

ศึกษาสุจริต 3 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน 4

พระสิทธิภัทร์ สิทธิเตโช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ เพื่อศึกษาสุจริต 3 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 และเพื่อศึกษาสุจริต 3 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงบรรยาย ตรวจสอบความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

สุจริต 3 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทได้แก่ กายสุจริต ประพฤติชอบด้วยกาย มี 3 อย่าง คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ เว้นจากลักทรัพย์ เว้นจากประพฤติดินกาม, วจิสฺสุจริต ประพฤติชอบด้วยวาจา, มี 4 อย่าง คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ และมโนสุจริต ประพฤติชอบด้วยใจ มี 3 อย่าง คือ ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่พยาบาทปองร้ายเขา เห็นชอบตามคลองธรรม

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอารมณ์วิปัสสนาเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ คือ ขันธ์ 5 อย่างตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 โดยสรุปได้แก่ รูป นาม เป็นแดนเกิดของปัญญา โดยผ่านกระบวนการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ

1. สติเข้าไปตั้งมั่นในกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2. สติเข้าไปตั้งมั่นในเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3. สติเข้าไปตั้งมั่นในจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4. สติเข้าไปตั้งมั่นในธรรม เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สุจริต 3 นี้จัดเป็นอินทรีย์สังวร คือ เมื่อเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสที่น่าพอใจ และไม่ชอบใจอย่าเผลอไม่หลงใหล ไม่เพลิดเพลिनใสสิ่งเหล่านั้น ทำจิตใจให้มั่นคงดีไม่ยินดียินร้าย รู้แจ้งธรรมารมณ์ ซึ่งสุจริต 3 อันได้แก่กายสุจริต วจิสฺสุจริต มโนสุจริตนั่นเองที่ทาสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์เป็นจิตที่ควรต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

Abstract

This thesis has three objectives: to study Sucarita (good conduct) in the Theravāda Buddhist Scriptures, to study the practice of Satipaṭṭhāna: Four Foundations of Mindfulness taught in the Theravāda Buddhist scripture and to study how the Good Conduct can be practiced with the Four Foundations of Mindfulness. Clarified and analyzed data are taken from the Theravāda Buddhist scriptures namely, the Tipitaka, Buddhist commentaries, Tīga,



and other related scriptures such as the Visuddhimagga then composed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars.

According to the Theravāda Buddhist Scriptures, Sucarita or the three good conduct consist of (1) Kāya-sucarita: good conduct in act, which is to abstain from killing, stealing and adultery, (2) Vacī-sucarita: good conduct in word, which is to avoid lying, malicious speech, harsh language and frivolous talk and, (3) Mano-sucarita: good conduct in thought, which is to be without covetousness, to be free from ill-will and to possess right view.

The Four Foundations of Mindfulness's insight meditation bases its practice on Pañca-khandha: the Five Groups of Existence, Āyatana: 12 sense-fields, Dhātu: 18 Elements, Indriya: 22 Faculties, Ariyasacca: the Four Noble Truths and Paṭiccasamuppāda: the Dependent Origination.

All these practices lead to the conclusion that Nāma (mind) and Rūpa (material) are the bases for insight to arise. However, the process has to be through the Four Foundations of Mindfulness methods namely: Kāyānupassanā (contemplation of the body), Vedanāyānupassanā (contemplation of feelings), Cittānupassanā (contemplation of mind) and Dhammānu-

passanā (contemplation of mind-objects). Sucarita or the three good conducts are considered Indriyasamvara-sīla that one's mind and feelings can be controlled when unwholesome course of action appear through the six senses-doors. This can be concluded that the three good conducts of act, word and thought would help perfecting the mind for the practice of the Four Foundations of Mindfulness.

