



การเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
The Practice Satipatthana 4 for vipassana meditation

พระใบฎีกาศักดิ์ดิษฐ์ สิริมงคล (เชื้อทอง)¹

Phrabidika Saktichai Sirimangagaro (Chuuea-tong)

E-mail : 6411105018@mcu.ac.th

Received: September 12, 2024 Revised: December 23, 2024

Accepted: January 8, 2025

บทคัดย่อ

การเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การมีเพียรพิจารณากำหนดเพา
กิเลสให้เร่าร้อน (อาตาปี) อบรมปัญญาญาณให้เกิดขึ้น (สัมปชาโน) และประกอบด้วยสติที่ใช้กำหนด
(สติมา) ได้แก่ การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การ
พิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อความรู้แจ้งรูป-
นาม ตามความเป็นจริง ให้รู้แจ้งในความเป็นไตรลักษณ์ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นสิ่งที่ทุกข์ (ทุก
ขัง) และเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ประกอบกับจิตปรุงแต่งจิต รู้เหตุ รู้ผล รู้
ความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย จนสามารถละความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดจากอำนาจของกิเลส
ทั้งหลายมาครอบงำ เกิดเป็นปัญญาญาณ บรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน ได้ในที่สุด

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน 4, การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

Abstract

The Practice Satipatthana 4 for vipassana meditation involves diligently
contemplating the burning of defilements (*ātāpi*), training wisdom to arise
(*sampajāno*), and consisting of mindfulness used to determine (*satimā*), namely
contemplating Yanupassana Satipatthana Consideration of Vedanupassana
Satipatthana Consideration of Cittanupassana Satipatthana and consideration of
Dhammanupassana Satipatthana For knowledge and knowledge of form and name
As a matter of fact To be aware of the trinity of being impermanent (impermanent),

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Doctor of Buddhist
Studies Program Mahachulalongkornrajavidyalaya University

suffering (dukkha), and being non-self (anattā), which is a nature that combines with the mental conditioning of the mind, knowing cause, knowing effect, knowing reality. of all natural conditions Until you are able to let go of the attachment that comes from the power of all defilements to take over. Born into wisdom, eventually attaining the path, results, and nirvana.

Keywords: Satipatthana 4, Practice Vipassana Meditation+



บทนำ

ในพระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่าสัตว์โลกเมื่ออุบัติขึ้นย่อมทำให้เกิดภพชาติตามมาอย่างไม่รู้จักจบสิ้น วนเวียนติดอยู่ในห้วงแห่งสังสารวัฏ อันยาวนานซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้น ดังนั้นมนุษย์จึงได้หาหนทางเพื่อออกจากทุกข์ คือ การเจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าบัญญัติเอาไว้ในพระไตรปิฎก ยกตัวอย่างพระพุทธพจน์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในพระสูตรต้นตอปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร² ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาง นี้เป็น ทางเดียว เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว, 2) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น, 3) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา และ 4) เป็นทางดำเนินไปสู่จุด หมายเดียว คือ พระนิพพาน) เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ”³ ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐาน 4 จึงจำเป็นต้องแสวงหาวิธีการดับทุกข์ซึ่งเป็นคำตอบ ซึ่งหาได้ที่ตัวของเรา

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่กล่าวถึงวิธีการเจริญสติปัฏฐานมีอยู่ 21 บรรพ กระทำได้โดยการมีความเพียร สัมปชัญญะ และมีสติ พิจารณาในฐานทั้ง 4 ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากายจำแนกวิธีปฏิบัติได้ 14 บรรพ) ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือกปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ตามความถนัด ได้แก่ อานาปานสติ การมีสติระลึกรู้ลมหายใจ, อิริยาบถใหญ่ การมีสติระลึกรู้อยู่ในอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน, อิริยาบถย่อย การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถย่อย, อาการ 32 คือ การพิจารณาอาการให้เห็นเป็นสิ่งปฏิกุศลไม่สะอาด, ธาตุ 4 คือ การพิจารณาร่างกายของตนเองว่าเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และซากศพ 9 ระยะ คือการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพในระยะต่าง ๆ ให้เห็นกายว่าเป็นความไม่สวย ไม่งาม ไม่จีรังยั่งยืน

² ม.ม. (ไทย) 12/105/101.

³ ม.ม.อ. (ไทย) 1/106/253.



