

บทที่ ๔

การพัฒนาสติเพื่อเป็นสติสัมโพชฌงค์ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ การกำหนดรู้รूपนามตามสติปัฏฐานด้วยการระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีสติเป็นองค์คุณสำคัญ ที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี่คือน้องคุณในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในการปฏิบัตินั้นผู้ปฏิบัติจะต้องอาศัยบัญญัติเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าไม่อาศัยอารมณ์บัญญัติแล้ว ก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตมไม่ได้เลย ด้วยความสำคัญของสติในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เช่นนี้ ผู้วิจัยจึงกำหนดลำดับหัวข้อที่จะศึกษาไว้ ดังนี้

๔.๑ สติสัมโพชฌงค์

๔.๒ การพัฒนาสติให้เป็ยสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๓ บทสรุป

๔.๑ สติสัมโพชฌงค์

๔.๑.๑ ความหมายของสติสัมโพชฌงค์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกสัมโพชฌงค์สูตร และในสิลสูตร ได้ให้ความหมายของสติสัมโพชฌงค์ว่า หมายถึง ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้^๑ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีอาการปรากฏในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ตึงใจจากความหลง ให้มาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา สติในโพชฌงค์นี้ ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติไม่เผลอขณะนั้น ชื่อว่าปรารภ สติสัมโพชฌงค์ เจริญสติสัมโพชฌงค์เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์ เมื่อมีสติเช่นนี้อยู่ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา^๒ ดังข้อความที่มีมาในสติปัฏฐานสูตร ความว่า

^๑ อภ.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๕๗-๑๖๓/๔๐๔.

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๔.

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น^๓

๔.๑.๒ ความหมายของสติสัมโพชฌงค์ที่ปรากฏในอรรถกถา

ในพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกก ทุก ดิกนิบาตร ได้ให้ความหมายของ สติสัมโพชฌงค์ ว่า ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้^๔ หากผู้ปฏิบัติพยายามขวนขวายพัฒนาความเพียรอย่างต่อเนื่อง คุณสมบัติเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้น และดำรงอยู่อย่างถาวร สติสัมโพชฌงค์ย่อมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ ดังมีใน “โพชฌคคกถา ว่าด้วยโพชฌงค์ ๗” ดังนี้

สติสัมโพชฌงค์ย่อมดำรงอยู่ด้วยความนึกถึงนิพพาน อันไม่มีความเกิด ๑ ด้วยความไม่นึกถึงความเกิด ๑ ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีความเป็นไป ๑ ด้วยความไม่นึกถึงความเป็นไป ๑ ด้วยความนึกถึงนิพพานอันไม่มีนิमित ๑ ด้วยความไม่นึกถึงนิमित ๑ ด้วยความนึกถึงนิโรธ ๑ ด้วยความไม่นึกถึงสังขาร ๑ สติสัมโพชฌงค์ย่อมดำรงอยู่ด้วยอาการ ๘ นี้^๕

๔.๑.๓ ความหมายของสติสัมโพชฌงค์โดยนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนา

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้กล่าวถึงความหมายของศัพท์คำว่า สติสัมโพชฌงค์ ไว้ว่า

โพชฌม แปลว่า “ปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้”^๖ อธิบายว่า ผู้ที่จะได้ตรัสรู้ มรรค ผล นิพพานนั้นต้องมีปัญญา คือ สุตมยปัญญา ได้แก่ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เกิดเพราะเรียน ฟัง อ่าน ท่อง จำ จินตมยปัญญา ได้แก่ปัญญาสำเร็จจากการคิด เช่น ปัญญาคิดทำเครื่องบิน รถไฟ อาวุธต่างๆ เป็นต้น สำหรับการปฏิบัติหมายถึงปัญญาที่เกิดเพราะการเจริญสมณะ และเกิดเพราะการเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่ญาณที่ ๑-๒-๓ เท่านั้น และภาวนามยปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่สำเร็จมาจากการปฏิบัติ นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ คือ อุทกัพพญาณ เห็นรูปนามเกิดดับเป็นต้นไป ในโพชฌงค์นี้ ท่านหมายความว่าภาวนามยปัญญาเท่านั้น จึงจะสามารถตรัสรู้มรรค ผล นิพพานได้ แต่ในเวลา

^๓ คุรยาละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๒.

^๔ อ.จตุก. (ไทย) ๒๑/๒๓๘/๓๕๔.

^๕ ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/๕๗๑/๕๒๑.

^๖ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๕๑.

เริ่มลงมือปฏิบัติ ก็จำเป็นต้องมีสุตมยปัญญา จินตามยปัญญาอยู่ เพราะเป็นเส้นทางที่จะต้องผ่านอยู่แล้ว

องค์ แปลว่า องค์ เหตุ ส่วน ภาค หมายความว่า ธรรมที่จะให้ได้ตรัสรู้นั้นมิใช่มีเพียงข้อเดียว ต้องมีส่วนประกอบอยู่หลายข้อ เช่น โพชฌงค์ ก็ต้องมีองค์ประกอบถึง ๗ อย่าง มรรคก็ต้องมีองค์ประกอบถึง ๘ อย่าง เป็นต้น” สติจึงจัดเป็นองค์ประกอบของโพชฌงค์ข้อหนึ่ง

สัมโพชฌงค์ มีวิเคราะห์ว่า “ยาย โส สติอาทิกาย สดตมมสามัคคิยา สมพุชฌตีกิเลสนิททาโต อฏฐาติ สจจानी วา ปฏิวิชฌติ สา ฌมมสามัคคี สมโพธิ สมโพธิสส ตสส วา สมโพธิยา องคนติ สมโพชฌงค์”^๗

แปลว่า ผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมตรัสรู้ ย่อมตื่นจากหลับคือกิเลส ย่อมรู้แจ้งแทงตลอด อริยสัจ ๔ ด้วยธรรมสามัคคี ๗ ประการ มีสติเป็นต้น ธรรมสามัคคีนั่น ชื่อว่าเป็นเครื่องตรัสรู้ องค์ธรรมสามัคคีเป็นเครื่องตรัสรู้ก็ดี องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้นั่นดี ชื่อว่า สัมโพชฌงค์

สรุป สติสัมโพชฌงค์ มาจากรากศัพท์ ๒ คำ คือ โพชฌ แปลว่า “ปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ และ องค์ แปลว่า องค์ เหตุ ส่วน ภาค ดังนั้นจึงมีความหมายว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สติ เป็นความระลึกได้ที่มีพลังแห่งการเฝ้าดู มีความตื่นตัว และเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาควรสร้างความมีสติสัมโพชฌงค์ ด้วยความกระตือรือร้น ในการกำหนดรู้ อารมณ์ และหยั่งลึกลงไปในกระบวนการเจริญสติอย่างสมบูรณ์

๔.๑.๔ ความสำคัญของสติสัมโพชฌงค์

หน้าที่ของสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การประคับประคองให้อารมณ์กรรมฐานปรากฏชัดอยู่ในความระลึกของผู้ปฏิบัติตลอดเวลา ดังนั้นความสำคัญของสติสัมโพชฌงค์ก่อให้เกิดผล คือ

๑. ทำให้จิตจดจ่อกับอารมณ์ กล่าวคือ สติสัมโพชฌงค์ทำให้จิตเข้าไปเผชิญหรือประจันหน้ากับอารมณ์โดยตรง ซึ่งสติในขณะนี้จะปรากฏเป็นสภาวะของจิตที่กำลังเผชิญหน้าโดยตรงหรือจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่กำหนดรู้ อยู่ อุปมาเหมือนใบหน้านั้นเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงลักษณะนิสัย ดังนั้นหากเราประสงค์จะรู้ลักษณะ และนิสัยใจคอของใครสักคนหนึ่ง เราต้องเผชิญหน้ากับคนผู้นั้นโดยตรง แล้วตรวจดูหน้าตาของเขาอย่างถี่ถ้วน ด้วยวิธีนี้การตัดสินใจของเราจึงจะมีความถูกต้อง

^๗ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๕๑

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๕๑.

๒. ช่วยในการคุ้มครองรักษาจิต กล่าวคือ หากจิตที่ตามระลึกอารมณ์อยู่นั้น สามารถประทับประคองความจดจ่อต่ออารมณ์ได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่า จิตมีความบริสุทธิ์อย่างยิ่งซึ่งเป็นผลของการที่จิตปราศจากกิเลส ความบริสุทธิ์นี้เป็นผลประการที่ ๒ ของสติสัมโพชฌงค์ กล่าวคือ การปกป้องคุ้มครองจิต จากการจุ่มจมของกิเลส ตราบที่มีสติสัมโพชฌงค์คุ้มครองอยู่ กิเลสจะไม่มีโอกาสล่วงล้ำเข้าสู่กระแสการรับรู้อารมณ์ได้เลย

๓. ช่วยให้จิตรู้เท่าทันปัจจุบัน การระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ไม่ควรมีอะไรมาแบ่งกันระหว่างอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น และการกำหนดรู้ของจิต อารมณ์ที่เกิดขึ้น และจิตที่กำหนด ไม่ควรเกิดขึ้นโดยมีระหว่างขึ้น การกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏขึ้น ควรเกิดขึ้น อย่างฉับพลันทันทีไม่มีความล่าช้าแม้แต่น้อย ทันทีที่อารมณ์เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ และเฝ้าสังเกตทันที หากการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติช้าออกไป การปรากฏของสภาพธรรม ก็จะผ่านพ้นไป ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะน้อมจิตไประลึกอารมณ์นั้น

๔.๑.๕ ที่มา และเหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์

๑ ที่มาของสติสัมโพชฌงค์

สติ ความระลึกได้ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้องค์ที่หนึ่ง “ความระลึกได้” เป็นคำแปลอันเป็นที่ยอมรับกันของคำว่า สติ^๙ อย่างไรก็ตามมักมีความเข้าใจกันผิดในนัยที่ค่อยข้างวางเฉย แท้จริงแล้ว สติต้องมีความตื่นตัว และความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ ในระหว่างการอบรม ควรสร้างความมีสติด้วยความกระตือรือร้นในการกำหนดรู้อารมณ์อย่างครอบคลุมและหยั่งลึกลงในกระบวนการทั้งหมดอย่างสมบูรณ์ และหมดจดโดยไม่พลาดส่วนประกอบใด ๆ เลย แสดงให้เห็นความรู้สึกอันมุ่งมั่นนี้ ผู้วิจัยพอใจที่จะแปลคำว่าสติเป็น พลังแห่งการเฝ้าดู มากกว่าคำว่า “ความระลึกได้” อย่างไรก็ตาม เพื่อให้ง่ายและสะดวก จะใช้คำว่า “ระลึกได้ ถึงอย่างไรจะเน้นถึงคุณสมบัติที่ตื่นตัวของสติด้วย

ที่มาของสติสัมโพชฌงค์นี้ สามารถเข้าใจได้โดยการพิจารณาลักษณะพิเศษสามประการ คือ ลักษณะเฉพาะ (ลกฺขณ) หน้าที่ (รต) และอาการปรากฏ (ปจฺจุปฺปฏฺฐาน) อันเป็นการแยกแยะตามนัยที่ใช้ในพระอภิธรรม ซึ่งอธิบายองค์ประกอบของจิต เราจะใช้องค์ประกอบเหล่านี้ในการศึกษาโพชฌงค์แต่ละองค์

^๙ พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณฺธิตาภิวงค์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงค์, หน้า ๑๔๒.

๑. การเฝ้าดูอย่างจริงจัง ลักษณะเฉพาะ (ลกขณ)^{๑๐} ของสติ คือ การเฝ้าดูอย่างจริงจัง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สติมีลักษณะคมชัดและหยั่งลึก อุปมาเหมือนการขว้างจุกคอร์กลงไปในลำธาร มันจะลอยบ้างจมบ้าง อยู่บนผิวน้ำ แล้วลอยไปตามกระแสน้ำ แต่หากเราโยนก้อนหินลงไป มันจะจมสู่ก้นลำธารทันที ในทำนองเดียวกัน ความมีสติทำให้แน่ใจได้ว่า จิตจะหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ ไม่สัมผัสอย่างผิวเผินแล้วผ่านไป

สมมุติว่าผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดดูที่ต้องเป็นอารมณ์ในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพยายามเอาใจใส่อย่างแรงกล้าในการกำหนดรู้ เพื่อให้จิตหยั่งลงสู่กระบวนการของอาการพองยุบ โดยไม่ให้จิตหลุดลอยไป เมื่อจิตหยั่งลงสู่กระบวนการเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเข้าใจลักษณะที่แท้จริงของความตึงความบีบคั้น ความเคลื่อนไหว และในอาการอื่น ๆ

๒. ความต่อเนื่องของการกำหนด หน้าที่ (รส) ของสติ คือ การระลึกอยู่ตลอดเวลา โดยไม่หลงลืมหรือปล่อยให้อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของสติหายไป หากยังมีสติ การกำหนดอารมณ์ที่กำลังเกิดในปัจจุบันขณะจะเป็นไปโดยไม่เผลอ และเพื่อรักษาความคมชัดของสติ และความต่อเนื่องของการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานตลอดการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจและปฏิบัติเพื่อเจริญลักษณะที่สามของสติ อันได้แก่ อาการปรากฏ (ปัจจุภูฐาน) ซึ่งพัฒนาและก่อให้เกิดลักษณะสองประการแรก ลักษณะสำคัญของอาการปรากฏแห่งสติ คือ ความเป็นเฉพาะหน้า สติทำให้จิตรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้า^{๑๑}

๓. ความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์เปรียบได้กับผู้ปฏิบัติที่เดินไปตามถนน แล้วประจันหน้ากับคนที่เดินสวนทาง ในทำนองเดียวกันในระหว่างการปฏิบัติ จิตของโยคีก็ควรจะสัมผัสกับอารมณ์ในลักษณะเช่นนี้ สติที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้น กล่าวกันว่า ใบหน้าเป็นเครื่องแสดงลักษณะนิสัยของมนุษย์ หากเราต้องการจะรู้จักบุคคลคน ๆ หนึ่ง เราก็จะมองหน้าบุคคลผู้นั้นด้วยความสังเกตพินิจพิเคราะห์ แล้วจึงวินิจฉัยในเบื้องต้นได้ แต่หากเราไม่พิจารณาดูใบหน้าให้ถี่ถ้วนกลับไปสนใจส่วนอื่นของร่างกาย การตัดสินใจนั้นอาจผิดพลาดได้^{๑๒}

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติต้องใช้ในการพิจารณาอย่างใกล้ชิดในการกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ความเข้มงวดในการพิจารณาอารมณ์อย่างละเอียดถี่ถ้วน

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๓.

^{๑๑} พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณิตตาภิวงค์, *รู้แจ้งในชาตินี้*, แปลโดยพระคันธสาราภิวงค์, หน้า ๑๔๔.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๔.

