

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาฬสสูตร

A Study of The Buddhist Insight Meditation Practice in *Sāla Sutta*

¹พระสำฤทธิ์ พิประโคน และ ²วิโรจน์ คุ่มครอง

¹Phra Sumrit Phiprakhon and ²Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: ²koom-krong9@hotmail.com

Received January 29, 2022; Revised March 7, 2022; Accepted May 15, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในสาฬสสูตร 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาฬสสูตร โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาฬสสูตรเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 คือ 1) ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มตั้งความเพียร มีสัมปชัญญะรู้ตัวต่อเนื่องกำหนดรู้ในกายหมวดอิริยาบถ 4 ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน เป็นต้น 2) ในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มตั้งความเพียร มีสัมปชัญญะรู้ตัวต่อเนื่องกำหนดรู้ความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนา 3) คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา 3) ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเพียร มีสัมปชัญญะรู้ตัวต่อเนื่องโดยกำหนดรู้ลักษณะปรุงแต่งของจิต 16 ประการ เช่น เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นให้รู้ตัวว่า จิตมีราคะ เป็นต้น 4) ในหมวดหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเพียร มีสัมปชัญญะรู้ตัวโดยกำหนดรู้สภาวะธรรมสมาธิธรรม 5 หมวด เช่น โยคีใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาวิมุตติ 5 ซึ่งเป็นเครื่องกันไม่ให้บรรลुकุศลธรรมมีฉาน เป็นต้น ในพระสูตรนี้เน้นหลักธรรมสำคัญที่เป็นเครื่องมือของการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ 1) อาตปปี ได้แก่ การปรารภความเพียรที่สามารถกำจัดกิเลส และ 2) หลักสัมปชัญญะ 4 คือ สาทถกสัมปชัญญะ สัมปายสัมปชัญญะ โคจรสัมปชัญญะ และอสมโหสัมปชัญญะ

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; สาฬสสูตร

Abstract

The objectives of this article were 1) to study the content and important teachings in *Sāla Sutta*, and 2) to study Vipassana practice in *Sāla Sutta*. The research data was taken from Theravada Buddhist scriptures and documents related, then summarized, analyzed, and finally compiled in descriptive type. The results revealed that the description of vipassana practice in *Sāla Sutta* revealed that the practical method refers to Vipassana meditation based on *Mahāsatipaṭṭhāna* principles, namely 1) in *kāyānupassanāsatipaṭṭhāna*, the practitioners must start, with diligence and continual awareness, observing four movements of the body, namely walking, standing, sitting, and lying down, etc.; 2) in *Vedanānupassanāsatipaṭṭhāna*, the practitioners, with diligence and continual awareness, observes feeling namely happiness, suffering, and equanimity; 3) in *Cittānupassanāsatipaṭṭhāna*, the practitioners, with diligence and continual awareness observing the 16 consciousness types, for example, having mental lust, he knows that the mind has lust, etc.; and 4) In *Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna*, practitioners, with diligence and continual awareness, observe all mental formations in 5 sections, for example, the Yogi uses mindfulness to observe the five hindrances, which are the barrier of attaining wholesome mind such as absorption etc. They are other important teaching in this Sutta: 1) *Ātāpī* or great diligence for eliminating defilements, and 2) the four types of awareness or *Sampajañña*, namely *Sātathakasampajañña*, *Sāppāyasampajañña*, *Gocarasampajañña*, *Asammohasampajañña*.

Keywords: the Buddhist Insight Meditation Practice, *Sāla Sutta*

บทนำ

คนไทยส่วนใหญ่บูชาตามประเพณี คือ บูชาตามที่เคยปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ การบูชาตามประเพณีนี้เป็นความเชื่ออย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับการทดแทนพระคุณของบิดามารดา บูชาเป็นการเว้นทั่ว คือเว้นความชั่วทุกอย่าง (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2556) และการบูชาเพื่อศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัยและวิชาการที่สถาบันสงฆ์จัดให้บูชา เพื่ออุทิศส่วนกุศลแก่ผู้ที่ล่วงลับไปบูชา เพื่อสืบทอดพระศาสนาบูชา เพื่อการดำรงชีวิตและบูชาเพราะศรัทธาตามลำดับปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบูชาที่สำคัญยิ่งคืออิทธิพลของบุคคลอื่นได้แก่การโน้มน้าวชักจูงจากบิดามารดา และมิตรสหาย รองลงมาคือการตัดสินใจด้วยตนเองและอิทธิพลของสื่อสารมวลชน สำหรับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบูชาได้พบว่าผู้บูชามีความรู้ความเข้าใจความหมายของการบูชากระจายออกไปกล่าวคือ เข้าใจความหมายของการบูชาว่าเป็นการงดเว้นจากความชั่วทั้งหมด เป็นการงดเว้นจากมโนทุจริต เป็นการ

ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย การประพฤติพรหมจรรย์ เป็นต้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) ซึ่งพบว่าอยู่ในอัตราส่วนใกล้เคียงกันประการที่สองผู้บวชมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ เป็นวิธีการตอบแทนพระคุณบิดามารดาอย่างหนึ่ง เพราะในสมัยก่อนมีความเชื่อว่า เมื่อบุตรชายได้บวชพระแล้ว บิดามารดาจะสามารถเกาะชายผ้าเหลืองของบุตรขึ้นสวรรค์ได้ ทำให้บิดามารดามีความสุขที่ได้เห็นบุตรชายได้ปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา (ชัยชาญ ศรีหานู, 2564)

ดังนั้น การอุปสมบท จึงควรจัดแบบเรียบง่ายและสุภาพมากที่สุด โดยมุ่งเน้นถึงความเหมาะสมตามประเพณี เพื่อลดปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้ที่บวชพระมีสมาธิและพร้อมที่จะเข้ารับการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีความสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน 4 สมควรที่จะศึกษาให้เข้าใจอย่างถูกต้องการเจริญความเพียรให้ถึงพร้อมด้วยหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ และปัญญา ที่พระพุทธองค์ตรัสรู้นั้น คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หลังจากพระพุทธองค์ทรงค้นพบหนทางนี้แล้ว ทรงมีพระพุทธพจน์ตรัสถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐานดังพระพุทธพจน์ในสาลสูตร (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดยังเป็นผู้ใหม่ บวชได้ไม่นาน เพิ่งมาสู่ธรรมวินัยนี้เธอทั้งหลายพึงชักชวนภิกษุเหล่านั้นให้ตั้งมั่น ให้ดำรงอยู่ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการนี้

ภิกษุทั้งหลายที่เป็นผู้มาใหม่ บวชยังไม่นาน พึงให้สมาทาน พึงให้ตั้งอยู่ พึงให้ดำรงมั่นในการเจริญสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 ผู้บวชใหม่เธอทั้งหลายจงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว เพื่อรู้กายตามความเป็นจริง เพื่อรู้เวทนาตามความเป็นจริง เพื่อรู้จิตตามความเป็นจริง จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว เพื่อรู้ธรรมตามความเป็นจริง

ดังนั้น การศึกษาศาสนาพุทธจึงเป็นการศึกษาเพื่อถึงความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะอันเป็นสิ่งเศร้าหมองเร่าร้อน โดยอาศัยข้อกำหนดเป็นสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ เป็นกรอบปฏิบัติที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมภายในให้เจริญขึ้น เป็นลักษณะของบรรพชิตที่นำไปสู่ความศรัทธาเลื่อมใสของหมู่ชน (พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม, 2564) โดยเริ่มต้นด้วยการศึกษาปริยัติให้รู้จักหลักการสำคัญในหลักคำสอนของศาสนาใดการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระมหากิตติธัมมัญญ์ สุกิตติเมธี, 2564) จนเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติ คือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ (Tan & Damnoen, 2020) และประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมตามวิถีปฏิบัติของตนที่ได้ผ่านการบ่มเพาะจากครอบครัว สถานศึกษา เป็นต้น (Yusamran et al., 2021) สามารถส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในสาละสูตร
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาละสูตร

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของสาละสูตร ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรคแสดงเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 อธิบายว่า 1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ 2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ 3. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ 4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สติปัฏฐาน 4 ประการที่บุคคลเจริญอย่างนี้แลให้มากแล้วอย่างนี้ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2539)

