถึงมีสติรู้เท่าทันและพิจารณาใน กาย เวทนา จิต และ ธรรมอย่างมีสติทุกอิริยาบถและทุกลมหายใจเพื่อให้คลายความทุกข์ บรรลุธรรมที่ถูกต้องและทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกุรุช็อกกัมาสทัมมะในกุรุชนบท สุมังคลวิลาสสินี อธิบายเพิ่มเติม ถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกุรุว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้น สามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกุรุ เป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกุรุ นั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐานมีพระพุทธพจน์ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโหม่นัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน” การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนา เป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกุรุช็อกกัมาสทัมมะในกุรุชนบท สุมังคลวิลาสสินี อธิบายเพิ่มเติม ถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกุรุว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้น สามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกุรุ เป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกุรุ นั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐานมีพระพุทธพจน์ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก

พระพุทธศาสนาได้มีความเจริญรุ่งเรืองมาได้จนถึงปัจจุบันนี้ ก็ด้วยการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนาอันเนื่องมาจากพระพุทธเจ้า ตลอดจนหมู่ภิกษุสาวกทั้งหลายที่พากันเสียสละตามแบบอย่างขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แยกย้ายไปเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหมู่บ้านและชุมชนต่าง ๆ จนประชาชนเกิดความเลื่อมใสศรัทธาเปลี่ยนมานับถือและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระองค์ได้อย่างรวดเร็ว มุ่งศึกษาหลักและวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนา

ดังต่อไปนี้ ดังคำที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า “เอกายโน อัย ภิกขเว มคโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานํ สมติกกมาย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถกมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตารอ สติปฏฺฐานา”ว่าหนทางนี้เป็นหนทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน

บรรณานุกรม

คณาจารย์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ภาค ๒.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

คณาจารย์ของมูลนิธิภูมิพลโลกิคุ. **สัททนีติปกรณ์ ธาตุมาลา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภูมิพล โล กิคุ, ๒๕๕๙.

คณาจารย์ มหามกุฏราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒.**กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราช วิทยาลัย ๒๕๒๘.

จํารูญ ธรรมดา. **เนตติฎิปปนี ศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก.**

ชิน วินายะ. **วิสุทธิมรรคและปรมัตถมัญญุสามหาฎีกา ฉบับแปลภาษาไทย.**

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. **กรรมฐานประจำวัน.** กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๐.

พระคันธสาราภิงค์. **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนีแปล.** กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันกราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖

พระครูสมุห์โพธิ์ จันทลีโล. **ธรรมภาคปฏิบัติ.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๑.

พระติปิฎกจุฬารักษ์ รจนา. **คัมภีร์มิลินทปัญหาภาษาไทย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระญาณธชะ รจนา พระคันธสาราภิงค์ แปล. **ปรมัตถทีปนี.** กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวัน, ๒๕๔๖.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรัฟ, ๒๕๓๒.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙. .

_____. **รจนา. คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์, (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส, ๒๕๔๘.

พระธีรวัฒน์ บุญทอง. “สมาธิในพระพุทธศาสนา การศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องชยานะในพระพุทธศาสนา มหายานกับมหายานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์ มหามัณฑิต**. มัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์ วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ จิตตาโณ), เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระเทพดิลก, **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙). **ภูมิวิลาสินี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๗.

พระพุทฺธโฆสจารย์ รจนา. **วิสุทธิมคคปกรณ์ (ปฐโม ภาค, ทุตโย ภาค)**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระพุทฺธโฆสจารย์ รจนา. **วิสุทธิมคคปกรณ์ (ปฐโม ภาค, ทุตโย ภาค)**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระพุทฺธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส, ๒๕๔๘.

พระมหาภุช ญาณวโร (ใจปลื้มบุญ). “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างมานและปัญญา ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหายาน**. มัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาไสว ญาณวีโร, ดร. **คู่มือวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๗.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘.

พันตรี ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรม ไทย-บาลี**. กรุงเทพมหานคร: อาหารการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พระราชสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) และ พระมหาแฉล้ม สุนทรโรโส. **ทางอมตะ**. กรุงเทพมหานคร: ไทยหัตถการพิมพ์จำกัด, ๒๕๑๑.

พระสัทธรรมโชติกะ. **ปรมัตตโชติกะ ปริจเฉท ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิอิทธิธรรมโชติกวิทยาลัย มจร. จัดพิมพ์. หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔.

พระสัทธรรมโชติกะ อัมมาจริยะ. รวบรวมโดย พระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจาโร ป.ธ.๙). **ปรมัตตโชติกะ ปริจเฉท ๙ สมถกรรมฐานทีปนี**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย สำนักเรียนวัตระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร, ๒๕๕๔.

พระสัทธัมมโชติกะ รจนา. **ปรมัตตโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ ขันจุฬาภิธรรมิกโท**. พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๖๒.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน แปล**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระอุปัชฌายะ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดยพระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระอนุรุทธเถระ. **พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๗**. รวบรวมโดย นายวรรณสิทธิ ไทยะเสวี, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗.

พระอนุรุทธเถระ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตตทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

พุทธทาสภิกขุ. **อะไรคืออะไร**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมมสภา, ๒๕๔๑.

พุทธทาสภิกขุ. **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____. **โอสารถัพพธรรม**. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี**. ฉบับมหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมคคปกรณ**. กรุงเทพมหานคร : วิญญาน, ๒๕๓๙.

_____. **ชุดทศนิกาย ธมมปทอฏฐกถา**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **ธัมมปทอฏฐกถา ฉฎฐุ ภาโค ภาษาบาลี**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก. **เบญจภาคีกรรมฐาน : คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). จากจิตวิทยา สู่จิตตภาวนา. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๘.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๓๘. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. บาลีไวยากรณ์ วจวิภาค ภาคที่ ๒ สมาส ตัทธิธ. พิมพ์ครั้งที่ ๓๗. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพรหมคุณาภรณ์. พจนานุกรม พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๖.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต. เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพรหมคุณาภรณ์). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

สุเมธ โสพศ. “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”. วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.