เพื่อให้เกิดความสลดสังเวชใจ 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเวทนา 1 บรรพะ) การมีสติระลึกไว้ในเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ มีทั้งที่อิงอามิสและไม่อิงอามิส (อามิส คือเหยื่อล่อ) 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต 1 บรรพะ) การมีสติระลึกไว้ว่า จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว จิตฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ ตามรู้จิตที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน⁴ (การพิจารณาธรรม 5 บรรพะ) เป็นการมีสติรู้ในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวรณ 5, ชนธ 5, आयตนะ 12, โพชฌงค์ 7, อริยสัจ 4 ว่ามีการเกิดขึ้น และดับไปอย่างไร ตามที่เป็นจริงของสภาวธรรมนั้น ๆ ในขณะปัจจุบันวิริยีนทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการพัฒนาวิริยีนทรีย์ตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การเพียรพิจารณาอย่างมีสติทำหน้าที่เผากิเลสให้เร้าร้อนทนอยู่ไม่ได้ใน กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำตามวงจรปฏิจสงฺมุปบาท เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ จนละคลายความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา⁵ คือ การพิจารณาสภาวะที่เกิดขึ้นเป็นขณะ ๆ เป็นการฝึกอบรมจิตให้หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณะธรรม เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน โดยวิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 การฝึกสติโดยให้ตั้งมั่นในฐาน 4 คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ 1 อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 1 สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง 1 ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 1 ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ 1 นวสัณนิททา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน 9, 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ, 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวรณ 5 ชนธ 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้

⁴ ม.ม. (ไทย) 12/115/112.

⁵ ที.ม. (ไทย) 10/273-300/325-351.



อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ.และการกำหนด กาย เวทนา จิต และธรรมเหล่านี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนก เป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น ผลการเจริญวิปัสสนาภาวนา จะทำให้เกิดวิสุทธิ 7 ประการ คือ ความบริสุทธิ์ ความหมดจด การชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ด้วยการบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้น ๆ ไป โดยลำดับจนบรรลุจุดหมาย เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน⁶

จากความสำคัญดังที่กล่าวมาข้างต้น บทความนี้นำเสนอ “การเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูล และเป็นปัจจัยที่สำคัญ อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของพุทธศาสนิกชน สืบต่อไป

ความหมายของสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นข้อปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งตามเป็นจริงโดยไม่ถูกกิเลสเข้ามาครอบงำ เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งผู้วิจัยประสงค์ที่จะอธิบาย ดังนี้

คำว่า สติ (สร หีสาย+ติ) สติ ความระลึกได้ ความละลึกได้ ปมทํ สรติ หีสติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) สรติ จินตตติ สติ อากาโรที่ระลึกได้ ชื่อว่าสติ (สร จินตตาย+ติ ลบ ร ที่สุดธาตุ) เทวเม ภิกขเว ธมมา กตเม เทว สติ จ สมปชฌณณจ ภิกษุทั้งหลายธรรม 2 อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือสติและสัมปชัญญะ⁷

คำว่า ปฏฺฐาน ปฏฺฐาน (ป+ฐา) คตินิวัตติย+ยุ) การไป การออกไป การออกเดิน ความเป็นไป ปติฏฺฐียเต ปฏฺฐานํ ความเป็นไป ชื่อว่า ปฏฺฐานะ (ชอน ฐ อาเทศ ยุ เป็น อน ลบ อ)⁸

สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ สติที่เข้าไปตั้งไว้ สติที่ตั้งไว้มั่น ความเป็นไปของสติ อุปสรรคตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป แล่นไป หรือยัง มั่นคง”

สติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม การดำรงสติไว้เฉพาะหน้า การตั้งสติมุ่งตรงต่อกัมมัญฐาน⁹ เปรียบเหมือนพระนครมี 4 ประตู คนที่มาแต่ทิศตะวันออกนำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันออก มาเข้าพระนครทางประตูทิศตะวันออก คนที่มาแต่ทิศใต้ ทิศตะวันตกก็

⁶ ม.ม. (ไทย) 13/3/4.

⁷ พระโมคคัลลานเถระ, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินท์ติ้ง จำกัด, 2557), หน้า 217.

⁸ พระโมคคัลลานเถระ, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต หน้า 504.

⁹ วิสุทธิ. (ไทย) 1/218/295.