เท่านั้นที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจลักษณะที่แท้จริงได้เมื่อเราดูอย่างพิจารณาพิเคราะห์เราจึงจะเห็นรายละเอียดต่าง ๆ เช่น คิ้ว ตา และริมฝีปากชัดเจนขึ้น แต่ในเบื้องต้นเราต้องดูใบหน้าทั้งหมดก่อน และต่อมาก็จะละเอียดขึ้นชัดเจนขึ้น

ในทำนองเดียวกัน เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการพองยุบของท้อง เริ่มด้วยการเฝ้าดูอาการโดยรวมทั้งหมด กล่าวคือ กำหนดจิตจดจ่ออยู่ที่อาการพองยุบ หลังจากทำเช่นนั้นอย่างสม่ำเสมอก็จะพบว่าสามารถกำหนดได้ชัดเจนขึ้น รายละเอียดต่าง ๆ จะปรากฏขึ้นโดยไม่ต้องพยายามรวบรวมเกิดขึ้นเอง ผู้ปฏิบัติจะสังเกตเห็นอาการต่าง ๆ ของพองยุบ เช่น ความตึง ความกดดัน ความร้อน ความเย็น หรืออาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ชั่ว ๆ อยู่อย่างนั้นความพยายามก็เริ่มให้ผล สติจะถูกกระตุ้น และตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดโดยไม่พลัด อารมณ์ไม่เลื่อนหาย หลุดลอย หรือถูกลืมนำไปโดยไม่ได้ตั้งใจกิเลสไม่สามารถแทรกซึมความเข้มแข็งของสติ หากสามารถรักษาสติไว้ได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานผู้ปฏิบัติจะพบกับความบริสุทธิ์ของจิตที่ปราศจากกิเลส การป้องกันการโจมตีของกิเลสเป็นลักษณะพิเศษอันดับที่สองของสติ เมื่อสติเจริญขึ้นอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอปัญญาก็จะเกิดขึ้น ปัญญาที่เข้าไปรู้ลักษณะที่แท้จริงของกายและจิต (รูปนาม) ก็เกิดขึ้น ไม่เพียงแต่ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจลักษณะของอาการพองยุบที่ตนประสบได้จริง ๆ แต่ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจในสภาวะธรรมทางกายและจิต ที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง

๑. เจริญสติด้วยการมีสติ สาเหตุเบื้องต้นของความมีสติก็มีไข่อื่นนอกจากตัวสติเอง เป็นธรรมดาที่จะต้องมีความแตกต่างกันระหว่างสติอย่างอ่อนที่ปรากฏในระยะเริ่มแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับสติในการปฏิบัติระดับสูงที่มีความแก่กล้า จนทำให้เกิดการตรัสรู้ธรรมที่จริงการเจริญสติก็เป็นการสืบทอดกำลังอย่างหนึ่ง กล่าวคือ สติในขณะแรกเป็นสาเหตุให้สติขณะต่อมาเกิดขึ้นนั่นเอง

๒ เหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์

สติสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ จะเกิดขึ้นได้ต้องประกอบด้วยองค์ ๒ คือ โยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย ๑ พหุสีการ การทำให้มาก ๆ ๑^๓ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การทำมนสิการโดยแยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสติสัมโพชฌงค์

๑๓

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวรงค์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า๙๕๒.

ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่”^{๑๔} พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงแนวทางอีกสี่วิธีในการพัฒนาสติให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นจนเป็นสติสัมโพชฌงค์ ตามหลักฐานที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ดังนี้

๑. สติและสัมปชัญญะ ซึ่งมักจะแปลว่า “ความระลึกได้ และความรู้ตัวทั่วพร้อม” สติในที่นี้ คือ ความสังเกตพินิจพิจารณาเอาใจใส่เฝ้าดูอารมณ์หลักและอารมณ์อื่นๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการนั่งวิปัสสนากรรมฐาน สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม หมายถึง ความรู้ในขอบเขตที่กว้างกว่า กล่าวคือ ความรู้ในการเดิน เหยียด คู้ หัน เหลี้ยว และอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ในฐานะ ๒๒ อย่าง คือ^{๑๕}

๑. อภิกกนเต	เวลาก้าวไป ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๒. ปฏิกกนเต	ในเวลาถอยกลับมา ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๓. อาโลกิตะ	ในเวลาเหลียวไปข้างหน้า ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๔. วิโลกิตะ	ในเวลาเหลียวไปข้างๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๕. สมมิณชิเต	เวลา คู้แขน ขา มือ เท้า เข้ามา ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๖. ปสาริตะ	เวลาเหยียดแขน ขา มือ เท้า ออกไป ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๗. สงฆาภูริธารणे	เวลาพาดสังฆาฏิ ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๘. ปตตธารणे	เวลาอุ้มบาตร ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๙. จีวรธารणे	เวลาห่มจีวร ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๑๐. อสีเต	เวลาบริโภคน้ำ ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๑๑. ปีเต	เวลาดื่ม ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๑๒. ขายิตะ	เวลาเคี้ยว ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๑๓. สายิตะ	เวลาลิ้มเลีย ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๑๔. อจุจารกมเม	ในเวลาถ่ายอุจจาระ ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๑๕. ปัสสาวกมเม	ในเวลาปัสสาวะ ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๑๖. คเต	ในเวลาไป ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๑๗. จเต	ในเวลายืน ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๑๘. นิสินเน	ในเวลานั่ง ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๑๙. สุตุเต	ในเวลาหลับ ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๒๐. ชาคริเต	ในเวลาตื่น ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๒๑. ภาสีเต	ในเวลาพูด ก็ให้มีสติกำหนดรู้
๒๒. ตุนหีภาเว	ในเวลานิ่ง ก็ให้มีสติกำหนดรู้

^{๑๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๒.

^{๑๕} ที.ม. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๑., ที.สี. (บาลี) ๙/๒๑๔/๗๑., ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

๒. เว้นจากบุคคลผู้สืมสติ^{๑๖} การเว้นจากบุคคลที่ขาดสติเป็นวิธีที่สองในการพัฒนาสติที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ธรรม หากผู้ปฏิบัติพยายามอย่างสุดความสามารถในการรักษาสติ แต่บังเอิญมาพบกับคนที่ขาดสติ แล้วบุคคลนั้นดื้อนในผู้ปฏิบัติธรรมต้องสนทนาด้วยเป็นเวลานานเท่านี้ผู้ปฏิบัติคงพอนึกภาพออกว่าสติหายไปได้รวดเร็วอย่างไร

๓. คบหาสมาคมกับผู้ที่มีสติ ในการเจริญสติ คือ การคบหาสมาคมกับผู้ที่มีสติ บุคคลดังกล่าวจะช่วยเป็นชุมชนแห่งแรงบันดาลใจ การอยู่ร่วมกันในบรรยากาศที่สติมีความสำคัญ ผู้ปฏิบัติจะสามารถสร้างสติให้เจริญ และมั่นคงขึ้น

๔. น้อมใจไปในการเจริญสติ^{๑๗} ได้แก่ การน้อมใจเข้าหาการเจริญสติวิธีนี้ หมายถึง ตั้งใจให้การเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดหมั่นเตือนใจให้หวนกลับมาหาสติทุกโอกาส วิธีการนี้มีความสำคัญมาก ทำให้เกิดความไม่หลงลืมหรือใจลอย ผู้ปฏิบัติพึงพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมทั้งหลายที่ไม่เอื้อต่อความกล้าแข็งของสติซึ่งมีอยู่มากมาย

ผู้ปฏิบัติหน้าที่เพียงอย่างเดียวก็คือ การระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน ในระหว่างการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐานที่เข้มงวดผู้ปฏิบัติต้องหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ทางสังคม งดการเขียนและการอ่านแม้กระทั่งการอ่านพระไตรปิฎกผู้ปฏิบัติพึงระมัดระวังเป็นอย่างสูงในการรับประทานอาหาร ไม่ปล่อยพฤติกรรมให้เป็นไปตามความเคยชิน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาอยู่เสมอในเรื่องจำนวนครั้ง ปริมาณ สถานที่ และประเภทของอาหารที่รับประทานว่าเป็นเพียงใดหรือไม่ หากไม่จำเป็นแล้วพึงหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเช่นนี้

สรุป ลักษณะของสติสัมโพชฌงค์ คือ การเฝ้าดูอย่างจริงจัง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สติมีความคมชัดและหยั่งลึก โดยไม่หลงลืมหรือปล่อยให้อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของสติหายไป หากยังมีสติ คือ การระลึกอยู่ตลอดเวลา ในการกำหนดอารมณ์จะเป็นไปโดยไม่เผลอ ปัญญาก็จะเกิดขึ้น เป็นปัญญาที่เข้าไปรู้ลักษณะที่แท้จริงของกายและจิต ขณะที่สติระลึกถึงตัณหาจะไม่เกิด ตัณหาเป็นตัวทำให้เกิดทุกข์ และเมื่อปราศจากตัณหา ความทุกข์ก็จะหายไป จึงกล่าวได้ว่า สติสัมโพชฌงค์เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม

๔.๑.๖ ประโยชน์ของสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

^{๑๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๕๔.

^{๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๕๕.

๑. ประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีของสติก็คือ ความบริสุทธิ์แจ่มใสของจิต และความสุข ผู้ปฏิบัติสามารถประสบกับสิ่งเหล่านี้ได้ทันทีที่สติปรากฏขึ้น^{๑๘} การปราศจากกิเลส คือ ความบริสุทธิ์เมื่อมีความบริสุทธิ์ความแจ่มใสและความสุขก็ตามมา จิตที่มีความบริสุทธิ์และสะอาด สามารถนำไปใช้งานได้ดี ในการปรากฏของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากความระลึกรู้ อุกุศลจิตมักเกิดขึ้นบ่อยกว่ากุศลจิตทันทีที่ความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้ามาสู่จิตสำนึก บุคคลก็เริ่มก่อกรรมชั่ว ซึ่งจะให้ผลทั้งในชาตินี้ และในชาติต่อไป การเกิดเป็นผลของกรรมประการหนึ่ง เมื่อมีการเกิดก็ต้องมีตาย ระหว่างการเกิดและการตาย สัตว์โลกย่อมก่อกรรมเพิ่มขึ้น ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ทำสังสารวัฏให้ดำเนินต่อไป ดังนั้น ความประมาทจึงนำไปสู่ความตาย เป็นสาเหตุของการตายทั้งในชาตินี้ และชาติหน้า

ดังนั้น สติจึงเหมือนกับอากาศบริสุทธิ์ที่จำเป็นต่อชีวิต ทุกชีวิตที่หายใจต้องการอากาศบริสุทธิ์ หากต้องสูดอากาศที่มีมลพิษเข้าไปเป็นประจำ ไม่ช้าก็จะเป็นโรค และอาจตายได้ สติจึงมีความสำคัญพอ ๆ กัน จิตที่ปราศจากอากาศบริสุทธิ์ของสติ ไม่ช้าก็จะเป็นโรค หายใจแผ่วลง และสำคัญกิเลสจนหายใจไม่ออก คนที่หายใจเอาอากาศสกปรกเข้าไปอาจป่วยกะทันหัน และทุกข์ทรมานมากก่อนเสียชีวิตเมื่อขาดสติเราก็กังหันหายใจเอาอากาศที่มีพิษแห่งกองกิเลสเข้าไป แล้วก็ทุกข์ เมื่อพบกับอารมณ์ที่น่าปรารถนาที่ถูกเสียดแทง ด้วยความอยาก หากประสบอารมณ์ไม่น่าปรารถนาก็รู้สึกหมองไหม้ด้วยความรังเกียจเดียดฉันท์ หากพบว่าอารมณ์นั้นน่าอัปยศก็จะรู้สึกถูกรังแกเหมือนด้วยความทรมานในศักดิ์ศรี กิเลสมีหลายรูปแบบ แต่เมื่อมันเข้าจู่โจมเราแล้วให้ผลเหมือนกัน คือความทุกข์ ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถสกัดกั้นกิเลสมิให้เข้ามาได้เท่านั้น ความสบายความสงบ และความเป็นสุขอย่างบริสุทธิ์ของจิตจึงจะเกิดขึ้นได้

มลพิษบางประเภททำให้สิ่งมีชีวิตที่หายใจเข้าไปมีอาการมึนงง และเสียการทรงตัว บางประเภททำให้ตาย กิเลสก็เช่นเดียวกัน การจู่โจมของกิเลสบางครั้งไม่รุนแรง แต่บางครั้งอาจถึงตาย บางคนอาจมีอาการเคลิบเคลิ้มจากความสุขทางผัสสะ หรืออาจถึงตายด้วยเส้นเลือดในสมองแตก เพราะความโกรธ ความมัวเมาในกามอย่างรุนแรงสามารถประหารคนได้ การปล่อยตัวทำตามความโลภเป็นเวลานาน ๆ หลายปี ก็อาจทำให้เกิดโรคร้าย การโกรธหรือการกลัวมาก ๆ ก็อาจทำให้ถึงตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เปราะบางจิตใจ นอกจากนี้กิเลสยังเป็นสาเหตุของโรคประสาท และจิตวิปลาสด้วย

ความจริงกิเลสมีอันตรายมากกว่าสารพิษที่อยู่ในอากาศ หากมีคนตายเพราะหายใจเอาอากาศที่มีสารพิษเจือปนเข้าไป สารพิษก็จะถูกทิ้งอยู่ในร่างที่ไร้วิญญาณนั้น แต่มลทินของกิเลสแปดเปื้อนไปถึงภพหน้า ไม่จำเป็นต้องเฝ้าถึงผลลบที่เกิดขึ้นแก่สรรพชีวิตอื่นด้วย เมื่อจิตหายใจเอา

^{๑๘} พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปณฺธิตาภิกขุ, *รู้แจ้งในชาตินี้*, แปลโดยพระคันธสาราภิกขุ, หน้า ๒๖๐-๒๖๑.