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาถือกำเนิดเกิดมาจากความต้องการแก้ความทุกข์ เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนประสบด้วยตนเอง โดยรับรู้จากความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ¹ เป็นต้นและมีความปรารถนาจะพ้นจากสภาพของความทุกข์นั้นๆ ก่อนพุทธกาล ที่มีผู้แสวงหาความพ้นทุกข์ในรูปแบบของการปฏิบัติต่างๆ มากมาย แต่คำสอนเหล่านั้นก็ยังไม่สามารถนำพาผู้ปฏิบัติตามให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริงจนเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะ ทอดพระเนตรเห็นเทวทูต 4 คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะเทวทูต 3 อย่างแรก

พระองค์ทอดพระเนตรเห็นสภาพแล้วเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน และรู้ว่าทุกคนจะมีสภาพเช่นนั้นจึงทรงดำริที่จะหาวิธีแก้ทุกข์และเมื่อทรงเห็นสมณะ จึงทรงตัดสินใจออกผนวช เพราะเห็นว่าการดำรงเพศสมณะจะเป็นทางปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้² เมื่อทรงออกผนวชโดยการอธิษฐานเพศเป็นบรรพชิตแล้วได้ไปศึกษากับครูต่างๆ จนสุดท้ายถึงครูอาฬารดาบส กาลามโคตร

¹ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) 19/1081/593.

²ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/393/326.

จนได้สมบัติ 7 และศึกษากับอุทกดาบส รามบุตร ได้สมบัติที่ 8 ซึ่งได้รับความสงบและความสุขทางใจมาก แต่ ไม่สามารถละอนุสัยกิเลสได้ จึงเสด็จออกจากสำนักอาจารย์ดังกล่าวข้างต้น เสด็จไปทำความเพียร ที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เมื่อพระพุทธองค์ประทับนั่งได้ร่มไม้โพธิ์แล้วเริ่มทำความเพียร ได้มีอุปมา 3 ข้อ³ ปรากฏแก่พระองค์ว่า

1) ผู้มีกายและจิตยังไม่ออกจากกาม ตรัสรู้ไม่ได้ เปรียบเหมือนไม้สดแช่น้ำ สักกันยอมไม่ติดไฟ

2) ผู้มีกายออกจากกามแล้ว แต่จิตยังไม่ออกจากกาม ก็ตรัสรู้ไม่ได้ เปรียบเหมือนไม้สดที่อยู่บนบกนำมาสีย่อมไม่ติดไฟ

3) ผู้มีกายและจิตออกจากกามแล้ว ควรตรัสรู้ได้ เหมือนไม้แห้งตั้งอยู่บนบก สักให้ติดไฟได้

พระพุทธองค์ทรงดำริว่า สมณะหรือพรหมณ์ในอดีต ในอนาคต และในปัจจุบัน เสวยทุกเวทนาที่กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ที่เกิดขึ้นเพราะความเพียรอย่างยิ่งก็เพียงเท่านั้น ไม่เกินไปกว่านี้ แต่พระองค์ยังไม่สามารถบรรลุญาณทัสสนะที่ประเสริฐ วิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ จะมีทางอื่นเพื่อการตรัสรู้บ้างไหม

เมื่อทรงดำริความข้างต้นแล้ว ทรงหวนระลึกถึงอดีตที่ ทำการแกลนหาขวัญของพระราชบิดา⁴ พระองค์นั่งประทับอยู่ใต้ต้นหว่าอันร่มเย็น ได้ส่งจิตจากกายและอสุภะทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานอันเกิดจากวิเวก จึงมีความรู้แจ้งที่ตามระลึกด้วยสติว่า ‘ทางนั้นเป็นทางแห่งการตรัสรู้’⁵

แนวทางการปฏิบัติที่พระองค์ทรงค้นพบเมื่อ

ว่าโดยหลักการแล้วคือ อริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อให้ผู้ปรารถนาพ้นจากทุกข์ ประพฤติปฏิบัติได้ด้วยตนเอง หลักคำสอนสำหรับปฏิบัติเพื่อความรู้ในทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรควิธีเพื่อความดับทุกข์ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโหมมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4⁶ พระดำรัสอุเทศที่ตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ยืนยันได้ว่า วิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานอันเป็นที่ตั้งแห่งความดับสิ้นทุกข์ทั้งปวงคือต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรมนี้เท่านั้น

การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีองค์ประกอบสำคัญ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา ความหมายคือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ⁷ ระลึกไปตามฐานทั้ง 4 คือ กาย⁸ เวทนา จิต ธรรม และสติปัฏฐาน 4 คือ การระลึกที่รูป-นาม พระพุทธองค์เคยตรัสต่อพระสารีบุตรว่า “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น”

อริยมรรคนี้แหละที่ได้ชื่อว่า ทุกข์นิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจจ์ เป็นข้อปฏิบัติไป สู่ธรรมที่ดับทุกข์ ให้สัตว์ที่ดับทุกข์โดยไม่มีเหลือ เป็นอริยสัจจ์ของจริง อันบริสุทธิ์ ไปจากข้าศึก เป็นของจริงที่พระอริยเจ้า

³ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) 13/392/399.