เหมือนกัน คนที่มาแต่ทิศเหนือก็นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศเหนือ มาเข้าพระนครทางประตูทิศเหนือฉันใด
ข้ออุปไมยนี้ก็ฉันนั้น

สรุปความได้ว่า สติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม การดำรงสติ
ไว้เฉพาะหน้า การตั้งสติมุ่งตรงต่อกัมมัญฐาน เป็นข้อปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งตามเป็นจริงโดยไม่ถูกกิเลส
เข้ามาครอบงำ เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ด้วยอานุภาพประชุมลงสู่ความ
เป็นอันเดียวกันหนึ่ง ที่กล่าวว่ามี 4 ก็โดยจัดตามอารมณ์

ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4

ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีความสำคัญต่อคุณค่าของชีวิต
มากมายหลายประการ ดังเช่น การเห็นทุกข์ในรูปนามหรือขั้น 5 เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อ
ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งผู้วิจัยประสงค์ที่จะอธิบาย ดังนี้

1) สติปัฏฐานเป็นทางของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ คือ พระพุทธเจ้าผู้เห็นความสิ้นไป
แห่งชาติผู้อนุเคราะห์ประโยชน์ ย่อมรู้ทางอันเป็นทางเอกพระพุทธะทั้งหลายในอดีต ข้ามโอฆะแล้ว
ด้วยทางนี้ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางนี้ ในปัจจุบันก็ข้ามด้วยทางนี้

2) สติปัฏฐานเป็นทางสิ้นทุกข์ คือ เมื่อบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นอริยะ
ทำให้เป็นเครื่องนำออก ย่อมนำไป เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ แก่ผู้กระทำความนั้น

3) สติปัฏฐาน คือ การพึ่งตน การมีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง คือ มีธรรมเป็นเกาะ มี
ธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ดำเนินชีวิตอยู่ อย่างไรเล่า ได้แก่ ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่ ฯลฯ

4) สติปัฏฐานทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ยาวนาน คือ เพราะเจริญกระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน 4
เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสัทธรรมจึงตั้งมั่นอยู่ยาวนาน

5) สติปัฏฐานทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ คือ สติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำ
ให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมทำ
วิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์¹⁰

สรุปความได้ว่า ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ สติปัฏฐานเป็น
ทางสิ้นทุกข์ คือ เมื่อบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นอริยะ ทำให้เป็นเครื่องนำออก ย่อม
นำไป เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ ซึ่งก็คืออารมณ์ทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว
ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

¹⁰ ส.ม. (ไทย) 19/187/122.



ประเภทของสติปัฏฐาน 4

ประเภทของสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ซึ่งผู้วิจัยประสงค์ที่จะอธิบาย ดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้ 14 บรรพะ ได้แก่

- (1) อานาปานบรรพะ 1 คือ การกำหนดดูลมหายใจเข้าออก
- (2) อิริยาปถบรรพะ 1 คือ การเอาสติกำหนดรู้ิริยาบถใหญ่ทั้ง 4
- (3) สัมปชัญญะบรรพะ 1 คือ การเอาสติกำหนดรู้ิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้ เป็นต้น
- (4) ปฏิกุลมณสิการบรรพะ 1 คือ การพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบนตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ซึ่งมีส่วนประกอบต่าง ๆ มารวมกัน
- (5) ธาตุมนสิการบรรพะ 1 คือ การเอาสติกำหนดรู้ร่างกายว่ามีธาตุทั้ง 4 คือ การพิจารณาธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน

(6) นวสวธิกาบรรพะ 9 คือ การพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน หรือเรียกว่าการพิจารณาซากศพ 9 ระยะ เริ่มตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก¹¹

ดังนั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งเป็น 14 บรรพะ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา ได้แก่ อานาปานบรรพะ 1 ปฏิกุลมณสิการบรรพะ 1 และนวสวธิกาบรรพะ 9 เป็นอารมณ์ของสมถะ ส่วนอิริยาปถบรรพะ 1 สัมปชัญญะบรรพะ 1 ธาตุมนสิการบรรพะ 1 เป็นวิปัสสนา

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ได้แก่

- (1) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา
- (2) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา
- (3) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยยทุกขมสุขเวทนา
- (4) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
- (5) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- (6) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
- (7) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- (8) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส

¹¹ ที.ม. (ไทย) 10/372-379/301-313.



(9) เมื่อเสวยอทุกข์มสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์มสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส¹²
 ดังนั้น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริง
 ว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดสุข ทุกข์ เฉย ๆ เป็นสามิส และเป็น
 นิรามิสตามที่เ็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า
 เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ได้แก่

- (1) จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- (2) จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ
- (3) จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
- (4) จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ
- (5) จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
- (6) จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ
- (7) จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่
- (8) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (9) จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (10) จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- (11) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (12) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (13) จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ
- (14) จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ
- (15) จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว
- (16) จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น¹³

ดังนั้น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า
 เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มี
 โทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นไป
 อยู่ในขณะนั้น ๆ

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริง
 ว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่

¹² ที.ม. (ไทย) 10/381/314-315.