กิเลสเข้าไปเป็นผลให้ก่อกรรมซึ่งจะส่งผลในอนาคต เมื่อจิตมีสติอยู่ทุก ๆ ขณะ จิตจะค่อย ๆ สะอาดขึ้น เช่นเดียวกับปอดของคนที่ยืดสูบบุหรี่ ที่ค่อย ๆ ขับขี้เถ้า และสารนิโคตินที่ติดอยู่ในปอดออกมา จิตที่บริสุทธิ์สามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย จากนั้นปัญญาก็มีโอกาสเกิดขึ้น กระบวนการบำบัดรักษานี้เริ่มต้นด้วยสติ เมื่อการปฏิบัติมีรากฐานมาจากสติ และสมาธิที่ตั้งมั่น ผู้ปฏิบัติก็จะผ่านญาณระดับต่าง ๆ มีปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ในที่สุดอาจบรรลุถึงพระนิพพานที่ซึ่งกิเลสจะถูกขุดรากถอนโคน ไม่มีสิ่งแปลกปลอมหลงเหลืออีก

๒. สติ วิริยะ และธัมมวิจยะ ก่อให้เกิดสมาธิ และวิปัสสนาญาณตามลำดับ^{๑๙} การเกิดวิปัสสนาญาณแต่ละขั้น เปรียบเสมือนการได้รับอากาศบริสุทธิ์เข้าไปในร่างกาย วิปัสสนาญาณที่ประจักษ์การเกิดดับของสภาวะธรรมเป็นการเริ่มต้นปฏิบัติที่ดี และลึกซึ้ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ทำให้จิตมีความมั่นคง และสติมีความลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้การเกิดดับมีความแจ่มชัด และผู้ปฏิบัติหมดความสงสัยในสภาวะธรรมที่สามารถสัมผัสได้โดยตรง

๓. เป็นเครื่องป้องกันกิเลสต่าง ๆ ในระหว่างการปฏิบัติ^{๒๐} เช่น นิเวธน์ รวมทั้งสัญญาอันเกิดจากความโลภ ความโกรธ และความหลง อุปมาสติเป็นเกราะคุ้มกำบังราชรถ เพื่อให้การเดินทางสายธรรมะนี้ปลอดภัยราชรถย่อมต้องมีตัวถัง ในสมัยพุทธกาล ราชรถทำด้วยไม้หรือวัสดุแข็งเพื่อป้องกันหอกและธนู ในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ต่างหุ้มเทพธัญญะมากมายในการพัฒนาพาหนะหุ้มเกราะเพื่อใช้ในสนามรบรถยนต์เองก็ใช้โลหะเป็นตัวถังเพื่อความปลอดภัย ทุกวันนี้เราสามารถขับรถไปไหนมาไหนได้ราวกับอยู่ในห้องที่สะดวกสบาย ปราศจากลม เมื่อตัวถังรถคุ้มครองเราจากธรรมชาติได้เป็นอย่างดี เราก็สามารถเดินทางได้อย่างสะดวก ไม่ว่าฝนหรือหิมะจะตกอยู่ภายนอกหรือไม่ ตัวอย่างทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นหน้าที่ของสติในการคุ้มครองผู้ปฏิบัติจากการโจมตีอันดุเดือดของกิเลส สติเป็นเกราะปกป้องจิตให้ปลอดภัยเป็นสุข และสงบเย็น トラบเท่าที่สติตั้งมั่นอยู่ กิเลสก็จะไม่อาจย่างกรายเข้ามาได้เลย

ไม่มีผู้ใดเดินทางได้อย่างปลอดภัยในราชรถแห่งอริยมรรคมีองค์แปดหากปราศจากเกราะป้องกันของสติ เมื่อราชรถเข้าสู่สงคราม เกราะนี้จะเป็นตัวชี้ขาดความปลอดภัยของผู้โดยสาร การเจริญวิปัสสนาเป็นการทำสงครามกับกิเลส ซึ่งมีอำนาจเหนือความเป็นไปของเรามาก่อนที่เราจะจำความได้ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีเกราะที่แข็งแกร่งเพื่อคุ้มครองให้พ้นจากการโจมตีอันอำมหิตของกิเลส การเข้าใจว่ากิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเอาชนะมันได้ง่ายขึ้น กิเลสจะเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์ทางทวารนี้ ผู้ปฏิบัติก็สามารถตกเป็นเหยื่อของความโลภ ความโกรธ

^{๑๙} พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปณฺธิตาภิกขุ, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดยพระคันธสาราภิกขุ, หน้า ๓๕-๓๖.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๗-๑๒๘.

ความหลง และกิเลสอื่น ๆ ได้ง่าย เช่นเมื่อเกิดอาการเห็นรูปเข้ามากระทบกับประสาทตา หากรูปนั้นน่าพึงพอใจและผู้ปฏิบัติขาดสติ ตัณหาจะเกิดขึ้น หากรูปนั้นไม่น่าปรารถนา ความรังเกียจผลักไสจะเข้าจู่โจม หากอารมณ์นั้นจิตซัดและเป็นกลาง ก็จะถูกกระแสของความหลงพัดพาไป แต่เมื่อสติดำรงอยู่ กิเลสจะไม่อาจเข้ามาในจิตสำนึกได้ เมื่อกำหนดรู้อาการเห็น สติให้โอกาสจิตทำความเข้าใจกับลักษณะที่แท้จริงของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

เป็นหลักธรรมสำคัญสู่มรรค ผล นิพพาน^{๒๑} เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจในอริยสัจ ๔ โดยอาจเข้าใจจากประสบการณ์โดยตรงว่า สภาวะธรรมทางกาย และจิตล้วนประกอบด้วยทุกข์ เมื่อความเห็นเช่นนี้เกิดขึ้น กล่าวได้ว่าผู้ปฏิบัติเห็นอริยสัจข้อแรกแล้ว เมื่อรู้แจ้งในอริยสัจข้อที่หนึ่งก็เท่ากับได้เห็นอริยสัจที่เหลือทั้งสาม นี่คือสิ่งที่กล่าวไว้ในพระบาลี และผู้ปฏิบัติสามารถประสบได้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีสติระลึกรู้ในทุกขณะที่สภาวะธรรมทางกาย และจิตเกิดขึ้น ตัณหาจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อละตัณหาได้อริยสัจข้อที่สองก็จะปรากฏชัดขึ้น ความทุกข์ก็หายไป สำหรับอริยสัจข้อที่สาม ความดับทุกข์จะปรากฏชัดเมื่อโมหะและกิเลสอื่น ๆ ถูกทำลายไป ปรากฏการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้น และดับลงอย่างรวดเร็วเพียงเสี้ยววินาทีขณะที่สติ และปัญญาตั้งมั่น การเห็นอริยสัจข้อที่สี่ หมายถึงการเจริญมรรคมรรค ๘ จะเกิดขึ้นพร้อมกับการเจริญสติในแต่ละขณะจิต เราจะพูดถึงมรรคมรรคแปดโดยละเอียดอีกครั้งในบทสุดท้าย ชื่อว่า “ราชรถสู่พระนิพพาน”

๔.๒ การพัฒนาสติให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๒.๑ ความหมาย และแนวทางปฏิบัติของการพัฒนาสติ

คำว่า “พัฒนา” ความหมายตามพจนานุกรม หมายถึง ความเจริญ ทำให้เจริญ^{๒๒} ดังนั้นความหมายของการพัฒนาสติจึงมีความหมายเดียวกันกับ “การเจริญสติ” คือ การระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ และปล่อยวางอารมณ์ทุกอย่างที่มากระทบ

การเจริญวิปัสสนากล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาสติให้เข้มแข็งจนสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาสติจะส่งผลโดยตรงต่อการกำหนดรูปรูปนามในปัจจุบันขณะ คือสามารถกำหนดได้ถูกหลัก ได้ปัจจุบันธรรม ตรงกับปัจจุบันอารมณ์ เมื่อใดจิตมีอาการฟุ้งซ่านเพราะมีความเพียรมากเกินไป ก็สามารถข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม ปรองคองจิตในสมัยที่ควรปรองคอง ยังจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรร่าเริง วางเฉยจิตในสมัยที่ควรวางเฉย รู้หลักการกำหนดจิตให้เวทนาดับ

^{๒๑} พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปณิตตาภิกขุ, *รู้แจ้งในชาตินี้*, แปลโดยพระคันธสาราภิกขุ, หน้า ๓๓๓-๓๔๒.

^{๒๒} ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๔๖), หน้า ๗๗๙.

ไปได้ในสมัยที่เวทนาปรากฏ มีอิมุตติ^{๒๓} อันประณีตคือน้อมไปในมรรค ผล อันประณีตสูงสุด เป็นต้น การพัฒนาสติดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ ก็ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๙ ประการ คือ^{๒๔}

๑. เจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยความเคารพ ศรัทธา และเอาใจใส่
 ๒. การมีสติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย
 ๓. ทำแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะต่อการปฏิบัติ
 ๔. กำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีในอดีต เพื่อที่จะรักษา และเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เผชิญต่อความยากลำบาก
 ๕. การใส่ใจสังเกตดูความเป็นอนิจจัง ของอารมณ์ทุก ๆ ขณะ
 ๖. เจริญโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้ถูกต้อง
 ๗. กล้าสละทั้งกายและชีวิต
 ๘. มีความอดทน และบากบั่นเมื่อเผชิญกับความเจ็บปวดหรืออุปสรรคอื่นใด
 ๙. มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติไปจนกว่าจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ
- อันได้แก่ ความพ้นทุกข์

๔.๒.๒ การพัฒนาสติคือการเจริญสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๒๕} เป็นหนทางเดียวกันที่จะนำเราไปสู่เส้นชัย คือ ความพ้นทุกข์ได้อย่างแน่นอนในชาตินี้^{๒๖}

ในอรรถกถาที่ขนิยายกล่าวถึงวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรว่าเป็นอย่างเดียวกันว่า “ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธมฺเมสุ กณฺธิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทเว สมตฺกุกฺกตาติ เวทิตพฺพาติ” แปลว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่า ภาวนา ที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบ ว่า แม้ท่านเหล่านั้น ได้ก้าวล่วงพ้นความโศกเศร้า และความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้^{๒๗}

ในอริยวงศ์ปฎิปปทา กล่าวว่า

^{๒๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๓/๑๗๔. อิมุตติ หมายถึง อภัยภัยของเหล่าสัตว์ (ควรบรรลุธรรม หรือไม่บรรลุธรรมในภพนี้)

^{๒๔} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

^{๒๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๖๔.

^{๒๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๖๗.

อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔) และบุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้การเจริญภาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น การเจริญสัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้นก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญ หากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้^{๒๘}

การเจริญวิปัสสนา เป็นการพิจารณาเห็นรูปรูปนามตามความเป็นจริงโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาย่อมไม่เห็นรูปรูปนามตามความเป็นจริง คือ โดยความเป็นไตรลักษณ์ เพราะมีธรรม ๓ ประการ เป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือ

๑. สันตติ ปิดบังอนิจจัง
๒. อริยาบถ ปิดบังทุกขัง
๓. ขณสัญญา ปิดบังอนัตตา

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นใดอีกเลย สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปลาส และทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของรูปรูปนามที่เป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ วิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นหลักการเดียวกัน โดยความเป็นเหตุผลของกันและกัน คือ วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้า อันทำให้บุคคลเกิดปัญญาเห็นรูปรูปนาม พระไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง เพราะไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง มีกายานุปัสสนา เป็นต้น ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณ และมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วน ๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ แม้พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวก ก็ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ เช่นกัน^{๒๙}

^{๒๘} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

^{๒๙} ชุ.พุทธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๔๔๘.

สติปัฏฐาน คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติคือ การมีสติเป็นประธานหรือการตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นผิดเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส สติปัฏฐานจำแนกได้เป็น ๔ ฐาน คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๓๐} พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๓๑} พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๓๒} พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๓๓} พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นอารมณ์ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ และธาตุมนสิการบรรพ เป็นอารมณ์ของสุทธวิปัสสนา^{๓๔} อานาปานบรรพ เป็นวิปัสสนาเจ็ดด้วยสมณะ ส่วนปฏิกุศลบรรพและนิวาสสิกบรรพ ต้องเจริญสมณะให้ได้ ฌานเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง สำหรับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นสุทธวิปัสสนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ด้วยการอาศัยสมาธิขั้นต้น คือ ขณิกสมาธิ ที่จิตสงบชั่วขณะเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติที่เห็นแจ้งแล้ว เรียกว่า สุขวิปัสสกะ แปลว่า ผู้เห็นแจ้งอย่างแท้จริง^{๓๕}

สรุป การเจริญวิปัสสนาเห็นรูปนามตามความเป็นจริงโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาย่อมไม่เห็นรูปนามตามความเป็นจริง คือ โดยความเป็นไตรลักษณ์ การเจริญวิปัสสนาเป็นการอบรมจิต และพัฒนาสติให้เข้มแข็งจนสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาสติจะส่งผลโดยตรงต่อการกำหนดรูปนามในปัจจุบันขณะ คือ สามารถกำหนด

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๑/๓๐๒

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖

^{๓๔} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ)

มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดยจรัญญ ธรรมดา, หน้า ๑๑.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

ได้ถูกหลัก ได้ปัจจุบันธรรม ตรงกับปัจจุบันอารมณ์ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ คือ การมีสติเป็นประธานได้แก่ “สติปัฏฐาน ๔” เมื่อจิตระลึกถึงสภาวะธรรมล้วน ๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ

๔.๒.๓ การพัฒนาสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

วิธีการทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์นั้นมีความสำคัญ เพราะผู้ที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้นั้น ต้องประกอบด้วยโพชฌงค์ทั้ง ๗ ด้วยการลงมือปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจัง ผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมตรัสรู้ ย่อมตื่นจากหลับ คือ กิเลส ย่อมรู้แจ้งแทงตลอดด้วยอริยสัจ ๔ ด้วยธรรมสามัคคี ๗ ประการ โดยมีสติสัมโพชฌงค์นั้นเป็นสำคัญ^{๓๖} โดยมีพระบาลีเป็นการยืนยันว่า สติสัมโพชฌงค์จะเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ โยนิโสมนสิการ และพหุลีกาโร การพยายามทำให้มาก ๆ ด้วยสติ^{๓๗} สรุปความสำคัญของสติ ต่อการเจริญโพชฌงค์ได้ดังนี้

๔.๒.๓.๑ การจงดมในการปฏิบัติวิปัสสนา

๑) ความหมายและความสำคัญ

คำว่า จงดม มาจากคำสันสกฤตว่า จงดม หมายถึง การเดินไปมาในสถานที่แห่งเดียว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยจากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติระลึกถึงปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดินจงดมเป็นเบื้องต้นแรกในหมวดอิริยาบถนี้ เพื่อเน้นการเดินจงดมก่อนจะนั่งกรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา แม้ในพระสูตรอื่นก็กล่าวถึงการเดินจงดมก่อนการนั่งกรรมฐานว่า

ชาครียํ อนุยตุตา ภวิสสาม. ทิวสํ จงกเมน นิสชชาย อวารณียะหิ ธมเมหิ จิตตํ ปริโสเธสสาม, รตติยา ปจมี ยามํ จงกเมน นิสชชาย อวารณียะหิ ธมเมหิ จิตตํ ปริโสเธสสาม. รตติยา มชฌิมํ ยามํ ทกขิณน ปสเสน สีหเสยํ กปเปสสาม ปาเท ปาทำ อจจาชาย สโต สมปชาโน อญฺจณสญญํ มนสิกริตวา. รตติยา ปจฉิมํ ยามํ ปจจฺจุชชาย จงกเมน นิสชชาย อวารณียะหิ ธมเมหิ จิตตํ ปริโสเธสสามาติ เอวณฺหิ โว ภิกขเว สิกขิตพฺพ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอควรศึกษาอย่างนี้ว่า พวกเราจักเป็นผู้ประกอบความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ จักชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้น (กุศล) ด้วยการจงดม ด้วยการนั่งตลอดวัน ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี จักชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้น [กุศล] ด้วยการจงดม และการนั่ง ในมัชฌิมยามแห่งราตรีสำเร็จสี่หิไสยาส โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้า

^{๓๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๔๔๗-๔๔๘.