สรุปว่า สาละสูตร เป็นสูตรว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ที่หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อสาละ แคว้นโกศล โดยพระองค์ทรงตรัสสอนให้ภิกษุผู้บวชใหม่เจริญสติปัฏฐาน 4 ด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง และต้องทำด้วยความเพียร สัมปชัญญะ มีจิตรวมเป็นหนึ่ง ผ่องใส ตั้งมั่น และเข้าสู่เอกัคคตาจิต เพื่อเป้าหมายคือการกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์ของวิปัสสนามีกาย เป็นต้น และพระพุทธเจ้ายังตรัสสอนว่า ภิกษุที่เป็นเสขะ คือ ผู้กำลังศึกษาปฏิบัติธรรมอยู่ ยังไม่บรรลุพระอรหัตผล และภิกษุผู้เป็นพระอรหันตชินาสพ แม้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ก็เจริญสติปัฏฐาน 4 ประการนี้เช่นกัน

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาละสูตรครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) อันได้แก่คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทย อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานสำคัญเป็นเบื้องต้นเพื่อให้ทราบสติปัฏฐาน 4 ความเพียร และสัมปชัญญะในสาละสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎก

2. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ศึกษาตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมในพระไตรปิฎกอรรถกถาและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

3. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับเอกสารชั้นปฐมภูมิ

4. สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา

5. เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษา
6. นำเสนอและเผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา
7. สรุปผลที่ได้จากการศึกษาพร้อมข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

1. เนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในสาลสูตร

สาลสูตร เป็นพระสูตรที่ส่วนมากจะเน้นในด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับสติปัฏฐาน โดยได้อธิบายความหมายของสาลสูตร ว่าเป็นพระธรรมเทศนาที่หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อสาลา ที่กล่าวถึงการชักชวนของพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงชักชวนภิกษุทั้งหลายให้มาปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยในสาลสูตรนั้น มีหลักธรรมที่สำคัญ คือ สติปัฏฐาน ในสาลสูตรนั้นจะต้องพิจารณาด้วย ความเพียร ระลึกอยู่ ระลึกรู้ตาม ในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ครั้นระลึกอยู่ ระลึก ตามฐานทั้ง 4 แล้ว ภิกษุผู้บวชใหม่เหล่านั้น ก็จะมีธรรมเป็น เครื่องอยู่ ธรรมเป็นเครื่องอยู่คือ สติปัฏฐาน เป็นทางสายเดียว เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ทางเดียวที่จะเป็นหนทางนำไปสู่เป้าหมายของการพบของดีของพระศาสนา เป็นเหมือนเกราะป้องกันตัวเองให้ได้รับความปลอดภัยในชีวิตเพราะการที่เราได้เจริญสติปัฏฐาน 4 (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) นั้นจะทำให้จิตเรานั้นไม่หลงมัวเมาไปกับกิเลสตัณหา ซึ่งจะพาลพาเราไปสู่อบาย ถ้าเราไม่มีสติปัฏฐานอยู่คือไม่ระลึก ตามดูตามรู้ อยู่ ในกาย เวทนา จิต ธรรมแล้วจิตนั้นก็จะมีหลงไปกับกิเลส มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