¹³ ที.ม. (ไทย) 10/381/314-315.



(1) นิเวศ 5 คือ สภาวะที่เป็นเครื่องกำกัณกุศลธรรมทั้งหลาย มีฌาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด โดยเฉพาะโลกียฌาน ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแล้ว ถ้ามีนิเวศเกิดขึ้นอีก โลกียฌานนั้นก็ย่อมจักเสื่อมลงได้ เว้นไว้แต่ โลกุตตรฌานเท่านั้น นิเวศ มี 5 ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

(2) ขันธ์ 5 รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

- รูปเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งรูป ความดับแห่งรูปเป็นอย่างไร
- เวทนาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งเวทนา ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร
- สัญญาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสัญญา ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างไร
- สังขารเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสังขาร ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างไร
- วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งวิญญาณ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร¹⁴

(3) อายตนะ 12 คือ ที่เชื่อมต่อหรือแดน หมายถึง ที่ต่อให้เกิดความรู้เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้มีอายตนะภายใน 6 ทางคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 ทางคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์¹⁵

(4) โพชฌงค์ 7 คือ สติสัมโพชฌงค์ อัมมวชิยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์¹⁶

(5) อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ

- รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์’
- รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขสมุทัย’
- รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธ’
- รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’¹⁷

ดังนั้น อัมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรม ได้แก่ นิเวศ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4

สรุปความได้ว่า สติปัฏฐาน 4 คือ กายานุสัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย เวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต อัมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม

¹⁴ ที.ม. (ไทย) 10/383/318-319.

¹⁵ ที.ม. (ไทย) 10/384/319-321.

¹⁶ ที.ม. (ไทย) 10/385/321-323.

¹⁷ ที.ม. (ไทย) 10/386/324.



หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติปัฏฐาน 4

หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในอริยสัจธรรมมีพระพุทธพจน์ได้อธิบายถึงการคบหาสัตบุรุษ การฟังสัทธรรม การมีศรัทธา การมนสิการโดยแยบคาย เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ขยายความ ตามลำดับ ดังนี้

ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต อริยสัจธรรม มีพระพุทธพจน์ในว่า

การคบหาสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์ การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต 3 บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้¹⁸

1) การคบหาสัตบุรุษ

การคบหาสัตบุรุษ คือ การคบหาผู้ที่มีสัพปุริสธรรม 7 ประการ ได้แก่

(1) ธัมมัญญตา ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล เช่น ภิกษุรู้ว่าหลักธรรมข้อนั้น ๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง พระมหากษัตริย์ทรงทราบว่าหลักการปกครองตามราชประเพณีเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง รู้ว่าต้องกระทำเหตุอันนี้ ๆ หรือกระทำตามหลักการข้อนี้ ๆ จึงจะให้เกิดผลที่ต้องการอันนั้น ๆ เป็นต้น

(2) อตถัญญตา ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักธรรมหรือภาสิตข้อนั้น ๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนั้น ๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร กำหนดไว้หรือพึงปฏิบัติเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้างดังนี้ เป็นต้น

(3) อัตตัญญตา ความรู้จักตน คือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป

(4) มัตตัญญตา ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยสี่ คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ พระมหากษัตริย์รู้จักประมาณในการลงทัณฑ์อาชญาและในการเก็บภาษี เป็นต้น

¹⁸ อภ.ทสก. (ไทย) 24/61/136



(5) กาลัญญตา ความรู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา เป็นต้น

(6) ปริสัญญุตตา ความรู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิจที่ประพฤติดต่อกับชุมชนนั้น ๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิจอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น

(7) บุคคลัญญตา หรือ บุคคลปโรปัญญตา ความรู้จักบุคคล คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอหยาตย์ ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้จะตำหนิ ยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น¹⁹

2) การฟังสัทธรรม

การฟังสัทธรรมด้วยเคารพยอมเป็นไปเพื่อความมั่นคง ไม่เสื่อมสูญแห่งพระสัทธรรม ได้แก่

(1) การฟังธรรม เล่าเรียนธรรมแล้วจำธรรมโดยเคารพ

(2) ใคร่ครวญอรรถแห่งธรรมที่ทรงจำไว้โดยเคารพ

(3) รู้รตรัฐธรรมแล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมโดยเคารพ

(4) การเล่าเรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตะกะ ชาดก อัฏฐกธรรม เวทลลสะ