^{๓๗} ที.ม. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๑. อ้างใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๔๔๖-๔๔๗.

เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำความหมายในอันลุกขึ้นไว้ในใจ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง”^{๓๘}

อิธ ภิกขเว นนโท ทิวสํ จงกเมน นิสชชาย อวารณียะหิ ธมเมหิ จิตตํ ปริโสเธติ. รตติยา ปรมํ ยามํ จงกเมน นิสชชาย อวารณียะหิ ธมเมหิ จิตตํ ปริโสเธติ. รตติยา มขณิมี ยามํ ทกขิณณ ปสฺเสน สีหเสยฺยํ กปเปติ. ปาเท ปาทํ อจฺจาธาย สโต สมฺปชาโน อฏฺฐานสณฺณํ มนสิกริตฺวา. รตติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจุฏฺฐาย จงกเมน นิสชชาย อวารณียะหิ ธมเมหิ จิตตํ ปริโสเธติ.^{๓๙}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้ ยามกลางวันนั้นภิกษุยอมชำระจิตให้สะอาดจาก ธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี ชำระ จิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ในมัชฌิมยามแห่งราตรี สำเร็จสัปปะกาส โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำความหมาย ในอันลุกขึ้นไว้ในใจ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง”^{๔๐}

สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่า การเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐานเนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วย การยก ย่าง และเหยียบประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพองยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกาย ส่วนล่าง และตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปากเป็นต้นที่นัก ปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั่ง ในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุบางรูปบรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่าง เดียว เช่น พระสุภัททะผู้เป็นสาวกอุปสุตทาย ผู้บรรลุธรรมด้วยการสั่งสอนของพระพุทธองค์ ใน อรรถกถาของมหาปริณิพพานสูตร^{๔๑} กล่าวว่า ท่านฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้วไปเดินจงกรมใน ป่าสาละ ก็ได้บรรลุธรรมในขณะเดินจงกรมนั่นเอง

๒) วิธีการปฏิบัติเพื่อให้ได้สมาธิต่อเนื่อง^{๔๒}

^{๓๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๘๖.

^{๓๙} อัง.อฏฺฐก. (บาลี) ๒๓/๙/๑๔๐.

^{๔๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๘๘.

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน สยาดอภัทธัตถวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน, แปลโดย เมฆวดี, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖), หน้า ๖๔.

๑. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องใส่ใจในการเดินจงกรมเพื่อให้เกิดสมาธิ หรือเพื่อให้ได้สมาธิอย่างต่อเนื่อง เมื่อจะเริ่มเดินจงกรมให้หยุดยืน ณ จุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม แล้วน้อมจิตไปที่รูปกาย และระลึกรู้อาการที่ยืนอยู่ ซึ่งมีลักษณะตั้งหน่วงเป็นแนวตั้งตรงอยู่นั้น พร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจว่า “ยืนหนอ ๆ” กำหนดรู้หลาย ๆ ครั้งเท่าที่พอใจ

๒. เมื่อจิตอยากเดินเกิดขึ้นอย่าเดินในทันที ให้ส่งจิตไว้ที่เท้าก่อนกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ ๆ” แล้วจึงเริ่มเดิน ใส่ใจและจดจ่อกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐาน ตลอดจนอาการผลักดันไปด้านหน้า อาการขยับและเคลื่อนที่ไป ในขณะที่ก้าวเท้าขวา ให้กำหนดรู้ในใจว่า “ขวาย่างหนอ ๆ” ในขณะที่ก้าวเท้าซ้าย ให้กำหนดรู้ในใจว่า “ซ้ายย่างหนอ ๆ” กำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เห็นลักษณะอาการของวาโยธาตุซึ่งเป็นรูปธรรม ทำหน้าที่นำเท้าให้เคลื่อนจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งทำให้เกิดการเคลื่อนไหว มีลักษณะตั้งหย่อน

๓. สำรวมเก็บสายตาสวยเสมอ การเดินจงกรม ต้องสำรวมระวังสายตาไม่ให้มองดูสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่บริเวณโดยรอบ ไม่มองไปด้านข้างหรือด้านหน้าไม่ว่าจะเป็นระยะใกล้ หรือระยะไกลก็ตาม ให้ทอดสายตาลงต่ำไปยังพื้นด้านหน้า ในระยะห่างจากเท้าที่ยืนอยู่ออกไป ๔ ศอก หรือประมาณ ๒ เมตร ศีรษะตั้งตรงตามธรรมชาติ ไม่ก้มไม่แหงนหน้า ไม่เอียงศีรษะไปด้านซ้ายหรือด้านขวา กำหนดเดินจงกรมอย่างต่อเนื่องไป

๔. เก็บมือระหว่างเดินจงกรม ในการเดินจงกรม ต้องไม่เดินปล่อยมือหรือเดินแกว่งแขน แต่ให้เก็บมือโดยกอดไว้ที่อกพอหลวม ๆ อยู่ตลอดเวลาอีกแบบหนึ่ง คือ ใช้มือข้างหนึ่งจับข้อมืออีกข้างหนึ่งปล่อยแขนลงไว้ด้านหลัง หรืออีกแบบหนึ่ง คือ ใช้มือขวาจับข้อมือซ้าย ปล่อยลงตามธรรมชาติไว้ด้านหน้า แล้วจึงกำหนดเดินจงกรมอย่างสงบสำรวมไปซ้ำ ๆ

๕. สิ่งที่พึงหลีกเลี่ยงและงดเว้นในการเดินจงกรม ในการเดินจงกรม ไม่ควรเดินปล่อยมือ ไม่เดินแกว่งแขน ไม่เอนหน้า ไม่เดินมองดูนั้นดูนี้ ไม่ก้มศีรษะจนเกินไป ไม่เดินเอียงคอ ตั้งศีรษะไว้ให้ตรงตามธรรมชาติ ไม่แหงนหน้า หรือก้มหน้าจนเกินไป และต้องไม่หลับตาเดินจงกรม ไม่เดินก้มจนเห็นเท้าหรือเดินมองดูเท้าตนเอง ทำความสำรวมอินทรีย์ ด้วยการเก็บมือ สำรวมสายตา แล้วเดินจงกรมไปอย่างช้า ๆ กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างต่อเนื่อง

๖. การกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการเดินทางเดินจงกรม ในระหว่างกำลังเดินจงกรมอยู่ หากจิตที่กำหนดรู้อยู่นั้นผลลุดคิดออกไป ให้กำหนดรู้ว่า “คิดหนอ ๆ” หรือหากรู้อาการที่จิตกำลังคิดออกไปนั้น ให้กำหนดรู้ว่า “รู้หนอ ๆ” กำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งอาการคิดนั้นหายไป หรือหยุดคิดแล้ว จึงเดินจงกรมต่อไป

๗. การกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนเพิ่มการกำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบควบคู่กันไปกับรูปยืนการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน ควรเลือกยืนในบริเวณตำแหน่งที่มีผู้คนผ่านไปมาน้อย และ

ควรยืนใกล้ชิดกับฝาผนังกำแพง หรือเสา ปล่อยมือลงไว้ข้างลำตัวตามธรรมชาติ เท้าทั้งสองข้างห่างกันพอประมาณเพื่อรับน้ำหนักและการทรงกายให้มั่นคงและเป็นธรรมชาติ เมื่อยืนนิ่งแล้วกำหนดหลับตาลง สงัดจิตระลึกรู้อยู่กับอาการของรูปกายที่ยืนอยู่ นับตั้งแต่ส่วนบนสุด คือ กลางศีรษะ ไหลลงมาอย่างช้า ๆ จนถึงรูปกายส่วนล่างสุด คือ เท้าที่เหยียบพื้นอยู่ พร้อมทั้งกำหนดรู้ตามถี่ ๆ หลาย ๆ ครั้งว่า “ยืนหนอ-ยืนหนอ-ยืนหนอ”

๘. ในขณะที่ยืนตรงนิ่งอยู่นั้น สามารถกำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบได้เช่นเดียวกัน โดยสังจิตจดจ่อรู้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” หากอาการพอง-อาการยุบ เคลื่อนไหวช้าลง สามารถเพิ่มการกำหนดรู้ โดยสังจิตไปประลึกรู้ดูอาการถูกสัมผัสของฝ่าเท้ากับพื้น พร้อมทั้งกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ให้กำหนดรู้ตลอดระยะเวลาที่ยืนอยู่ว่า “ยืนหนอ ๆ” หรือในขณะที่ท้องมีอาการพอง-อาการยุบ กำหนดรู้ว่า “พองหนอ-ยุบหนอ ๆ” หรือกำหนดรู้กับอาการถูกสัมผัสของเท้ากับพื้นว่า “พองหนอ-ยุบหนอ-ถูกหนอ” เป็นต้น ตามอาการที่เกิดขึ้นชัดเจนในขณะนั้นไปอย่างต่อเนื่อง

๙. ระหว่างเดินจงกรม มีจิตออก จิตคิดมาก เพิ่มการกำหนดรู้ให้มากขึ้น และให้ละเอียดขึ้น โดยในขณะก้าวเท้าขวา ให้ใช้จิตจดจ่อติดตามดูให้เห็นอาการเคลื่อนไหวของเท้า ตั้งแต่เริ่มขยับเคลื่อนไหวก้าวออกไป พร้อมกับกำหนดรู้ตามถี่ ๆ ว่า “ขวาย่างหนอ-ขวาย่างหนอ-ขวาย่างหนอ” กำหนดรู้หลาย ๆ ครั้ง จนกว่าจะสิ้นสุดการก้าวย่าง ในขณะก้าวเท้าซ้ายก็เช่นเดียวกัน ให้ใช้จิตจดจ่อ ติดตามดูให้เห็นอาการเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย ตั้งแต่เริ่มขยับเคลื่อนไหวก้าวออกไป พร้อมกับกำหนดรู้ตามถี่ ๆ ว่า “ซ้ายย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” กำหนดรู้หลาย ๆ ครั้งจนกว่าจะสิ้นสุดการก้าวย่าง ในการเดินระยะที่ ๒ ระยะที่ ๓ เป็นต้นไป ก็เช่นเดียวกัน ให้ใช้จิตจดจ่อติดตามดูให้เห็นอาการเคลื่อนไหวของเท้าขวา

๑๐. ในระหว่างการเดินจงกรม เมื่อเห็น ได้ยิน รู้เจ็บ เห็นเบา หยุดยืน กำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ในระหว่างการเดินจงกรม หากปรากฏว่ามีสภาวะหรืออารมณ์อื่นเกิดขึ้น ให้หยุดยืนก่อนแล้วกำหนดรู้อารมณ์นั้น ๆ เช่น เมื่อตาเห็น ให้จิตจดจ่ออยู่ที่อารมณ์ที่เห็น แล้วกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ ๆ”

เมื่อหูได้ยินเสียง ให้กำหนดรู้ที่ “ได้ยินหนอ ๆ” หยุดยืนแล้วกำหนดรู้ไปตามสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่ออารมณ์นั้น ๆ ดับไปหายไปแล้ว จึงเดินจงกรมต่อไป โดยกำหนดรู้ที่ “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” เป็นต้น

ในระหว่างการเดินจงกรม ถ้ามีอาการเจ็บ อาการชา เป็นต้น เกิดขึ้น ให้หยุดยืนแล้วกำหนดรู้อาการนั้น ๆ ว่า “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ชาหนอ ๆ” เมื่ออาการเจ็บ อาการชา

หายไปแล้วจึงเดินจงกรมต่อไป กำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่อง เช่น “ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แข็งหนอ-ยืนหนอ-กลับหนอ” เป็นต้น

๑๑. เลือกเดินจงกรมในบริเวณที่เหมาะสมกับตน แล้วจึงเริ่มเดินจงกรมโดยการเดินไป-เดินกลับหลาย ๆ รอบในเส้นทางนั้นอย่างช้า ๆ ให้จิตมีความตั้งมั่นแนบแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน คืออาการเคลื่อนไหวของเท้าในแต่ละก้าวอย่างจดจ่อ และต่อเนื่องไปเป็นเวลาไม่ใช่เพียง ๑๐ นาที หรือ ๑๕ นาทีเท่านั้น แต่ต้องเดินจงกรมให้ได้ต่อเนื่อง เป็นระยะเวลายาวนาน ๑ ชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมง จิตที่กำหนดรู้มีความตั้งมั่นอยู่กับอาการเดินเป็นระยะเวลายาวนานเท่านั้น จึงจะส่งผลให้เกิดสมาธิที่มีกำลังเต็มที่ ดังนั้นต้องใส่ใจจดจ่อ กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

๑๒. เมื่อเดินจงกรมไปอย่างต่อเนื่อง จิตที่กำหนดรู้รูปนาม ในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ส่งผลให้จิตมีความตั้งมั่น เกิดสมาธิที่มีกำลัง จนเกิดญาณปัญญารู้ความไม่เที่ยง หรือ อนิจจัง รู้ความเป็นทุกข์ หรือทุกข์ รู้ความไม่มีตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ หรืออนัตตาของรูปนามได้อย่างชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓) อานิสงส์การเดินจงกรม

ประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ พบในอังคุตตรนิกายจัมมสูตร^{๔๓}ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรม ๕ ประการนี้

อานิสงส์แห่งการเดินจงกรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอดทน
๔. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อมย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรม ๕ ประการนี้แล

อานิสงส์ข้อที่ ๕ คือ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่นาน หมายความว่าสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมก่อให้เกิดสมาบัติ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ อย่างไรก็ตาม การบรรลุฌานหรือเข้าฌานสมาบัตีย่อมมีได้ในอิริยาบถหนึ่งเท่านั้น เพราะฌานจิตทำหน้าที่ค้ำจุนรูป

^{๔๓} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

ไม่ให้เคลื่อนไหว และหมวดอิริยาบถก็จัดเป็นวิปัสสนาเท่านั้น^{๔๔} ข้อความในคัมภีร์อรรถกถา^{๔๕} จึงเป็นการกล่าวโดยย่อเพื่อแสดงว่า การเดินจงกรมตามหลักของสติปัฏฐานสูตรสามารถเกื้อหนุนให้นักปฏิบัติบรรลุสมบัติ ๘ ได้ในขณะนั่ง ยืน หรือนอนที่เป็นอิริยาบถหนึ่ง ทั้งนี้เพราะวิปัสสนาอาจเป็นบาทเกื้อหนุนให้สมถะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เหมือนกับการที่สมถะอาจเกื้อหนุนให้วิปัสสนาก้าวหน้าได้เช่นเดียวกัน ดังมีหลักฐานว่า

จกมาอิคโต สมาธิติ จกมัม อธิจฺจนฺเตน อธิคโต อจฺจนฺนํ สมาปตฺตินํ
อณฺตรสมาธิ.” “คำกล่าวว่า จกมาอิคโต สมาธิ (สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรม) คือ สมาธิ
ในสมาบัติ ๘ อย่างใดอย่างหนึ่งที่บุคคลผู้ทำการเดินจงกรมได้รับแล้ว”^{๔๕}

จิรฺภูจฺติโก โหติติ จิรํ ติฏฺฐติ. จิตฺแทน คหิตนิมิตฺตยฺหิ นิสินฺนสฺส นสฺสติ, นิสินฺเนน
คหิตนิมิตฺตํ นิปนฺนสฺส. จกมัม อธิจฺจนฺเตน จลิตารมฺมเณ คหิตนิมิตฺตํ ปน จิตฺตสฺสปี
นิสินฺนสฺสปี นิปนฺนสฺสปี น นสฺสตีติ.