⁴ ดูรายละเอียดใน โดย อ.ป. พุทธประวัติจากพระโอษฐ์ภาค ๒ ในหนังสือชุด, “ลัทธิธรรมประคัลภ์อนุสรณ์”, พิมพ์ครั้งที่ 6 (กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ, 2513), หน้า 66.

⁵ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) 13/335/404-405.

⁶ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

⁷ ดูรายละเอียดใน อง.ทุก (ไทย) 20/180/129.

⁸ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/289/222.



ได้เข้าถึงแล้ว สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ 2 องค์นี้ สงเคราะห์ด้วยวิปัสสนา ญาณ (พาหนะ) เครื่องนำไป คือ วิปัสสนา ที่เหลืออีก 6 องค์สงเคราะห์ด้วยสมณะ ญาณ (พาหนะ) เครื่องนำไปคือสมณะ พระอริยสาวกท่านเว้นส่วน 2 คือเว้นกามสุขัลลิกานุโยคด้วยวิปัสสนาญาณ และเว้นอัตตakilมณานุโยคด้วยสมณญาณ ดำเนินไปยังมัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง ทำลายกองโมหะด้วยปัญญาขั้น 3 ทำลายกองโทสะด้วยศีลขั้น 3 ทำลายกองโลภะด้วยสมาธิขั้น 3 ถึงปัญญาสัมปทาด้วยอริปัญญาสิกขา ถึงศีลสัมปทาด้วยอริศีลสิกขา ถึงสมาธิสัมปทาด้วยอริจิตตสิกขา ทันทที่ถึงพร้อมด้วยสิกขา 3 นี้ ก็แจ้งซึ่ง พระนิพพาน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสุจริต 3⁹ แก่ กุณฑลียะ ว่า อินทรีย์สังวรที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำสุจริต 3 ประการให้บริบูรณ์ อินทรีย์สังวรที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วจึงทำสุจริต 3 ประการให้บริบูรณ์

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปที่น่าชอบใจทางตาแล้ว ไม่หลงใหล ไม่เพเลิดเพลินรูปที่น่าชอบใจ ไม่ให้เกิดความกำหนัด กายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว อนึ่ง เธอเห็นรูปที่น่าชอบใจทางตาแล้ว ก็ไม่เก้อเขิน มีจิตไม่ติดอยู่ ไม่เสียใจ มีใจไม่พยายาบท ทั้งกายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว

อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังเสียงทางหู ฯลฯ ตมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโณภูมิจิตทางกายรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่น่าชอบใจทางใจแล้วไม่หลงใหล ไม่เพเลิดเพลิน ไม่ให้เกิดความกำหนัด กายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว อนึ่ง เธอรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่น่าชอบใจทางใจแล้ว ก็ไม่เก้อเขิน มีจิตไม่ติดอยู่ ไม่เสียใจ มีใจไม่พยายาบท ทั้งกายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว

เพราะเหตุที่ภิกษุเห็นรูปทางตาแล้ว มีกายคงที่ และมีจิตที่คงที่ในภายใน มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว ในรูปทั้งที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ ฟังเสียงทางหู ฯลฯ ตมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโณภูมิจิตทางกาย รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว มีกายคงที่ และมีจิตที่คงที่ในภายในมั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้วในธรรมที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ

อินทรีย์สังวรที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำสุจริต 3 คือละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ละวจีทุจริต เจริญวจีสุจริต ละมโนทุจริต เจริญมโนสุจริต จึงทำสติปัฏฐาน 4 ประการให้บริบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในอุทเทสแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมันส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ¹⁰

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาสุจริต 3 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติภาวนาให้เกิดความบริสุทธิ์ทั้ง กาย วาจา ใจ อันเป็นหนทางยังมรรคผล และนิพพานให้เกิดขึ้นในจิตใจได้ เพราะเป้าหมายของพระพุทธองค์คือปรารถนาให้เหล่าสาวกหลุดพ้นจากวัฏฏะ คือการเวียนว่ายตายเกิดนั้นเอง

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุจริต 3 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

⁹ คุรยละเอียดใน ส.ม.(ไทย) 19/187/121-122.