การที่ภิกษุเหล่านั้นมีเครื่องกันเครื่องป้องกันจิตใจของบุคคลนั้นก็จะไม่หลง เมื่อเจอของที่ชอบรูปที่สวย นั้นแล้ว มีความเพียร หมายถึง ความก้าวไปข้างหน้า ความดำเนินไป ความบากบั่น ความพยายาม (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2554) เมื่อมีกายานุปัสสนาแล้วนั้น จิตใจก็จะเข้าใจว่า กายนี้ต้องตกไปพบกับความเป็นจริง คือ กายนั้นจะต้องตกในอนิจจลักษณะ คือ กายที่นั่น ก็จะไม่เที่ยง มีความสวຍเมื่อเวลาผ่านไปกายนั้นก็เปลี่ยนไปไม่อาจบังคับให้สวຍได้ และยอมมาซึ่งความทุกข์ ซึ่งกายนั้นถ้าเราไม่หลง ไม่มัวเมาแล้ว รูปนั้นก็เลยไม่อาจพาเราได้ เผาด้วยอำนาจกิเลสตัณหา บางคนตื่นเพราะจนทำให้เราทุกข์แต่ถ้าเรามีกายานุปัสสนาแล้ว กายนี้ก็ไม่อาจทำให้เป็นทุกข์ได้เพราะได้พิจารณาด้วยความเพียร เพียรแล้ว มีสัมปชัญญะ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จิตใจก็จะสงบเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ว่าร่างกายนี้ทุกข์ ต่อมาในหมวดเวทนานุปัสสนา ที่จะเป็นเกราะคุ้มกันไม่ให้หลงในกิเลส นั้น เพราะคนเราย่อมมีตัณหาที่จะปรารถนาซึ่งความสุขและหนีออกจากทุกข์การที่เราได้พิจารณาเวทนานุปัสสนา นั้นจะทำให้เรามีสติมากขึ้นไม่ต้องทุกข์วิ่งตามหาความสุข เช่น เราโดนตำ แล้วมีความรู้สึกรู้ว่าเราเจ็บมันทุกข์มันบีบคั้น โดยปกติธรรมชาติของมนุษย์ไม่อาจที่จะหนีพ้นความรู้สึกนั้นได้ ทุกข์ก็ต้องทนทุกข์อยู่ ไร่ไปบางคนเสียเงินเสียอำนาจก็เพราะทุกข์นั้น

การพิจารณาความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะจะเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้จิตใจนั้นจมปักกับความทุกข์ เมื่อได้พิจารณาเวทนานุปัสสนาอย่างแจ่มแจ้งแล้วจิตใจก็มีเครื่องป้องกันไม่ให้ทุกข์ จิตตานุปัสสนาก็เช่นกัน คนที่มีจิตใจได้พิจารณาจิตเจื่อนั้นไปในทางที่ดีที่เหมาะสมแล้วบุคคลนั้นก็จะไม่ทุกข์ เพราะจิตด้วย และสุดท้ายธัมมานุปัสสนา มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ชัด ความรู้ทั่วชัด ความตระหนัก (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2554) ถ้าได้เข้าใจทำเข้าใจ ตัวเรารู้ทุกข์นั้นเป็นเช่นไร ก็เป็นเครื่องป้องกันอย่างดี

ด้วยเหตุนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ชักชวนภิกษุทั้งหลายหรือแม้แต่ภิกษุผู้ที่เป็นอริยะก็ตามก็ทรงชี้แนะ ให้มาเจริญสติปัฏฐาน 4 เพราะสติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเดียวเป็นทางสายเอก ทำให้สัตว์โลก เดินตามถูกต้อง และจนได้ประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพานต่อไป

2. หลักธรรมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาสสูตร

ศึกษาหลักธรรมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาสสูตร โดยแบ่งออกเป็น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ

1) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในสาสสูตร แบ่งออกเป็น

(1) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังพระพุทธพจน์ในสาสสูตรว่า เธอทั้งหลาย จงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว เพื่อยิ่งกายตามความเป็นจริง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน มีสติกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไประลึกรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ ในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐานอิริยาบถย่อยต่างๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วย และมีสติกำหนดรู้หมวดธาตุมนสิการปัพพะ คือ พิจารณาความเป็นไปในธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟต้องพยายามทำความเข้าใจในการกำหนดให้เข้าถึงตัวสภาวะเหล่านี้ เมื่อโยคีกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 นี้เป็นไปอย่างละเอียดต่อเนื่องแล้ว ธาตุที่เห็นได้ง่ายที่สุด คือ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะความตึง ความหย่อน เป็นต้น และเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้ว การรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่น ๆ ก็จะไม่ค่อย ง่าย ตามมาเอง

(2) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานดังพระพุทธพจน์ในสาสสูตรว่า เธอทั้งหลาย จงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวเพื่อยิ่งเวทนาตามความเป็นจริง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ โยคีควรพิจารณาสุขเวทนา คือ 1) ความเสวยสุขทางกายเช่น ความโล่ง เบา สบาย เป็นต้น 2) ความเสวยสุขทางใจเช่น ความยินดีความเบิกบาน โสมนัสยินดี เป็นต้น

โยคีควรพิจารณาทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายและทางใจ คือ 1) ความทุกข์ทางกายเช่น ความเจ็บปวด เมื่อย เหนื่อย ชา คั้น เย็น ร้อน เป็นต้น เรียกว่า กายิกทุกข์ 2) ทุกข์ทางใจเช่น ความเศร้าโศก เสียใจ ความไม่สบายใจ ความร้อนใจ ความวิตกกังวล เรียกว่า เจตสิกทุกข์

โยคีควรพิจารณาอุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ ความเสวยอารมณ์เป็นกลาง ปฏิเสธความชอบใจและความไม่ชอบใจหรือความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ บาลีเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา เป็นเวทนาที่รู้ได้ยาก ไม่ปรากฏชัดประจักษ์ดังความมีดี แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาหายไปแล้ว เมื่อโยคีบรรลุปัสสนาญาณขั้นสูง

(3) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังพระพุทธพจน์ในสาลสูตรว่า เธอทั้งหลายจงพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว เพื่อรู้อย่างจิตตามความเป็นจริง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โยคีเมื่อกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติดำรงอารมณ์ ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับรู้ทางทวารทั้งที่เป็ดรับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทัน ด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตามนุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตสามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้ ซึ่งจิต คือ วิญญาณชั้นใดที่มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิต 16 ประการ เช่น โยคี เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ โยคี เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ โยคี เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้

(4) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังพระพุทธพจน์ในสาลสูตรว่า “เธอทั้งหลาย จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวเพื่อรู้อย่างธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โยคีควรมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนื่องๆ ความเพียรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาดังพระพุทธพจน์ในสาลสูตรว่า เธอทั้งหลาย จงพิจารณาเห็นภายในภายในอยู่ เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ความเพียรต้องทำให้เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพยายามระลึกบ่อย ๆ พยายามรู้สึกบ่อย ๆ ไม่หยุดนิ่ง การกระทำความเพียร หรือการพยายามระลึก พยายามรู้สึก เริ่มจากพยายามระลึกถึงกายหยาบก่อน กายหยาบ อันได้แก่ กายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน โดยมีความเพียรพยายามระลึกถึงกาย รู้สึกถึงกายที่ปรากฏอยู่ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ใส่ใจในอากัปกริยาของกาย ใช้สติตามระลึกถึงกายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน ถ้าใช้อริยาบถที่มีความสมดุลกัน ทำให้ร่างกายคล่อง ไม่ปวดเมื่อย ไม่เจ็บปวด โยคีผู้มุ่งผลแห่งการปฏิบัติควรหลีกเลี่ยงจากหมู่คณะไม่คลุกคลีด้วยหมู่

คณะ มีสติดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท มีความเพียรทางจิต มีอินทรีย์เสมอกันจึงจะสามารถบรรลุธรรมไปตามลำดับของความเพียรนั้น

สัมปชัญญะกับการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาดังพระพุทธพจน์ในสาลสูตรว่า เธอทั้งหลาย จงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมอยู่ มีสัมปชัญญะ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวเพื่อยุติกายตามความเป็นจริง คำว่า สัมปชัญญะ ในภาษาบาลีใช้คำว่า สมฺปชานो ได้แก่ ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ สัมปชัญญะ 4 ได้แก่

1) โยคีเมื่อจิตคิดจะก้าวไปข้างหน้า เกิดขึ้น การไม่ไปตามอำนาจจิต กำหนดถึงประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ว่า การที่เราจะไปในที่นี้จะมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์อย่างไรหนอแล้วยึดถือแต่ประโยชน์ ชื่อว่า สาทถกสัมปชัญญะ

2) โยคิกำหนดสิ่งที่สบายและไม่สบายแล้วถือเอาสิ่งที่สบาย ชื่อว่า เป็นสปปายสัมปชัญญะ

3) โยคีเรียนธรรมเป็นโคจรกล่าวกรรมฐานในความชอบใจของจิตของตนในกรรมฐาน 38 แห่ง สิ่งเป็นที่สบายอันมีประโยชน์ที่คนกำหนดแล้ว อย่างนี้แล้วถือเอาโคจรนั้นในภิกขาจารโคจรไป ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ

4) โยคีไม่หลงลืมในอิริยาบถมีการก้าวไปข้างหน้าเป็นต้นชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

โยคีควรกำหนดความรู้ชัดสัมปชัญญะ คือสวณที่สองของสัมมาสติ ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับชีวิต สวณใหญ่ของเรา คือสวณที่เคลื่อนไหว ความมุ่งหมายอันหนึ่งของการปฏิบัติสติปัฏฐานคือ สัมปชัญญะ จะต้องค่อย ๆ เพิ่มการควบคุมกิจกรรมทั้งปวงของตัวเรา ไม่ว่าทางกาย วาจาหรือทางความคิดหาที่ของสัมปชัญญะก็คือจะต้องควบคุมให้การกระทำเหล่านั้นเป็นไปตามความมุ่งหมาย มีประสิทธิภาพ เขากันได้กับสภาพความเป็นจริง ทั้งในอุดมการณ์ของเราและทั้งในระดับสูงของปัญญา

สรุป

สรุปในภาพรวมของบทความ ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสาลสูตร เป็นสูตรว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ที่หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อสาละ แคว้นโกศล โดยพระองค์ทรงตรัสสอนให้ภิกษุผู้บวชใหม่เจริญสติปัฏฐาน 4 ด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง และต้องทำด้วยความเพียร สัมปชัญญะ มีจิตรวมเป็นหนึ่ง ผ่องใส ตั้งมั่น และเข้าสู่เอกัคคตาจิต เพื่อเป้าหมายคือการกำหนดอารมณ์ปรมาัตถ์ของวิปัสสนามีกาย เป็นต้น และพระพุทธเจ้ายังตรัสสอนว่า ภิกษุที่เป็นเสขะ คือ ผู้กำลังศึกษาปฏิบัติธรรมอยู่ ยังไม่บรรลุพระอรหัตผล และภิกษุผู้เป็นพระอรหันตชีนาสพ แม้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ก็เจริญสติปัฏฐาน 4 ประการนี้เช่นกัน

องค์ความรู้จากการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาละสูตร เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 คือ 1) ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) ในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4) ในหมวดหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในพระสูตรนี้เน้นหลักกรรมสำคัญที่เป็นเครื่องมือของการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ 1) อาตปปี ได้แก่ การปรารภความเพียรที่สามารถกำจัดกิเลส และ 2) หลักสัมปชัญญะ 4 คือ สาทถสัมปชัญญะ สัปพายสัมปชัญญะ โคจรสัมปชัญญะ และอสมโมหสัมปชัญญะ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 ความเพียร และสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่า มีผลเป็นอย่างไร ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักกรรมในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1. ศึกษาเอกัตตจิตกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาละสูตร
2. ศึกษาเอภคกรรมกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาละสูตร
3. ศึกษาปัสสสรจิตกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาละสูตร

เอกสารอ้างอิง

- ชัยชาญ ศรีหาณู. (2564). วิเคราะห์คำสอนวิปัสสนาในเตภูมิกถาที่มีผลต่อคตินิยมเชิงพุทธในสังคมไทย. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 7(1), 12-26.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2554). *พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลีธัมม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 25). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลีธัมม.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระมหากิตติธัมมัญญ์ สุกิตติเมธี. (2564). การวิเคราะห์แนวทางดเว้นจากความเสื่อมในปาวาสสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 4(1), 84-95.

- พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม. (2564). อภิธมาจารย์: กระบวน
การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารศิลปการจัดการ*, 5(3), 895–907.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Damnoen, P. S., Chaiworamankul, Y., Thammawatsiri, P. A., & Soontrondhammanitus, P. (2021).
Buddhist Ethics and the way of Living in Daily Life: An Analysis of Genital Malfeasances
(Kāmesumicchācāra). *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(8),
2943–2948.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of
Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.
- Yusamran, P. P., Thitipatthikorn, P. P., Damnoen, P. S., Thienthong, P. B., Rattana-ngam, S., &
Homchan, P. (2021). Conservative and inheritance of Atthami Bucha day for sustainable
promotion tourism. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 5(3), 1400–1410.