“คำกล่าวว่า จิรฺภูจฺติโก โหติ แปลว่า ย่อมตั้งอยู่ได้นาน ความจริงแล้วอารมณ์ที่บุคคลผู้
ยืนได้รับย่อมวิบัติไปในขณะนั่ง อารมณ์ที่บุคคลผู้นั่งได้รับย่อมวิบัติไปในขณะนอน ส่วน
อารมณ์ที่บุคคลผู้กระทำการเดินจงกรมได้รับในอารมณ์ที่เคลื่อนไหวย่อมไม่วิบัติไปในขณะ
ยืน นั่ง และนอน”^{๔๖}

ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกฺขุ วิปัสสนาปุพฺพวงฺคํ สมถํ ภาเวติ. ตสฺส วิปัสสนาปุพฺพวงฺคํ
สมถํ ภาวยโต มคฺโค สยฺขายติ. โส ตํ มคฺคํ อาเสวติ ภาเวติ พหุสฺสโรติ. ตสฺส ตํ
มคฺคํ อาเสวโต ภาวยโต พหุสฺสโรติ สยฺขยานิ ปหิยนฺติ, อนุสยาพฺยนฺตี โหนฺติ.^{๔๗}

“ผู้มีอายุ อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอเจริญ
สมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า มรรคย่อมเกิด เธอย่อมเสพ ย่อมเจริญ ย่อมกระทำมรรคนั้น
ให้มาก เมื่อเธอเสพอยู่ เจริญอยู่ กระทำมรรคนั้นให้มากอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด”^{๔๘}

๔) ผลแห่งการปฏิบัติในอิริยาบถเดินและการจงกรม

พระดำรัสว่า ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ
“หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ก็รู้กิริยาท่าทางอย่างนั้น ๆ” เป็นคำประมวล

^{๔๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๒.

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๙๑.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒.

^{๔๗} อง.จตุกก. (บาลี) ๑๗๐/๑๐/๑๗๘

^{๔๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๙๑.

อิริยาบถทั้งหมด หมายความว่า เมื่อร่างกายตั้งอยู่ด้วยกิริยาเดิน ก็พึงรู้กิริยาเดิน เมื่อร่างกายตั้งอยู่ด้วยกิริยายืน นั่ง หรือนอน ก็พึงรู้กิริยายืน นั่ง หรือนอน คนทั่วไปไม่ได้ตามรู้กิริยาเดินเป็นต้นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัย จึงเกิดกิเลสยึดมั่นว่าเป็นสิ่งเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ต่อเมื่อเขาตามรู้ด้วยสติที่มีวิปัสสนาปัญญาประกอบพร้อม จึงทำลายกิเลสหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^{๔๙}

พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ ต้องรู้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบาผลักดัน หนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินก็มีความเกิดขึ้น และดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะย่างสิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจจกขญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์ โดยมีลำดับผลการปฏิบัติดังนี้

๑. ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะ คือ ความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
๒. ตามรู้สภาวะ คือ ความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง
๓. ตามรู้สภาวะ คือ ทั้งความเกิดขึ้น และความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง”

ความจริงเพียงการรู้ว่าเป็นกองรูปนั้นยังไม่เพียงพอที่จะขจัดความหลงผิด นักปฏิบัติต้องเห็นประจักษ์ในความไม่เที่ยงเสียก่อน จึงจะคลายความเห็นผิดว่าเที่ยงได้ ดังนั้น การเห็นประจักษ์ในความเกิดดับจึงสำคัญมาก จัดว่าเป็นพื้นฐานให้นักปฏิบัติหยั่งเห็นความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนในโอกาสต่อไป และการเห็นประจักษ์ในไตรลักษณ์ดังกล่าวก็คือ วิปัสสนา แปลว่า “การหยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ คือ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน” การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือ การเจริญสติปัญญานั้นเอง

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๕๐} อธิบายว่า รูปย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุ ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และอาหาร เมื่อมีเหตุ ๔ อย่างนี้ รูปจึงเกิดขึ้นโดยอวิชชา ตัณหา และกรรม เป็นเหตุอดีต ส่วนอาหารเป็นเหตุปัจจุบัน อนึ่ง รูปย่อมดับไปด้วยการดับแห่งเหตุ ๔ อย่างนั้น เมื่อเหตุ ๔ อย่างนี้ดับไป รูปจึงดับไป กล่าวโดยประสบการณ์ในการปฏิบัติว่า ในบางขณะนักปฏิบัติอาจเข้าใจถึงเหตุเกิดของรูปว่า “รูปเกิดขึ้นเพราะมีอวิชชาที่ไม่รู้รูปตามความเป็นจริง เพราะมีตัณหาพอใจในรูป

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๓.

^{๕๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๐๑

เพราะมีกรรมที่ให้ผลเป็นรูปในปัจจุบัน และเพราะมีอาหารที่รับประทาน” ในบางขณะอาจเข้าใจว่า “รูปเกิดขึ้นเพราะมีจิตที่ต้องการทำอากัปภิกขิยานั้น ๆ เกิดขึ้นก่อน” หรือ เข้าใจว่า “รูปเย็นเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนน้อย หรือรูปร้อนเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนมาก” ดังนั้น เป็นต้น ความเข้าใจดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามสมควรแก่บารมีของแต่ละคน ส่วนใหญ่นักปฏิบัติมักรับรู้ “จิตสั่ง” คือ จิตที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในการทำอากัปภิกขิยาทางกาย วาจา ใจ โดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” “อยากเหยียดหนอ” “อยากคู้หนอ” “อยากขึ้นหนอ” หรือ “อยากลงหนอ” เป็นต้น การรู้เห็นเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริคคหญาณ คือ ปัญญารู้เห็นเหตุปัจจัย

ต่อมานักปฏิบัติย่อมยังเห็นความแปรปรวนของรูปได้ โดยรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสภาวะยก ย่าง เป็นต้น กล่าวคือ สภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปชั่วขณะ แล้วสิ้นสุดลง สภาวะย่างจึงเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปจนกระทั่งสิ้นสุด ในที่สุดจึงเกิดสภาวะเหยียบที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปแล้วสิ้นสุด สภาวะยกไม่มีในสภาวะย่าง สภาวะย่างไม่มีในสภาวะเหยียบ การรู้เห็นความเกิดขึ้น และดับไปอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

หลังจากนั้นเขาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทัพพญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดดับ เขาสามารถยังเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจนว่า สภาวะยก ย่าง และเหยียบนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วถี่บีบ ไม่คงอยู่แม้เพียงเศษหนึ่งส่วนล้านวินาที ในบางขณะอาจรู้เห็นความเกิดดับของรูปกายได้อีกด้วย ต่อมาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความดับ โดยรับรู้ความดับไปของรูปนาม หมายความว่า สภาวะยกเป็นต้นปรากฏเพียงความดับไปเหมือนเป็นเงาดำ ๆ โดยปราศจากสภาวะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน

๕) อริยาบถกับความรู้ในอริยสัจ

อริยสัจ ๔ ที่ประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่ระลึกรู้กิริยาเดินเป็นต้น โดยไม่อิงอาศัย ตัณหาและทิฏฐิ คือ

การรู้เห็นความเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวในขณะเดิน จิตที่ต้องการจะเดิน สติที่ระลึกรู้ และปัญญาที่หยั่งเห็น เป็นต้น จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ ชื่อว่า ปริญาณกิจ คือ กิจกำหนดรู้

การละความพอใจในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้อยู่ จัดเป็นการละสมุทยสัจได้ชั่วขณะเป็น ตัทธกปะหาน ชื่อว่า ปหานกิจ คือ กิจละ

การบรรลุนิพพานชั่วขณะที่เรียกว่า ตถังคินิโรธ ด้วยการให้สำเร็จความดับวิภูฏทุกข์ คือ กิเลสที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมิได้เจริญสติตั้งแต่วิชชาที่ปกปิดสภาวะเกิดดับที่เป็นอนิจจลักษณะไว้ พร้อมด้วยกรรมและวิบากขันธ จัดเป็นการกระทำให้แจ้งนิพพาน ชื่อว่า สัจฉิกิริยากิจ คือ กิจ กระทำให้แจ้ง (ในที่นี้หมายถึง การให้สำเร็จความดับวิภูฏทุกข์โดยตรง ยังไม่ใช่การรู้เห็นความดับ ของรูปนาม คือ นิพพานอย่างแท้จริง)

การอบรมอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ที่เป็นฝ่ายโลกียะ ชื่อว่า ภาวนา กิจ คือ กิจอบรม

ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันจนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็น ความเกิดดับอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ย่อมประจักษ์เสมออย่างนี้ ต่อเมื่อนักปฏิบัติบรรลุวิปัสสนา ญาณชั้นต่าง ๆ จนกระทั่งบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณก็จะหยั่งเห็นความดับสนิทของรูปนามอย่าง ชัดเจน อริยสัจ ๔ ที่ปรากฏในขณะนั้น คือ

การหยั่งเห็นความดับของรูปนามที่กำหนดรู้อยู่จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ

การละความพอใจในรูปนามทั้งหมด ปริญญาปฏิวะระ คือ การแทงตลอดด้วยการ กำหนดรู้จัดเป็นการละสมุทัยสัจ และปหานปฏิวะระ คือ การแทงตลอดด้วยการละ

การรู้นิพพานที่เป็นความดับรูปนามทั้งหมดเป็นอารมณฺ์ เป็นการกระทำให้แจ้งนิโรธ สัจ และสัจฉิกิริยาปฏิวะระ คือ การแทงตลอดด้วยการกระทำให้แจ้ง

การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ฝ่ายโลกุตตระ เป็นการอบรมมรรคสัจ และภาวนา ปฏิวะระ คือ การแทงตลอดด้วยการอบรม

โดยประการดังนี้ ในเวลาบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณ นักปฏิบัติชื่อว่าเป็นผู้แทงตลอดอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคในขณะเดียวกัน ด้วยการกำหนดรู้ การละ การกระทำให้แจ้ง และการอบรมเปรียบเสมือนประทีปที่ทำกิจ ๔ อย่างในขณะเดียวกัน คือ การให้แสงสว่าง การทำลายความมืด การเผาไส้ และการยังน้ำมันให้แห้ง

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ นักปฏิบัติมักรับรู้ตัวตนโดยไม่หยั่งเห็นสภาวะธรรมอย่าง ชัดเจน และรู้สึกสัณฐานของร่างกายในขณะยืน เดิน นั่ง และนอน เขาสำคัญร่างกายว่าเป็น “เรา” และอวัยวะในร่างกายว่าเป็น “ของเรา” พร้อมทั้งยึดติดผูกพันว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ต่อมาเมื่อหยั่งเห็นสภาวะธรรมในขณะยก ย่างเหยียบ ฯลฯ ได้แล้ว ก็จะเข้าใจว่าเป็นเพียง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย โดยจิตสั่งเป็นสาเหตุให้เคลื่อนไหวร่างกาย และร่างกายก็เกิดขึ้น ด้วยอวิชชา ตัณหา กรรม และอาหารตามสมควร

ต่อมาเมื่อนักปฏิบัติบรรลุถึงญาณแล้ว ย่อมยังเห็นอากัปกิริยาของรูปทั้งหมดดับไปอย่างรวดเร็ว โดยไม่ปรากฏรูปร่างสัณฐานเป็นมือเท้า หรือส่วนอื่น ๆ เขาไม่พบเห็นว่ามีตนหรือของตนที่ควรยึดมั่นด้วยทิวฐิ และน่าพอใจด้วยตัณหา ดังคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

อตถิ กาโยติ วา ปนสสาติ กาโยว อตถิ, น สตโต, น ปุคคโล, น อิตถิ, น ปุริโส, น อตตะ, น อตตนิย, นาน, น มม, น โกจิ, น กสสจิติ เอวมสส สติ ปจฺจุปฺภูติตา โหติ. “พระดำรัสว่า อตถิ กาโยติ วา ปนสส (อีกอย่างหนึ่งสติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป) หมายความว่า สติของเธอย่อมปรากฏว่า มีเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สตรี ไม่ใช่บุรุษ ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่คนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่ของคนใดคนหนึ่ง”^{๕๑} คำว่า น อตตนิย, น มม, น กสสจ (ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของคนใดคนหนึ่ง) ปฏิเสธความเป็นของตน คำว่า น สตโต (ไม่ใช่สัตว์) เป็นต้น ปฏิเสธความเป็นตัวตน

คำปฏิเสธทั้งหมดนั้น กล่าวถึงความว่างเปล่าจากตัวตน ซึ่งพบในอาการ ๑๐ ของสุญญตานุปัสสนา ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๕๒} เรื่องสังขารูปเพกขญาณอันเป็นวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ ดังนั้น ความปรากฏแห่งสติดังกล่าว จึงปรากฏชัดในขณะบรรลุสังขารูปเพกขญาณ

โดยทั่วไปตัณหาและทิวฐิ มักเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ที่นักปฏิบัติมิได้กำหนดรู้ จนกระทั่งเกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน แต่อารมณ์ที่ปรากฏความเป็นไตรลักษณ์เช่นนี้ย่อมไม่เป็นที่อิงอาศัยของตัณหาและทิวฐิ การไม่เกิดตัณหาและทิวฐิ โดยประการอย่างนี้ เรียกว่า การไม่อิงอาศัยตัณหาและทิวฐิ เช่น นักปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะเดินจนปรากฏความเกิดดับอย่างรวดเร็ว ย่อมเกิดปัญญาเข้าใจไตรลักษณ์ได้ เขาจัดว่าดับตัณหาและทิวฐิในสภาวะที่กำหนดรู้อยู่ได้ชั่วคราว โดยความเป็นตถังคินิโรธ และปราศจากความพอใจเห็นผิดในขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่มีได้กำหนดรู้ในขณะนั้น จึงดับตัณหาทิวฐิได้ด้วยการข่มไว้ เป็นวิกัมภณนิโรธ^{๕๓}

สรุป อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยที่นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ คือ การเหยียด คู้ ขึ้น ลง ฯลฯ เป็นธรรมชาติที่มีประจำของทุกคน และง่ายต่อการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ส่วนการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยนั้นก็เพื่อไม่ให้กิเลสเกิดแทรกขึ้นมาได้ การตามกำหนดรู้สภาวะให้ละเอียดต่อเนื่องกันช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งพระไตรลักษณ์

^{๕๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๐๒.

^{๕๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๑

^{๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๐๒.