(5) การแสดงธรรมตามที่ได้ฟังมา ตามที่ได้เล่าเรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร

(6) การบอกธรรมตามที่ได้ฟังมา ตามที่ได้เล่าเรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร

(7) การทำการสาธยายธรรมตามที่ได้ฟังมา ตามที่ได้เล่าเรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร

(8) การตรัสกรอง ฟังดู ซึ่งธรรมตามที่ได้ฟังมา ตามที่ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร

(9) การเล่าเรียนพระสูตรที่ทรงจำไว้ดี ด้วยบทและพยัญชนะที่ตั้งไว้ดี แม้อรรถแห่งบทและพยัญชนะที่ตั้งไว้ดี ย่อมเป็นเนื้อความที่มีนัยดี

(10) การเป็นผู้ว่าง่าย ประกอบด้วยธรรมที่กระทำให้เป็นผู้ว่าง่าย เป็นผู้อดทน รับคำพรั่สอนโดยเคารพ

(11) การที่เป็นพหูสูตเล่าเรียนมาก ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมัตติกา ย่อมบอกแก่ผู้อื่นโดยเคารพ เมื่อภิกษุเหล่านั้นล่วงลับไป พระสูตรย่อมไม่ขาดเค้ามูล มีหลักฐานอยู่

(12) การไม่มักมาก ไม่ประพฤติย่อหย่อน ทอดธุระในการล่วงละเมิด เป็นหัวหน้าในทางวิเวก ปราศจากความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อกะทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง

¹⁹ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 39, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2560), หน้า 287.



(13) หมู่คณะย่อมเป็นผู้สมัครสมานกันดี ขึ้นชมต่อกัน ไม่วิวาทกัน มีอุเทศเป็นอย่างเดียวกัน อยู่สบาย ก็เมื่อหมู่คณะสมัครสมานกันดี ไม่มีการด่ากันและกัน ไม่บริภาษกันและกัน ไม่มีการแข่งขันกันและกัน ไม่ทอดทิ้งกันและกัน ในเหตุการณ์เช่นนั้น คนผู้ไม่เลื่อมใสย่อมเลื่อมใส และคนบางพวกที่เลื่อมใสแล้ว ย่อมเลื่อมใสยิ่งขึ้น

3) การมีศรัทธา

ศรัทธา หรือ สัทธา 4 ความเชื่อ ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล ได้แก่

(1) กัมมสัทธา เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความชั่วความดีมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่าเปล่าและเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอำนาจอนหรืออนนคยโชค เป็นต้น

(2) ปากสัทธา เชื่อวิบาก เชื่อผลของกรรม, เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

(3) กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน, เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน

(4) ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า, มั่นใจในองค์พระตถาคต ว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง 9 ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง

4) การมนสิการโดยแยบคาย

การมนสิการโดยแยบคาย คือ พิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง โดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบ จนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตรงให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชาและตัณหา

การมนสิการโดยแยบคาย หรือ โยนิโสมนสิการ มีลักษณะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

(1) เป็นองค์ประกอบภายใน คือ พิจารณาเข้าใจด้วยตนเอง รู้จักคิดด้วยตนเอง

(2) เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา หรือเป็นเหตุให้เกิดปัญญา คือ ทำให้เกิดการใช้ปัญญาพร้อมกับการทำให้ปัญญานั้นเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

(3) เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติสัมปชัญญะ คือ ช่วยให้อสติสัมปชัญญะที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นช่วยให้สติสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นแล้วเกิดต่อเนื่องไปอีก

(4) เป็นธรรมะรักษาตน คือ ทุกคนสามารถใช้โยนิโสมนสิการได้ตั้งแต่มนสิการในแนวทางของศีลธรรม ความดีงาม



(5) เป็นกุศลธรรม คือ เป็นการมองตามความเป็นจริง หรือมองตามเหตุ ไม่ใช่มองตามอวิชชา ตัณหา หรือมองตามสิ่งทั้งหลายที่มันเป็นของมัน²⁰

การทำให้ใจให้แยบคาย หรือ การพิจารณาโดยแยบคาย กล่าวคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือ คิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าวหรือที่เรียก ปรัโตโฆสะ²¹ อีกชั้นหนึ่ง กับทั้งเป็นบ่อเกิดแห่งความคิดชอบหรือ สัมมาทิจิ²² (เห็นชอบ) ทำให้มีเหตุผล และไม่มุงาย