¹⁰ คุรยละเอียดใน ที.ม.(ไทย) 10/372/301.

3. เพื่อศึกษาสุจริต 3 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาสุจริต 3 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาหลักธรรมสุจริต 3 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท แล้วนำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนา มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ประกอบการวิจัยซึ่งได้แก่เอกสารที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยโดยรวบรวมจากแหล่งต่างๆ โดยแยกเป็นประเภทดังนี้

1) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ โดยวิธีเก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาบาลี พระไตรปิฎกภาษาไทยอรรถกถาฎีกาและปกรณ์วิเสสต่างๆ รวมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้อง

2) รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือ งานวิจัยวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งส่วนที่เป็นคำอธิบายจากหนังสือเอกสารฉบับต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

2. วิเคราะห์ข้อมูล ความเป็นมา ความหมาย ที่เกี่ยวข้องับสุจริต 3 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

3. เรียบเรียงหลักการและหลักธรรมสุจริต 3 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 นำเสนอผลการวิจัยโดยการเรียบเรียงและบรรยายเชิงพรรณนา

4. สรุปผลการวิจัย

สุจริต 3 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

สุจริต หมายถึง ความประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ ซึ่งได้แก่ กายสุจริต หมายถึงความ

ประพฤติชอบด้วยกาย มี 3 อย่างคือ จดเว้นและประพฤติตรงข้ามกับ ปาณาติบาต อทินนาทาน และกาเมสุมิจฉาจาร วจีสุจริต ความประพฤติชอบด้วยวาจา มี 4 อย่าง คือ จดเว้นและประพฤติตรงข้ามกับ มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา และสัมผัปปลาปะ มโนสุจริต ความประพฤติชอบด้วย มี 3 อย่าง คือ อนกิชฌา อพยาบาท และสัมมาทิฐิ

สิกขา 3 หรือ ไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา เพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจ หรือเรียกว่าทำสุจริต 3 ให้สมบูรณ์ สิกขา เป็นภาษาบาลี เป็นคำเดียวกับคำ ศึกษา ในภาษาสันสกฤต คำศึกษา ในทางธรรม ไม่ได้หมายถึงการเล่าเรียน ท่องตำราความรู้อย่างที่เข้าใจกันในโลกเพียงส่วนเดียว แต่หมายถึงการลงมือปฏิบัติที่เป็นการอบรมกาย วาจา ใจ โดยตรง คือ อบรมตนเองให้เปลี่ยนจากลักษณะหนึ่งไปสู่อีกลักษณะหนึ่ง ตามที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นไป

อินทริยสังวรจำเป็นต้องสำรวมในกามคุณ 5 ด้วย (สุขที่เกิดจากกามคุณ) ซึ่งได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่พึงรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด สุขโสมนัสที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ 5 ประการนี้ เรียกว่ากามสุข และเพราะหวังในกามคุณจึงต้องทนทุกข์ยากในการประกอบอาชีพหรือขนขวายที่จะได้มา ซึ่งต้องอดทนต่อความหนาว ทรากตรำต่อความร้อน เดือดร้อน เพราะสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน และตายเพราะความหิวกระหาย แม้ข้อนี้ก็จะถือว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย จึงเป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ เกิดเพราะเหตุแห่งกาม เพราะอินทริยสังวรที่สมบูรณ์จะทำให้ สุจริต 3 สมบูรณ์ และถ้าสุจริต 3 สมบูรณ์จะทำให้สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์นั่นเอง



การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

หลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต้องอาศัยศีล สมาธิ และปัญญาเป็นสำคัญ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติอย่างต่อเนื่อง โดยมีวิปัสสนา เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา ทั้งบอกถึงแนวทางปฏิบัติและพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา คือการมองให้เห็นความเป็นจริงอย่างหยั่งลึก อันจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการบ่มเพาะสติให้สังเกตถึงความเรียบง่ายของการปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4 หลักสติปัฏฐานนี้ เป็นการเอาสติมาเป็นตัวนำ เป็นตัวเด่น เป็นตัวทำงาน โดยกำกับจิตตั้งต้นแต่การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่จริง ในขณะนั้นๆ ที่เรียกว่า อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่เลื่อนไหลล่องลอยไปในอดีตและอนาคต ที่เป็นเรื่องของการคิดปรุงแต่ง และให้สตินั้นเป็นตัวสร้างโอกาสแก้ปัญหาโดยจับสิ่งที่ได้เห็นได้ยินในขณะนั้นๆ ให้ปัญญารู้เข้าใจตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง

สติปัฏฐานทำงานกับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตของเราตลอดเวลาตัวเอง ท่านจึงจัดแยกสติปัฏฐานออกตามประเภทของสิ่งที่ชีวิตของเราเกี่ยวข้องกับแบ่งเป็น 4 ข้อคือ

- 1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพทางร่างกาย
- 2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น
- 3) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ
- 4) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลาย ที่รู้ที่คิดที่เกิดขึ้นในใจ

สุจริต 3 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

สุจริต ๓ ประการนั้นที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำ สติปัฏฐาน 4 ประการให้บริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ละวจีทุจริต เจริญวจีสุจริต ละมโนทุจริต เจริญมโนสุจริตสุจริต 3 ประการที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำ สติปัฏฐาน 4 ประการให้บริบูรณ์

ฉะนั้น เมื่อนุชย์เป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีเช่นนี้แล้ว จึงควรที่จะปรับปรุงความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นของตนให้อยู่ในธรรม จะได้รู้ธรรม เห็นธรรม ในชาติกำเนิดที่เป็นมนุษย์นี้ ให้สมกับที่เกิดมาเป็นสัตว์ที่ควรตรัสรู้ธรรมได้ เพื่อเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสติและปัญญาในการพัฒนาดนอันเป็นเหตุให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์สุจริต 3 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้นต้องเริ่มที่การสำรวมอินทรีย คือ เมื่อเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้สัมผัสที่น่าพอใจ และไม่ชอบใจอย่าเผลอเผลอใจ ไม่เพเลิดเพเลินใสสิ่งเหล่านั้น ทำจิตใจให้มั่นคงไม่ยินดียินร้าย รู้แจ้งธรรมารมณ์ อินทรียสังวรเช่นนี้จึงทำสุจริต 3 ประการให้บริบูรณ์ และสุจริต 3 อันได้แก่ กายสุจริต วจีสุจริต 3 มโนสุจิตนั้นเองที่ทำสติปัฏฐาน 4 ประการให้บริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ละวจีทุจริต เจริญวจีสุจริต ละมโนทุจริต เจริญมโนสุจริต สุจริต 3 ประการที่บุคคลเจริญอย่างนี้นั่นเอง จึงทำสติปัฏฐาน 4 ประการให้บริบูรณ์ควรต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ทั้งหลายจึงไม่ควรทำตัวให้เป็นมนุษย์ที่อากัฏ คือไม่มีข้อปฏิบัติ อย่าให้เป็นคนอากัฏ คือ คนหมดหวังจากมรรค ผล นิพพาน หมดหวังจากคุณงามความดี อย่าไปคิดว่าเราหมดหวังเสียแล้ว ถ้าคิดอย่างนั้น จะเป็นคนอากัฏเหมือนสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บป่วย ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ

ที่สุดของชีวิต และเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นพระอรหันตมรรคญาณ ละตัณหาในรูป ฌาน และอรุปรมาณที่เหลือ และดับทุกข์ในวิภูฏสงสารทั้งหมดได้

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(2) หนังสือ:

อ.ป. พุทธประวัติจากพระโอษฐ์ ภาค 2 ในหนังสือชุด, “ลัทธิธรรมประคัลภ์อนุสรณ์”. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ, 2513.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ).มหาสติปัฏฐานสูตร.พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.9, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสารากิจ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, 2549.