นักปฏิบัติต้องเห็นประจักษ์ในความไม่เที่ยงเสียก่อนจึงจะคลายความเห็นผิดว่าเที่ยงได้ การเห็นประจักษ์ในความเกิดดับจึงสำคัญมาก จัดว่าเป็นพื้นฐานให้ยังเห็นความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันจนกระทั่งเกิดปัญหายังเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ย่อมประจักษ์เสมอ ต่อเมื่อนักปฏิบัติบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จนกระทั่งบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณก็จะยังเห็นความดับสนิทของรูปนามอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ที่ปรากฏในขณะนั้น คือ การยังเห็นความดับของรูปนามที่กำหนดรู้อยู่จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ

๔.๒.๓.๒ การปรับอินทรีย์

ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวอินทรีย์ ๕ อรรถกถาจารย์ท่านได้แสดงว่า สติ อย่างเดียวเท่านั้น ที่ยังมีมากยิ่งดี เพราะเป็นหลักในการปฏิบัติ สตินั้นจึงจำเป็น ดุจเกลือสะอาด เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในกับข้าวทั้งปวง และดุจสรรพกัมมิกอำมาตย์ (ผู้รอบรู้ในกิจการงานทั้งปวง) เป็นผู้พึงปรารถนาในสรรพราชกิจ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าตรัส สติว่า เป็นคุณชาติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง เพราะจิตมีสติเป็นที่พึ่งอาศัย และสติมีการรักษาเอาไว้เป็นเครื่องปรากฏ การยกและข่มจิตจะเว้นจากสติไม่ได้^{๕๔} พระอรรถกถาจารย์ ได้กล่าวถึงในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวอินทรีย์ ๕ ดังนี้ คือ

การทำอินทรีย์ทั้งหลาย มีศรัทธา เป็นต้น ให้เสมอกัน ชื่อว่า การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน เพราะว่า ถ้าสัทธินทรีย์ของเธอแก่กล้า อินทรีย์นอกนี้อ่อน ที่นั่น วิริยอินทรีย์ จะไม่อาจทำปคคหกิจ (กิจ คือ การยกจิตไว้) สตินทรีย์จะไม่อาจทำอุပ္ปฐฐานกิจ (กิจ คือ การอุปการะจิต) สมาธิินทรีย์ จะไม่อาจทำอวิกเขปกิจ (กิจ คือ ทำจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน) ปัญญินทรีย์จะไม่อาจทำทสสนกิจ (กิจ คือ การเห็นตามเป็นจริง) เพราะฉะนั้น สัทธินทรีย์อันกล้านั้น ต้องทำให้ลดลงเสียด้วยพิจารณาภาวะแห่งธรรม ด้วยไม่ทำไว้ในใจ เหมือนเมื่อเขามนสิการ สัทธินทรีย์ที่มีกำลังนั้น ก็ในข้อนี้มีเรื่อง พระวักกเถระเป็นตัวอย่าง.

แต่ถ้า วิริยอินทรีย์กล้า ที่นั่น สัทธินทรีย์ ก็จะไม่อาจทำอิโมกขกิจได้ (กิจ คือ การน้อมใจเชื่อ). อินทรีย์นอกนี้ ก็จะไม่อาจทำกิจนอกนี้ แต่ละข้อได้ เพราะฉะนั้น วิริยอินทรีย์อันกล้านั้น ต้องทำให้ลดลงด้วยเจริญปัสสัทธิ เป็นต้น ดังเรื่องพระโสณเถระ ความที่เมื่อความกล้าแห่งอินทรีย์อันหนึ่ง มีอยู่ อินทรีย์นอกนี้ จะไม่สามารถในกิจของตน ๆ ได้ พึงทราบในอินทรีย์ที่เหลืออย่างนี้

ในอินทรีย์ ๕ นี้ บัณฑิตทั้งหลาย สรรเสริญอยู่ซึ่งความเสมอกันแห่งสัทธากับปัญญา และสมาธิกับวิริยะ เพราะคนมีสัทธาแก่กล้า แต่ปัญญาอ่อน จะเป็นคนเชื่อง่าย ส่วนคนมีปัญญากล้า แต่สัทธาอ่อน จะตกไปข้างอวดดี จะเป็นคนแก้ไขไม่ได้ เหมือนโรคราเกิดแต่ยา รักษาไม่ได้

^{๕๔} ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๒๘๓.

ฉะนั้น จึงวิ่งพล่านไปด้วยคิดว่า จิตเป็นกุศลเท่านั้นก็พอ ดังนี้แล้วไม่ทำบุญมีทาน เป็นต้น ย่อมเกิดในนรก ต่อธรรมทั้ง ๒ เสมอกัน บุคคลจึงจะเลื่อมใสในวัตถุแท้ โสฬสชะย่อมครอบงำบุคคลผู้มีสมาธิกล้า แต่วิริยะอ่อน เพราะสมาธิเป็นฝ่ายโสฬสชะ อุทัจจะ ย่อมครอบงำคนมีวิริยะกล้า แต่สมาธิอ่อน เพราะวิริยะเป็นฝ่ายอุทัจจะ แต่สมาธิที่มีวิริยะประกอบเข้าด้วยกันแล้ว จะไม่ตกไปในโสฬสชะ ส่วนวิริยะที่มีสมาธิประกอบพร้อมกันแล้วจะไม่ตกไปในอุทัจจะ เพราะฉะนั้น อินทรีย์ทั้ง ๒ นั้น ต้องทำให้เสมอกัน ด้วยว่า อัปนา จะมีได้ ก็เพราะความเสมอกันแห่งอินทรีย์ทั้ง ๒

อีกอย่างหนึ่ง ศรัทธา แม้มีกำลัง ก็ควรสำหรับสมาธิกัมมิกะ (ผู้บำเพ็ญสมถกัมมัญฐาน) เมื่อสัทธามีกำลังอย่างนี้ เชื่อดิ่งลงไปจักบรรลุอัปนาได้ ในสมาธิและปัญญาเล่า เอกัคคตา (สมาธิ) มีกำลังก็ควร สำหรับ^{๕๕}สมาธิกัมมิกะด้วย เมื่อเอกัคคตามีกำลังอย่างนั้น เธอจะบรรลุอัปนาได้ ปัญญามีกำลัง ย่อมควรสำหรับวิปัสสนากัมมิกะ (ผู้บำเพ็ญวิปัสสนากัมมัญฐาน) ด้วย เมื่อปัญญา มีกำลังอย่างนั้น เธอย่อมจะบรรลุลักษณะปฏิเวธ (เห็นแจ้งไตรลักษณ์) ได้ แต่แม้เพราะสมาธิและปัญญาทั้ง ๒ เสมอกัน อัปนา ก็จะมีได้ และสภาวะอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน คือ ทำศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และวิริยะให้เสมอกับสมาธินั้น เรียกว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ส่วนสตินั้นควรเจริญให้มากนี้เรียกว่า วิปัสสนา^{๕๖}

จากการที่ผู้วิจัยได้ยกท่านอรรถกถาจารย์มาทั้งหมดนี้ ท่านได้กล่าวถึงการปรับอินทรีย์ ทั้ง ๔ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เพื่อให้เกิดความสมดุล ในส่วนของสตินทรีย์ ท่านอรรถกถาจารย์ได้กล่าว คือ

สตินั้น มีกำลังมากในที่ทั้งปวง จึงจะเป็นการควร เพราะสติรักษาจิตไว้ แต่ความตกไปในอุทัจจะ เพราะอำนาจแห่งสัทธา วิริยะ และปัญญาอันเป็นฝ่ายอุทัจจะ และรักษาจิตไว้แต่ความตกไปในโสฬสชะ เพราะสมาธิเป็นฝ่ายโสฬสชะ

เพราะฉะนั้น สตินั้น จึงจำเป็นปรารภในอินทรีย์ ๕ ทั้งปวง ดุจเกลือสะดุเป็นสิ่งที่พึงปรารภในกับข้าวทั้งปวง และดุจสรรพกัมมิกอำมาตย์ (ผู้รอบรู้ในงานทั้งปวง) เป็นผู้พึงปรารภในสรรพราชกิจฉะนั้น เพราะฉะนั้น สติ เป็นคุณสมบัติจำเป็นปรารภในที่ทั้งปวง เพราะจิตมีสติเป็นที่พึงอาศัย และสติมีการรักษาเอาไว้เป็นเครื่องปรากฏ การยก และข่มจิตจะเว้นจาก สติเสียไม่ได้^{๕๗} ดังนั้นในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวอินทรีย์ ๕ จึงควรเจริญสติให้มาก เพราะสตินั้น

^{๕๕} ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๒๕๓.

^{๕๖} พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด. ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๘-๑๕๑.

^{๕๗} ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๒๕๓.

หากมีมาก เมื่อปรารถนาจะบรรลุธรรม ย่อมสำเร็จได้ในทันที ดังเช่น เรื่องพระมหาสังฆรักขิตเถระ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านกล่าวไว้ว่า พระมหาสังฆรักขิตเถระ มีพรรษา ๖๐ กว่าพรรษา ไกลจะมรณภาพ ภิกษุสงฆ์ได้มาประชุมกัน และกราบเรียนถามถึงการบรรลุธรรมของท่าน ท่านตอบว่า โลกุตตรธรรม^{๕๘} ของฉันไม่มี พระอุปัฏฐากของท่านได้ยืนดั่งนั้นจึงกราบเรียนกับท่านว่า พระอาจารย์ขอรับ พุทธบริษัทมาประชุมตั้ง ๑๒ โยชน์ ด้วยสำคัญว่า ท่านจะนิพพาน หากว่าพระอาจารย์ถึงแก่มรณภาพยังเป็นปุถุชนอยู่ ความเดือดร้อนแก่พุทธบริษัทที่มาชุมนุมกันในวันนี้ ขอให้พระอาจารย์รักษาความสัทธาของชาวพุทธบริษัทไว้ด้วยขอรับ

ท่านพระมหาสังฆรักขิตเถระพูดว่า ตั้งแต่บวชมาฉันไม่ได้ทำวิปัสสนาเลยด้วยคิดว่า จะรอพึงธรรมของพระพุทธเจ้าศรีอริยเมตไตรย ถ้าเป็นเช่นนั้น เธอช่วยพยุงฉันนั่ง ฉันจะเริ่มทำวิปัสสนา พระอุปัฏฐากนั้นพยุงพระเถระแล้ว ก็ออกไปข้างนอก ในเวลาที่พระอุปัฏฐากเปิดประตูออกไปข้างนอกพอดี

ท่านพระมหาสังฆรักขิตเถระได้ให้สัญญาณด้วยการตีดนิ้วมือว่า ท่านบรรลุพระอรหัตแล้ว ภิกษุสงฆ์ในที่ประชุมกราบเรียนถามว่า ท่านทำให้โลกุตตรธรรมบังเกิดในเวลาอันใกล้จะมรณภาพเห็นปานนี้ เชื่อว่าท่านได้กระทำในสิ่งที่กระทำได้อย่างยิ่ง

ท่านพระมหาสังฆรักขิตเถระตอบว่า ท่านอาวุโสทั้งหลาย นี่ไม่ใช่สิ่งที่กระทำได้อย่างมหัศจรรย์ ฉันจะบอกแก่เธอทั้งหลายว่า นับตั้งแต่เวลาที่ฉันบวชมานี้ ฉันระลึกไม่ได้เลยว่า มีกรรมที่ฉันกระทำไปด้วยความไม่รู้โดยไม่มีสติ^{๕๙} เพราะฉะนั้น สติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาในอินทรี ๕ ดุจเกลือเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในกับข้าวทั้งปวง และดุจสรรพภิกษุผู้มีอามาทย์ (ผู้รอบรู้ในการทำงานทั้งปวง) เป็นผู้พึงปรารถนาในสรรพราชกิจฉะนั้น เพราะฉะนั้น สติ เป็นคุณชาติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง

ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ สติ การรู้สึกสภาพธรรม ปัจจุบันตามความเป็นจริง โดยรับรู้สภาพธรรมอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงท่องคำบริกรรม มีนักปฏิบัติบางท่านท่องคำบริกรรมว่า “พองหนอ” ในเวลานั่ง หรือท่องคำบริกรรมว่า “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” ในเวลาเดิน หรือท่องคำบริกรรมว่า “คิดหนอ” ในเวลาคิดฟุ้งซ่าน การท่องคำบริกรรม

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๕๔.

^{๕๙} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาภ. อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

อย่างนี้ ไม่ถูกต้อง เพราะจิตรับเอาบัญญัติ คือ คำบริกรรมในอารมณ์ ควรถือว่าคำบริกรรมเป็นฉากหลังของการปฏิบัติ ไม่ใช่หลักสำคัญที่ต้องตามรู้

เวลาที่กินเกลือ เรารู้สึกเค็มที่ลิ้น แล้วกำหนดว่า “เค็มหนอ” โดยรับรู้ความรู้สึกเค็ม การรับรู้สภาวะของอาการพองยุบ การเดินก็เหมือนกัน นักปฏิบัติต้องรับรู้สภาวะตั้งหย่อน เบา ผลักดัน หนัก ตามสมควร จึงจะเป็นการเจริญสติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างแท้จริง คำบริกรรมทำให้เราจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มความเพียรทางใจให้แก่นักปฏิบัติ เพราะฉะนั้น จึงควรรับรู้สภาวะพร้อมกับบริกรรมสั้น ๆ เมื่อเริ่มเกิดสภาวะนั้น จงรับรู้สภาวะธรรมอย่างแท้จริง เหมือนลิ้น ที่รับรู้รสเค็มของเกลือ^{๖๐} เหตุที่อินทรีย์ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็นพละ ๕ คือ สิ่งใดเป็นลัทธิอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสัทธิพละ สิ่งใดเป็นสัทธิพละ สิ่งนั้นเป็นสัทธิอินทรีย์ และธรรมอีก ๔ ตัวก็นัยเป็นอย่างเดียวกัน คือ อินทรีย์ ๕ ก็คือ พละ ๕ นั้นเอง แต่ทำหน้าที่ต่างกันเท่านั้น

การปลุกอินทรีย์ ๕ และ พละ ๕ คือ ตัณหา ความตื่นรณอยากได้นอนอยากได้นี้ มันก็ครอบงำจิตใจของเราให้เป็นอสัทธิยะ ไม่ให้เกิดศรัทธา หรือผลุบ ๆ โผล่ ๆ ถ้ามีโกสัชชะ คือ ความเกียจคร้าน เป็นอุปนิสัยสันดานอยู่ ก็ยากที่จะให้เกิดความเพียรพยายามทำความดี หรือทำก็ทำอย่างจับจด ถ้ามีใจเลื่องลอยหลงลืม จะคุมสติในการทำงาน หรือเจริญกรรมฐานได้อย่างไร ถ้าจิตใจฟุ้งซ่าน วอกแวก สมาธิก็ไม่เกิดขึ้น ถ้ายังลุ่มหลงมัวเมาอยู่ ปัญญาก็ไม่เกิด ฉะนั้น โยคีนักปฏิบัติพึงพิจารณาหารายละเอียดธรรมที่เป็นปฏิปักษ์เหล่านี้ด้วยตัวเอง และเพื่อขจัดอกุศลธรรมเหล่านี้

การปรับอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนา ในอินทรีย์ ๕ นี้ บัณฑิตทั้งหลายสรรเสริญอยู่ซึ่งความเสมอกันแห่งสัทธิกับปัญญา และสมาธิกับวิริยะ เพราะคนมีสัทธิแก่กล้า แต่ปัญญาอ่อน จะเป็นคนเชื่อง่าย เลื่อมใสในสิ่งอันไม่เป็นวัตถุ ส่วนคนมีปัญญากล้า แต่สัทธิอ่อน จะตกไปข้างอวดดี จะเป็นคนแก้ไขไม่ได้ เหมือนโรคราเกิดแต่ยา รักษาไม่ได้ ฉะนั้น จึงวิ่งพล่านไปด้วยคิดว่า จิตเป็นกุศลเท่านั้นก็พอ ดังนั้นแล้วไม่ทำบุญมีทาน เป็นต้น ย่อมเกิดในนรก ต่อธรรมทั้ง ๒ เสมอกัน บุคคลจึงจะเลื่อมใสในวัตถุแท้ โกสัชชะย่อมครอบงำบุคคลผู้มีสมาธิกล้า แต่วิริยะอ่อน เพราะสมาธิเป็นฝ่ายโกสัชชะ อุทัจจะ ย่อมครอบงำคนมีวิริยะกล้า แต่สมาธิอ่อน เพราะวิริยะเป็นฝ่ายอุทัจจะ แต่สมาธิที่มีวิริยะประกอบเข้าด้วยกันแล้ว จะไม่ตกไปในโกสัชชะ ส่วนวิริยะที่มีสมาธิประกอบพร้อมกันแล้วจะไม่ตกไปในอุทัจจะ เพราะฉะนั้น อินทรีย์ทั้ง ๒ นั้น ต้องทำให้เสมอกันเมื่อเสมอกันแล้ว สติสัมโพชฌงค์ก็จะเกิดตามมา

^{๖๐} พระคันธสाराภังค์, **โพธิปักขิยธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

สรุป การที่สติสัมโพชฌงค์จะเกิดขึ้นได้นั้น การปรับอินทรีย์ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนานับว่ามีความสำคัญมากเพราะถ้าสติอินทรีย์แก่กล้า อินทรีย์ส่วนอื่นอ่อนจะส่งผลให้วิริยอินทรีย์ จะไม่อาจทำปคคหกิจ (กิจ คือ การยกจิตไว้) สตินทรีย์จะไม่อาจทำอุปัฏฐานกิจ (กิจ คือ การอุปการะจิต) สมาธิินทรีย์จะไม่อาจทำวิกเขปกิจ (กิจ คือ ทำจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน) ปัญญินทรีย์จะไม่อาจทำทสสนกิจ (กิจ คือ การเห็นตามเป็นจริง) เพราะฉะนั้น สติอินทรีย์อันกล้านั้น ต้องทำให้ลดลงเสียด้วยพิจารณาภาวะแห่งธรรม ดังนี้เป็นต้น การปรับอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาอาศัยหลักที่ว่าต้องทำให้เกิดความเสมอกันแห่งสัทธากับปัญญา และสมาธิกับวิริยะ ส่วนสตินั้นเป็นสิ่งที่สำคัญควรเจริญให้มาก เพราะสติจะช่วยรักษาจิตไว้

๔.๒.๓.๓ การกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗^{๖๑}

การตามรู้ในสภาวะธรรม คือโพชฌงค์ ๗ ว่าเป็นสภาวะธรรม จิตของทุกคนมีสภาพรู้สิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด จึงเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ตามปกติ แต่นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต คือ สัญญา ทำหน้าที่หมายรู้ และสังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ตอบสนองในทางลบหรือบวก ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ มีแต่ความทุกข์กระวนกระวายใจ แต่การเจริญโพชฌงค์จะช่วยให้จิตกลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นหลัก

โพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชาและวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่าโพชฌงค์เป็นธรรมที่นุ่มไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ

การกำหนดรู้โพชฌงค์นั้นคล้ายกับการกำหนดรู้นิรณัน โดยกำหนดรู้นิรณันเป็นการระลึกรู้นิรณันที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุดับ พร้อมทั้งเหตุไม่เกิดขึ้นของนิรณันเป็นลำดับสุดท้าย แต่การกำหนดรู้โพชฌงค์เป็นการระลึกรู้โพชฌงค์ที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุเพิ่มพูนโพชฌงค์ให้มากขึ้น

องค์แห่งการตรัสรู้อย่างแรก คือ สติ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุด ตรงกับสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าปราศจากสติเสียแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่อาจก้าวหน้าบนหนทางแห่งการปฏิบัติได้ การเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เมื่อสติปรากฏอยู่ นิรณันย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้โพชฌงค์อื่นก็ปรากฏโดยความเป็นผลของสติ

^{๖๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๓๓๗-๓๔๓.

สติเป็นพื้นฐานของโพชฌงค์อื่น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในทุกเวลาทุกโอกาส ไม่มีความยิ่งหย่อนเหมือนวิริยะและสมาธิ ที่อาจยิ่งหย่อนกว่ากันได้ โพชฌงค์อื่นอีก ๖ ประการนั้นแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มโดยการหยั่งเห็นธรรม (ธรรมวิจย) วิริยะและปิติเป็นกลุ่มองค์ธรรมที่ควรเจริญ เมื่อวิริยะน้อยกว่าสมาธิ ส่วนความสงบ (ปัสสัทธิ) สมาธิและอุเบกขา เป็นกลุ่มองค์ธรรมที่ควรเจริญ เมื่อวิริยะมากกว่าสมาธิ

๔.๒.๓.๔ หลักการของโพชฌงค์ที่มีต่อการบรรลุธรรม

๑. โพชฌงค์เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ^{๖๒} ในทศสูตรสูตร ได้กล่าวถึงโพชฌงค์ว่า เป็นธรรมที่เจริญอบรมดีแล้ว เป็นธรรมที่เป็นกำลังของพระชินาสพและเป็นส่วนหนึ่งในธรรม ๗๐ ประการที่เป็นของจริง เป็นของแท้ แน่นอน ไม่ผิดพลาด ไม่เป็นอย่างอื่น อันพระตถาคตตรัสรู้แล้วโดยชอบ ดังมีใจความว่า “โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมที่ภิกษุชินาสพเจริญอบรมดีแล้ว แม้ข้อที่โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมที่ภิกษุชินาสพเจริญอบรมดีแล้ว นี่ก็เป็นกำลังของภิกษุชินาสพที่ภิกษุชินาสพอาศัยปัญญาความสิ้นอาสวะทั้งหลายว่า “อาสวะของเราสิ้นแล้ว”

๒. โพชฌงค์เป็นธรรมที่ทำให้ได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญา และอภิญญาบารมี^{๖๓} ในมหาสุกขุทายสูตรนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับอุททปิสิภิกษุว่า “เราได้บอกข้อปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลาย สาวกทั้งหลายของเราผู้ปฏิบัติตามเจริญโพชฌงค์(องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้) ๗ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติสัมโพชฌงค์ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เจริญปิติสัมโพชฌงค์ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ และเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ) เพราะเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญา และอภิญญาบารมีอยู่”

๓. โพชฌงค์เป็นธรรมที่ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์^{๖๔} ในอานาปานัสสติสูตรก็เช่นเดียวกัน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติสัมโพชฌงค์ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เจริญปิติสัมโพชฌงค์ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ และเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก(ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ(ความดับ) อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”

^{๖๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๔๐๒-๔๐๓

^{๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓-๒๙๔.

^{๖๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๒/๑๙๕.

๔. โภชณฺคเป็นธรรมที่ทำให้ถึงอสังขตธรรม^{๖๕} ในโพชฌังคสูตรเล็ก พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม คือ โภชณฺค ๗ นี้ เราเรียกว่า ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม”

๕. โภชณฺคเป็นทางที่ทำให้ถึงอมตธรรม^{๖๖} โภชณฺค ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ทั้งหมดนำมาซึ่งคุณอันวิเศษ เมื่อพัฒนาเต็มที่จะมีอำนาจในการทำที่สุดแห่งทุกข์ในสังสารวัฏให้สิ้นไป นี่คือการกล่าวที่มีในพระไตรปิฎก ในที่นี้หมายความว่า วัฏจักรของการเกิด และการตายในเหล่าสัตว์ซึ่งประกอบด้วยสภาวะธรรมของรูปและนาม ถึงความสิ้นสุดโดยสิ้นเชิง นอกจากนี้ โภชณฺคยังมีผลานุภาพในการขับไล่กองทัพบกทั้งสิบของพญามาร กล่าวคือ พลังลบลายในที่สุดที่ผู้กมดับบุคคลให้ติดอยู่กับวงล้อของความทุกข์ และการเกิด ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์และเหล่าพระอรหันต์ทั้งหลายจึงได้เจริญโพชณฺคจนสามารถก้าวล่วงกามภพ รูปภพ อรูปภพผู้ปฏิบัติอาจสงสัยว่า หากพ้นจากภพทั้งสามแล้วจะไปอยู่ที่ไหน ไม่อาจกล่าวได้ว่ามีการเกิดในรูปแบบอื่นใด เนื่องจากนิพพานไม่มีการเกิด และการตาย การเกิดนำมาซึ่งทุกข์ ลักษณะของทุกข์ กล่าวคือ ความแก่ ความเจ็บ และในที่สุดของความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลจะพ้นทุกข์ได้ต้องพ้นจากการเกิด ความตายจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ นิพพานเป็นสภาวะที่อิสระจากการเกิด และการตาย เมื่อโพชณฺคเจริญเต็มที่แล้ว จะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่นิพพาน ในที่นี้โพชณฺคเปรียบได้กับยาที่เข้มข้น และมีประสิทธิภาพ โภชณฺคมีอุปการะแก่ความเข้มแข็งของจิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตนอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคร้ายทางร่างกาย และจิตใจได้ด้วยทั้งนี้มิได้รับประกันว่า หากผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐานแล้วจะหายจากโรคทุกโรค แต่ก็เป็นไปได้ว่าการเจริญโพชณฺคสามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลง แม้แต่โรคที่ไม่อาจรักษาให้หายได้

๖. โภชณฺคเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือวิมุตติ^{๖๗} เมื่อปัญญาที่เกิดพร้อมสติ ซึ่งระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม สมบูรณ์เป็นวิปัสสนาญาณ แต่ละขั้น แล้วก็ประกอบด้วยโพชณฺค ๗ คือ องค์ธรรมของการตรัสรู้หรือวิมุตติ

๔.๒.๓.๕ การพัฒนาสติสัมโพชณฺค

สติสัมโพชณฺค คือ องค์แห่งปัญญา องค์แห่งการรู้แจ้งคือสติ หมายความว่า การที่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะได้บรรลุผลนิพพานนั้น สิ่งที่เขาขาดไม่ได้ คือ สติ เมื่อเราขาดสติ

^{๖๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๕/๔๕๑.

^{๖๖} พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณฺธิตาภิวงค์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงค์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๑.

^{๖๗} จินต์ บริหารวนเขตต์, **ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ โอ. เอส. พรินติ้งเฮาส์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๖๒-๔๖๕.

เสียเพียงอย่างเดียวเท่านั้นก็ไม่สามารถบรรลุอริยมรรค อริยผลได้เลย^{๖๘} องค์แห่งการรู้แจ้งจัดเป็น การรับรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ ความมุ่งหมายในการเจริญวิปัสสนาภาวนา อยู่ที่ความรู้ความ เข้าใจสภาวะธรรม ดังนั้นสติจึงตามกำหนด ตามรู้สภาวะที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติ บัญญัติ ที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียง สภาวะธรรมทางกาย และสภาวะธรรมทางจิต เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไปตาม ธรรมชาติ เพื่อให้ปัญญารู้เท่าทัน ครบถ้วนชัดเจน เกี่ยวกับสภาวะของจิต เพื่อให้ปัญญาได้ตามรู้ อารมณ์นั้นโดยตลอด คือ ดูตั้งแต่ปรากฏขึ้น คงอยู่ คลี่คลาย และดับไปในที่สุด^{๖๙} ด้วยสติที่ตั้งมั่น ดังพระพุทธพจน์ความว่า

สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้) ย่อม เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่^{๗๐}

การเกิดขึ้นของสติสัมโพชฌงค์

อันดับแรก สติสัมโพชฌงค์ จะมีการเกิดขึ้นอย่างนี้ คือ มีอยู่ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เป็น ที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์ การกระทำไว้อย่างโดยกาย และการกระทำให้มากในธรรม เหล่านั้น นี่เป็นอาหาร (ปัจจัย) ย่อมเป็นไป เพื่อให้สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นบ้าง เพื่อความเจริญยิ่ง เพื่อความบริบูรณ์แห่งการเจริญสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบ้าง เมื่อสติ นั้นมีอยู่นั่นเอง ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ โยนิโสมนสิการมีลักษณะ ดังกล่าวแล้วนั้นแหละ เมื่อพระโยคาวจรยังโยนิโสมนสิการนั้น ให้เป็นไปในธรรมเหล่านั้น ให้ เป็นไปตามธรรมเหล่านั้นบ่อยครั้งเข้า สติสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดขึ้น^{๗๑}

โยนิโสมนสิการ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์

ก. ความหมายของโยนิโสมนสิการ

^{๖๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๘/๘๔.

^{๖๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๘/๑๑๖-๑๑๗.

^{๗๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๐/๑๙๑.

^{๗๑} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๔๔/๗๕๙.

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาโดยการสำรวจในอินทรีย์ทั้ง ๕^{๗๒} ความตั้งใจมุ่งมั่นเพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม^{๗๓} การพิจารณาสาเหตุตามเหตุปัจจัยซึ่งเป็นเหตุให้เกิดปัญญา^{๗๔} การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยบคาย เช่น พิจารณาว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่เป็ทุกข์ พิจารณาว่าเป็นอนัตตา ในสิ่งที่เป็อนัตตา^{๗๕} และพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้^{๗๖}

ข. ประเภทของโยนิโสมนสิการ

ในคัมภีร์อรรถกถา ที่นิกายได้แสดงประเภทของโยนิโสมนสิการ^{๗๗} ไว้ดังต่อไปนี้

๑. อุบายมนสิการ คือ คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธี หมายความว่า คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้ากับแนวสัจจะทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะ และสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒. ปถมนสิการ คือ คิดเป็นหรือคิดถูกทางคือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับจัดลำดับได้หรือมีลำดับมีขั้นตอนแล่นไปเป็นแถวเป็นแนวหมายความว่า ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผลเป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสนติดพันเรื่องนี้นั้นนี้ เดียวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมาต่อเป็นชิ้นเป็นอันไม่ได้

๓. การณมนสิการ คือ คิดตามเหตุคิดค้นเหตุคิดตามเหตุผลหรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายความว่า การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

๔. อุปปาทกมนสิการ^{๗๘} คือ คิดให้เกิดผลใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายความว่า การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

^{๗๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒.