5) การมีสติสัมปชัญญะ

สติมีหน้าที่ในการคอยควบคุมกำกับรักษากิจไว้เพื่อไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านในอารมณ์ตามอำนาจเป็นไปตามแรงแห่งความศรัทธาและวิริยะเพื่อทำให้เกิดปัญญา สติจึงมีความจำเป็นต่อการงานทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเจริญกรรมฐาน การดำเนินชีวิตประจำวัน การเดิน การนั่ง การนอน การขยับถ่าย เป็นต้น มนุษย์ทุกคนจึงต้องมีสติ สติจะทำหน้าที่ของตัวมันเองเองโดยจะทำหน้าที่ควบคู่กับสัมปชัญญะ เรียกว่า สติสัมปชัญญะ²³ จะเป็นตัวที่คอยควบคุมทั้งกายวาจาใจของบุคคลคนนั้น

6) การสำรวมอินทรี

อินทรียสังวร สำรวมอินทรี 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ได้แก่

(1) สำรวมตา ที่เมื่อกระทบรูป ย่อมเกิดความพอใจ ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

(2) สำรวมหู ที่เมื่อกระทบเสียง ย่อมเกิดความพอใจ ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

(3) สำรวมจมูก ที่เมื่อกระทบกลิ่น ย่อมเกิดความพอใจ ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

(4) สำรวมลิ้น ที่เมื่อกระทบรส ย่อมเกิดความพอใจ ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

²⁰ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 47, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดริส จำกัด, 2559), หน้า 672-674.

²¹ อัง.ทุก.อ. (ไทย) 2/127/66.

²² ที.ม. (ไทย) 10/330/258.

²³ ส.ม. (ไทย) 19/368/211-212.

(5) สํารวมกาย ที่เมือกระทบโณฐัพพะ ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ

(6) สํารวมใจ ที่เมือกระทบธรรมารมณ ความคิดความนึก ที่มักผุดเกิดขึ้นเองเสมอ ๆ ตลอดจนความคิดที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งสืบเนื่องต่อจากการผัสสะของอินทริยอื่น ๆ ทั้ง 5 ย่อมเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ

7) การทําสุจริต 3

การทําสุจริต 3 ความประพฤตติ ประพฤติชอบ ได้แก่

(1) กายสุจริต ประพฤติชอบด้วยกาย คือการกระทำความดีทางกาย มี 3 อย่างคือ เว้นจากฆ่าสัตว์ 1 เว้นจากลักทรัพย์ 1 เว้นจากประพฤตติผิดในกาม 1

(2) วจีสุจริต ประพฤติชอบด้วยวาจา คือการกระทำความดีทางวาจา มี 4 อย่าง คือ เว้นจากพูดเท็จ 1 เว้นจากพูดส่อเสียด 1 เว้นจากพูดคำหยาบ 1 เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ 1

(3) มโนสุจริต ประพฤติชอบด้วยใจ คือการกระทำความดีทางใจ มี 3 อย่าง คือ ไม่โลภอยากได้ของเขา 1 ไม่พยาบาทปองร้ายเขา 1 เห็นชอบตามคลองธรรม ¹²⁴

8) การเจริญสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การปฏิบัติเพื่อบรรลุแจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ และเป็นองค์ประกอบในการพิจารณาเห็นกายเวทนา จิต และธรรม ได้แก่

(1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

(2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

(3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

(4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวรรณ 5 ชั้นธ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 ²⁵

9) การเจริญโพชฌงค์ 7

การเจริญโพชฌงค์ 7 ได้แก่

(1) สติสัมโพชฌงค์ คือ การระลึกได้ ซึ่งไม่ใช่เพียงการระลึกถึงแบบธรรมดา ๆ แต่หมายถึงการเฝ้าดูอย่างตื่นตัวที่ตรงต่ออารมณ์ จึงเรียกชื่อให้ตรงกับความจริงว่าพลังแห่งการเฝ้าดู

²⁴ อภ.ส. (ไทย) 34/840/327.

²⁵ ท.ม. (ไทย) 10/386/324.