^{๗๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๕/๔๔.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑.

^{๗๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๙/๑๐๙.

^{๗๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๙๐.

^{๗๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๑๓๕.

^{๗๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๓๔๒.

ค. หน้าที่ของโยนิโสมนสิการ

ความสนใจเอาใจใส่อย่างแท้จริง เป็นพื้นฐาน เป็นมูลเหตุ หรือเป็นปัจจัย ให้กุศลทั้งหลายเกิดขึ้นมาเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งในการกำหนดอารมณ์หรือการปฏิบัติธรรมนั้น หากขาดการโยนิโสมนสิการ ผลการปฏิบัติก็จะปรากฏออกมาได้ไม่ดี ฉะนั้นการรู้จักหรือเข้าใจหน้าที่ของโยนิโสมนสิการจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งในที่นี้สามารถสรุปได้ ๒ ระดับ คือ ระดับกุศลภาวนา และระดับปัญญาภาวนาโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑.ระดับกุศลภาวนา^{๗๙} คือ มุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเอง ในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นขัดเกลากิเลส เป็นฝ่ายสมณะนำไปสู่โลกียสัมมาทิฐิ

โลกียสัมมาทิฐิหรือโลกียปัญญา เป็นการคิดตามหลักความดีงาม และความคิดที่อยู่ในแนวทางศีลธรรม เช่น คิดในทางเป็นมิตร คิดปรารถนาดี คิดเมตตากรุณา คิดเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คิดไม่ย่อท้อเป็นต้น เมื่อทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาในระดับ ที่เรียกว่า กัมมัธสกตาสัมมาทิฐิ เป็นขั้นจริยธรรม

หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้ อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็น และคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง แม้แต่บุคคลคนเดียว มองเห็นของอย่างเดียวกันหรือประสบอารมณ์อย่างเดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี

การทำใจที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้เกินไปในทางที่ดีงาม และเป็นประโยชน์ มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิด และการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกันด้วย เช่น ทำใจหรือคิดไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น เช่น คิดถึงความตายแล้วสลดหดหู่ เกิดความเศร้าความเหี่ยวแห้งใจบ้าง เกิดความหวนกลั้วหวาดเสียวใจบ้าง แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือ ทำใจให้คิดให้ถูกวิธี ก็จะเกิด กุศลธรรม คือ เกิดความรู้สึกตื่นตัวเราใจ ไม่ประมาท เร่งชวนชวายุปฏิบัติกิจหน้าที่ ทำสิ่งดีงาม เป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรมตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคติธรรมของสังขาร ซึ่งประเด็นนี้ไม่ใช่ความมุ่งหมายโดยตรงของงานวิจัยนี้

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๙๕.

๒. ปัญญาภาวนา^{๘๐} คือ มุ่งใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด เพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เป็นฝ่ายวิปัสสนา นำไปสู่โลกุตตรสัมมาทิฐิ อันเป็นส่วนสำคัญที่งานวิจัยนี้สนใจ และเน้นศึกษาไปตามลำดับในตอนต่อ ๆ ไป

โลกุตตรสัมมาทิฐิหรือโลกุตตรปัญญา เป็นการคิดตามความเป็นไปของ สิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยตามที่มันเป็นไมเอนเอียงไปตามความชอบความชังของตนหรือตามที่อยาก ให้มันเป็น อยากให้มันไม่เป็น เรียกว่า วิปัสสนาปัญญาหรือสัจจานุโลมิกญาณ คือ การพิจารณา ใคร่ครวญอยู่เนื่อง ๆ การเอาใจใส่ การน้อมจิตเข้าไปหา การมนสิการสังขารที่มีสภาพไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง, สังขารที่มีสภาพไม่งามว่าไม่งาม, สังขารที่มีสภาพเป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์, สังขารที่มีสภาพเป็น อนัตตาว่าเป็นอนัตตา (ไม่อยู่ในบังคับบัญชา) เป็นวิธีการที่เกื้อกูลต่อการได้บรรลุอรุณิยสัง

โยนิโสมนสิการที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนา^{๘๑} คือ การเอาใจใส่หรือการตามกำหนดรู้ รูปนามที่กำลังเกิดขึ้นให้ตรงตามสภาวะลักษณะ กิจจะ (ระยะ) ปัจจุบันฐานและปทัฏฐาน และให้ ถูกต้องตามหลักไตรลักษณ์มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น เมื่อปัจจกขญาณของโยคีแก่กล้าแล้ว โยคีก็จะ สามารถพิจารณากำหนดรู้เทียบเคียงวินิจฉัยรูปนามที่ตนยังไม่เคยเห็นโดยประจักษ์กับรูปนาม ที่ตนเห็นแล้วโดยประจักษ์ได้ การพิจารณาอย่างนี้ก็เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เช่นกัน ซึ่งโยนิโส มนสิการนี้ ก็คือ การเอาใจใส่อันเป็นหนทางที่ถูกต้อง ที่จะนำไปสู่การได้มาซึ่งวิปัสสนาญาณพิเศษ มรรคญาณ และผลญาณต่อไป

ดังนั้น บุคคลผู้เจริญวิปัสสนา จำเป็นต้องรู้เฉพาะรูปนามที่ปรากฏตามความเป็นจริงเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องรู้หรือไม่ควรประสงค์ที่จะรู้โดยลักษณะที่เห็นเป็นบุคคล ตัวตน เราเขา หลงใหล เป็นต้น แต่อย่างใดโยคีควรปรารภนาที่จะรู้การเกิดการดับและไตรลักษณ์ มีอนิจจ ลักษณะ เป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้กิเลสทั้งหลายดับเท่านั้น ไม่ควรปรารภนาที่จะรู้สิ่งที่ ไม่ถูกต้อง เช่น ลักษณะความเที่ยง ลักษณะที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น ตัวตน บุคคล เราเขา ลักษณะที่งาม ซึ่งเป็นเหตุให้กิเลสทั้งหลายเจริญขึ้นแต่อย่างใด

เพราะฉะนั้น สำหรับโยคีแล้ว เมื่ออารมณ์ ๖^{๘๒} ปรากฏในทางทวาร ๖^{๘๓} จิตที่ เรียกว่า ปัญจทวาราวชชนะ มโนทวาราวชชนะ ซึ่งเป็นเหมือนกับทำหน้าที่พิจารณาโดยนัยว่า “เป็นเพียงรูปกับนามหรือ? เป็นลักษณะที่เกิดดับหรือ? เป็นอาการที่ไม่เที่ยงหรือ? ก็จะเกิดขึ้น เป็น

^{๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง, หน้า ๖๙๕.

^{๘๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๓๑๑.

^{๘๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓, ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๗.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

อันดับแรก พร้อมกับทำหน้าที่เอาใจใส่ตามแนวทางที่ถูกต้อง จากนั้น มโนทวารวิปัสสนา ชวนะทั้งหลาย ก็จะทำหน้าที่กำหนดเอาใจใส่ตามที่จิตปัญจทวาราวชชนะ และมโนทวาราวชชนะเอาใจใส่มาแล้วนั้นเที่ยว”

โยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการด้านความคิดที่เป็นระบบระเบียบซึ่งหมายถึง การคิดโดยแยกแยะเป็นการคิดอย่างถูกวิธี เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญาแล้ว เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ปัญญาของตนเอง และเป็นอิสระทางด้านความคิด เมื่อว่าโดยย่อมี ๒ แบบ คือ โยนิโสมนสิการ ที่มุ่งกำจัดอวิชชาโดยตรงนั้นเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด เพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง และโยนิโสมนสิการที่มุ่งบรรเทาตัณหา ใช้เป็นข้อปฏิบัติในเบื้องต้นที่มุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรม ให้เป็น ผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป แต่สามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่าง คือ ทั้งกำจัดอวิชชา และบรรเทาตัณหาไปพร้อม ๆ กันเป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาวิสุทธิ และทำให้สามารถพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริง

๔.๒.๓.๖ องค์ประกอบในการเจริญสติสัมโพชฌงค์ ประกอบด้วย^{๘๔}

๑. การเฝ้าดูอย่างจริงจัง สติมีลักษณะคมชัดและหยั่งลึก ความมีสติทำให้แน่ใจได้ว่าจิตจะหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ ไม่สัมผัสอย่างผิวเผินแล้วเลยผ่านไป ผู้เจริญสติต้องพยายามเอาใจใส่อย่างแรงกล้าในการกำหนดรู้ เพื่อให้จิตหยั่งลงสู่สมาธิไม่ให้จิตหลุดลอยไป

๒. การเฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง หน้าที่ของสติ คือ การระลึกรู้ตลอดเวลา โดยไม่หลงลืมหรือปล่อยให้อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของสติหายไป หากยังมีสติ การกำหนดอารมณ์ที่กำลังเกิดในปัจจุบันขณะจะเป็นไปโดยไม่ผิดพลาด

๓. ความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติต้องใช้การพิจารณาอย่างใกล้ชิดในการกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ความเข้มงวดในการพิจารณาอารมณ์อย่างละเอียดถี่ถ้วนเท่านั้น ที่จะให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจลักษณะที่แท้จริงได้ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ซ้ำ ๆ อยู่อย่างนั้น ความพยายามก็จะเริ่มให้ผล สติจะถูกกระตุ้นและตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดโดยไม่พลาด อารมณ์ไม่เลื่อนหายหลุดลอย เมื่อสติเจริญขึ้นอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ปัญญาก็จะเกิดขึ้น ปัญญาที่เข้าไปรู้ลักษณะที่แท้จริงของกายและจิต ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง

เมื่อแรกเริ่มปฏิบัติ สติมักตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันไม่ได้ทัน เช่น เมื่อบริกรรมว่า “พองหนอ” ท้องอาจจะกำลังยุบลง เมื่อบริกรรมว่า “ยุบหนอ” ท้องอาจจะกำลังพองออก นอกจากนั้น ก็ยังปรากฏสัจฐานของท้องอยู่ แต่เมื่อพยายามปฏิบัติโดยไม่ย่อท้อ จิตก็จะเคยชินกับ

^{๘๔} พระกัมมัฏฐานนาจริยะ พระปณิตาภิวังศ์, *รู้แจ้งในชาตินี้*, หน้า ๑๔๓-๑๔๕.

สภาวะธรรมปัจจุบันสามารถกำหนดได้ดีขึ้นตามลำดับ^{๘๕} แล้วจะรับรู้ว่ามีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวที่ตึง บ้าง หย่อนบ้าง ไม่มีสัจฐานของท้องเหมือนก่อน ความเคยชินนี้เหมือนการเรียนรู้ติดพัน ผู้ที่ เริ่มเรียนรู้ติดพันต้องฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำอีก เบื้องหน้านี้มืออาจจะสัมผัสสายพิณผิดพลาด ทำให้เสียง จากสายพิณนั้นไม่ไพเราะตามท่วงทำนอง หากเขาพยายามฝึกหัดโดยไม่ย่อท้อ ก็จะเกิดความเคย ชินจนกลายเป็นความชำนาญ นิ้วมือจะสัมผัสสายพิณด้วยความถูกต้องแม่นยำ และเสียงพิณก็จะ ไพเราะขึ้นตามลำดับ ในช่วงนั้นอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ แม้ว่าจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เพียงใดก็ตาม นักปฏิบัติย่อมตามรู้เท่าทันอารมณ์นั้นได้ สติดังกล่าวนี้จึงจัดเป็นสติในโพชฌงค์ ๗ ที่ เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

๔.๒.๓.๗ อานิสงส์การเจริญสติสัมโพชฌงค์

การเจริญสติสัมโพชฌงค์ช่วยให้องค์ธรรมทั้ง ๗ ของโพชฌงค์นั้นสมบูรณ์ เมื่อ โพชฌงค์ ๗ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการ

๑. จะได้บรรลุอรหัตผลทันทีในปัจจุบัน
๒. หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย
๓. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระ อนุคามิผู้อันตราปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น) ๕ สิ้นไป
๔. หากในปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุธรรม และไม่ได้เป็น พระอนุคามิผู้อันตราปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนุคามิผู้อุปหัจจปรีนิพพายี เพราะโอ รัมภาคิยสังโยชน์ ๕ สิ้นไป
๕. หากในปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนุคามิ ผู้อันตราปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนุคามิผู้อุปหัจจปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระ อนุคามิผู้อุสังขารปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ สิ้นไป
๖. หากในปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระ อนุคามิ ผู้อันตราปรีนิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนุคามิผู้อุปหัจจปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระ อนุคามิผู้อุสังขารปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนุคามิผู้อุสังขารปรีนิพพายี เพราะโอ รัมภาคิยสังโยชน์ ๕ สิ้นไป
๗. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตาย ยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระ อนุคามิ ผู้อันตราปรีนิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนุคามิผู้อุปหัจจปรีนิพพายี ไม่ได้เป็นพระ

^{๘๕} พระคันธสาราภิงค์, โพธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๓๘.

อนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทกังโสโตกนิภูคามีเพราะโอรัมภาคิยสังโยชน ๕ ลื่นไป^{๘๖}

๔.๓ บทสรุป

สติสัมโพชฌงค์ คือ การมีสติระลึกรู้พร้อมอยู่ มีอาการปรากฏในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ตึงใจจากความหลง ให้มาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา สติในโพชฌงค์นี้ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติไม่เพลาขณะนั้น ชื่อว่า บรรลุสติสัมโพชฌงค์ เจริญสติสัมโพชฌงค์เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์ เมื่อมีสติเช่นนี้อยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา

การพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น กระทำได้ตามขั้นตอนดังนี้

๑. การเจริญสติในอริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน
๒. การพัฒนาสติอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนา
๓. การพัฒนาสติพละในการเจริญวิปัสสนา
๔. การพัฒนาสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ในการเจริญวิปัสสนา
๕. การพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

เมื่อปฏิบัติจนแก่กล้า การกำหนดกับริสุทธิ์เริ่มตั้งแต่อุทกัพพญาณ เป็นต้นไปแล้วนั้น สติที่ปรากฏย่อมมีความคิด และแก่กล้า ราวว่าตามติดอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดทุกครั้งเลยทีเดียว รูปนามอารมณ์ที่เกิดดับในขณะนั้น เป็นราวว่าเข้ามาสู่จิตที่กำลังกำหนดโดยอัตโนมัติ ทันทิที่ได้กำหนดอารมณ์หนึ่ง ๆ ไปแล้ว อารมณ์อื่น ๆ ก็เตรียมพร้อมที่จะปรากฏเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ราวว่าจับเอาจิตที่กำหนดนั้นเข้าไปฝังอยู่ในอารมณ์นั้น

^{๘๖} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๕-๑๑๖.