(2) ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ การเลือกเฟ้น พิจารณาธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง ความเห็นชอบที่ประกอบด้วยวิตก คือ การยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์

(3) วิริยสัมโพชฌงค์ คือ การพิจารณาเพียรพยายามต่ออารมณ์ อุตทน กับความยากลำบากต่าง ๆ ทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี ไม่ว่างานนั้นจะยากลำบากมากน้อยสักเพียงใดก็ตาม

(4) ปัตติสัมโพชฌงค์ คือ การพิจารณาปติที่มีกำลังอันเป็นอาการของความยินดี ผู้ที่มีปตินั้นสามารถที่จะบรรลุธรรมได้ ด้วยเหตุนี้ปติจึงเป็นเหตุแห่งการตรัสรู้ได้จริง

(5) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ การพิจารณากำหนดรู้สมุจเฉทวิเวก นิสสรณวิเวก ปฏิปัสสัทธิวิเวก เพราะเป็นวิปัสสนา ความระงับแห่งนามกาย และจิต เพราะเหตุที่ปฏิบัติดำเนินไปสม่ำเสมอแล้ว ในอารมณ์ที่มีไตรลักษณ์ปรากฏ

(6) สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ การพิจารณาตั้งจิตให้มั่น จนทำให้เจริญขึ้นเป็นสมาธิในทรีย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในการเจริญสมถภาวนาเป็นตัวบริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ สำเร็จเป็นสมาบัติ 8 และอัปปนิหิตสมาธิ คือ สมาธิตามที่เห็นไตรลักษณ์จนถึงมรรค ผล นิพพาน

(7) อุเพกขาสัมโพชฌงค์ คือ การพิจารณาวางใจเป็นกลาง ผู้เจริญอุเพกขาสัมโพชฌงค์ ย่อมตั้งการวางตนเป็นกลางในสัตว์ ด้วยอาการ 2 อย่าง คือ ด้วยการพิจารณาถึงความที่ตนและผู้อื่นมีกรรมเป็นของ ๆ ตน และด้วยการพิจารณาถึงความไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา²⁶

สรุปความได้ว่า หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การคบหาสัตบุรุษ คือ การคบหาผู้ที่มีสัปปุริสธรรม การฟังสัทธรรมด้วยเคารพยอม การมีศรัทธาความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล การมนสิการโดยแยบคาย เป็นผู้ฉลาดในการคิดพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะ การสำรวมอินทรีย 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การทำให้สุจริต 3 กาย วาจา ใจ การเจริญสติปัฏฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม การเจริญโพชฌงค์ 7 เพื่อทำให้วิชาและวิมุติให้บริบูรณ์

การเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในมหาสติปัฏฐานสูตร อธิบายถึงอาตาปี สัมปชาโน และสติมา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ และเป็นองค์ประกอบในการพิจารณาเห็นกายเวทนา จิต และธรรม ซึ่งผู้วิจัยประสงค์ที่จะอธิบาย ดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีความเพียรพิจารณา ด้วยสัมปชัญญะ อย่างมีสติไม่ลืมนึกว่ากายเป็นแค่ที่รวมของธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่ง ๆ อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นตาม

²⁶ อง.ทสก. (ไทย) 24/62/139.



วงจรถุจฺจสมฺมุขปาถ ก็ จะ เห็น ความ เกิด ดับ และ เห็น ว่า กาย ล้วน ไม่ เที่ยง เป็น ทุกข์ และเป็น อนัตตา โดย การ พิจารณา เห็น กาย ใน กาย อยู่ มี ความ เพียร มี สัมปชฺฌญฺะ มี สติ กำ จัด อด ภิข มา และ โทมนัส ใน โลก ได้

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การ มีความ เพียร พิจารณา ด้วย สัมปชฺฌญฺะ อย่าง มี สติ ไม่ สลึม ว่า เวทนา ทั้ง สุข ทุกข์ อุเบกขา มี และ ไม่มี อามิส ล้วน เป็น นาม ธรรม อย่าง หนึ่ง ไม่ มอง เวทนา ด้วย ความ เป็น คน สัตว์ เรา เขา แต่ มอง แยก เป็น แคนาม ธรรม ที่ อาศัย เหตุ ปัจจัย มาก มา ย เกิด ขึ้น เป็น วงจรถุจฺจสมฺมุขปาถ ก็ จะ เห็น ความ เกิด ดับ และ เห็น ว่า เวทนา ล้วน ไม่ เที่ยง เป็น ทุกข์ และเป็น อนัตตา โดย การ พิจารณา เห็น เวทนา ใน เวทนา ทั้ง หลาย อยู่ มี ความ เพียร มี สัมปชฺฌญฺะ มี สติ

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การ มีความ เพียร พิจารณา ด้วย สัมปชฺฌญฺะ อย่าง มี สติ ไม่ สลึม ว่า จิต มี เหตุ ไกล คือ เจตสิก มาก มา ย เป็น ปัจจัย ให้ เกิด อยู่ ไม่ มอง จิต ด้วย ความ เป็น คน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่ มอง ว่า เรา กำลัง คิด เรา กำลัง โกรธ หรือ เรา กำลัง เหม่อ ลอย แต่ มอง แยก เป็น นาม ธรรม อย่าง หนึ่ง ที่ อาศัย เหตุ ปัจจัย มาก มา ย เกิด ขึ้น เป็น วงจรถุจฺจสมฺมุขปาถ ก็ จะ เห็น ความ เกิด ดับ และ เห็น ว่า จิต ล้วน ไม่ เที่ยง เป็น ทุกข์ และเป็น อนัตตา โดย การ พิจารณา เห็น จิต ใน จิต อยู่ มี ความ เพียร มี สัมปชฺฌญฺะ มี สติ กำ จัด อด ภิข มา และ โทมนัส ใน โลก ได้

4) ธมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การ มีความ เพียร พิจารณา ด้วย สัมปชฺฌญฺะ อย่าง มี สติ ไม่ สลึม ว่า โลภ ิย ธรรม ทั้ง ปวง เกิด จาก เหตุ ปัจจัย มาก มา ย ไม่ มอง ด้วย ความ เป็น คน สัตว์ เรา เขา แต่ มอง เป็น รูป ธรรม และ นาม ธรรม ที่ อาศัย เหตุ ปัจจัย มาก มา ย เกิด ขึ้น เป็น วงจรถุจฺจสมฺมุขปาถ ก็ จะ เห็น ความ เกิด ดับ และ เห็น ว่า ธรรม ที่ เกิด จาก เหตุ ปัจจัย ล้วน ไม่ เที่ยง (อนิจจัง) เป็น ทุกข์ (ทุกขัง) และเป็น อนัตตา (อนัตตา) โดย การ พิจารณา เห็น ธรรม ใน ธรรม ทั้ง หลาย อยู่ มี ความ เพียร มี สัมปชฺฌญฺะ มี สติ กำ จัด อด ภิข มา และ โทมนัส ใน โลก ได้²⁷

สรุป ความ ได้ ว่า วิริย นิทริย ใน การ ปฏิบัติ วิปัสสนา ภาวนา คือ การ มีความ เพียร พิจารณา (อาตาปี) ด้วย สัมปชฺฌญฺะ (สัมปชาโน) และการ มี สติ (สติมา) โดย การ พิจารณา ใน กาย เวทนา จิต และ ธรรม ซึ่งเป็น ข้อ ปฏิบัติ เพื่อ รู้ แจ่ม ตาม เป็น จริย ของ สิ่ง ทั้ง ปวง โดย ไม่ ถูก กิเลส ครอบ งำ ตาม วงจรถุจฺจสมฺมุขปาถ เพื่อให้ เห็น ไตร ลักขณ หรือ สามัญ ลักขณะ จน ละ คลาย ความ ยึด ติด ด้วย อานา จิเลส ทั้ง ปวง

บทสรุป

การ เจริญ สติ ปุฏฐาน 4 เพื่อ การ ปฏิบัติ วิปัสสนา ภาวนา คือ การ มี เพียร พิจารณา กำหนด เภา กิเลส ให้ ร้าว ร้อน (อาตาปี) อบรม ปัญญาญาณ ให้ เกิด ขึ้น (สัมปชาโน) และ ประกอบ ด้วย สติ ที่ ใช้ กำหนด (สติมา) ได้แก่ การ พิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การ พิจารณา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การ พิจารณา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการ พิจารณา ธมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อ ความ รู้ แจ่ม รู ป-นาม ตาม ความ เป็น จริย ให้ รู้ แจ่ม ใน ความ เป็น ไตร ลักขณ ว่าเป็น สิ่ง ไม่ เที่ยง (อนิจจัง) เป็น สิ่ง ที่ ทุกข์ (ทุก

²⁷ ที.ม. (ไทย) 10/372-403/301-340.



ซัง) และเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ประกอบกับจิตปรุงแต่งจิต รู้เหตุ รู้ผล รู้ความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย จนสามารถละความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดจากอำนาจของกิเลสทั้งหลายมาครอบงำ เกิดเป็นปัญญาญาณ บรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน ได้ในที่สุด

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

_____. ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสส. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, 2539.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ). การพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, 2549.

พระโมคคัลลานเถระ. คัมภีร์อภิธานวรรณนา. แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินต์ติ้ง จำกัด, 2557.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, 2554.

