

## บทที่ ๒

### อารมณ์วิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

สิ่งที่ดีน่าศึกษาเรียนรู้ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงตลอดพระชนมายุ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ของเวไนยสัตว์ทั้งหลาย เช่น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อพ้นจากความทุกข์ สำหรับผู้บำเพ็ญวิปัสสนาได้เห็นการเกิดดับของรูปนาม อาศัยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งมีเฉพาะในพระพุทธศาสนา การจะพ้นจากความทุกข์ จะต้องปฏิบัติตามหลักการของวิปัสสนาภาวนา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงวางแนวไว้แล้ว ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นในการศึกษาการพิจารณาอารมณ์ที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ศึกษากำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ ดังนี้

- ๒.๑ นิยามความหมาย
- ๒.๒ อารมณ์ของวิปัสสนา
- ๒.๓ ความเป็นมาของวิปัสสนา
- ๒.๔ วิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๕ สรุปท้ายบท

#### ๒.๑ นิยามความหมาย

##### ๒.๑.๑ วิปัสสนา

##### ๑) ความหมายตามศัพท์

“วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนาม โดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา<sup>๑</sup> มีวิเคราะห์ ว่า วิวิธกาเรน อนิจจาทิวเสน ปสสตีติ วิปัสสนา

---

<sup>๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

“วิปัสสนา” (วิ+ทิส เพกขเน+ยุ+อา) วิปัสสนา ปัญญา ปัญญา รู้แจ้ง<sup>๒</sup> มีวิเคราะห์ว่า วิวิธี นิจจาทิกัง สงฺขารesu ปสฺสตีติ วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ มี อนิจจลักษณะ เป็นต้น ในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา (อาเทศุ ทิส ธาตุ เป็น ปสฺส ยุ เป็น อน ลบสระหน้า)

## ๒) ความหมายตามอรรถนัย

คำว่า “วิปัสสนา” มีความหมายว่า ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงตามความเป็นจริงของ สภาวะธรรม เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ เป็นเหตุให้ถอนความหลงผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรม ปัญญาให้เกิด ความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลาย

วิปัสสนา หมายถึง วิปัสสนาญาณ ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญา กำหนดรู้สังขาร คือ ปัญญาอันยิ่ง และความเห็นแจ้งในธรรม คือ เบญจขันธ์

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาถึงขั้นเป็นวิปัสสนา คือ ปัญญาที่พิจารณาสังขารธรรม เห็นตามความเป็นจริง หมายถึง อนุปัสสนา ๗ คือ

- ๑) อนิจจานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง)
- ๒) ทุกขานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์)
- ๓) อนัตตานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน)
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย)
- ๕) วิราคานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความคลาย กำหนด)
- ๖) โรธานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความดับกิเลส)
- ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส)

ในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคิตี ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ ว่า

ปัญญาเป็นกิริยารู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนด หมายความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะรู้ ภาวะฉลาด ภาวะรู้ละเอียด ความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือน ปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ

<sup>๒</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒, (ม.ป.ท.), หน้า ๖๑๗.

ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ชื่อว่าวิปัสสนา<sup>๓</sup>

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญา วิปัสสนาปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ คือ ญาณในวิปัสสนา จัดเป็น วิปัสสนา ซึ่ง เป็นความรู้ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริงมี ๙ อย่าง

- ๑) อุทฺธัพพยานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันตามเห็นความเกิด และความดับ
- ๒) ภังคานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันตามเห็นความสลาย
- ๓) ภายุตฺถฐานญาณ คือ ญาณอันหยั่งเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
- ๔) อาทีนวานุปัสสนาญาณ<sup>๔</sup> คือ ญาณอันตามเห็นโทษ
- ๕) นิพพิทานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันตามเห็นด้วยความหน่าย
- ๖) มุญฺหิจิตฺกัมมตาญาณ คือ ญาณอันคำนึงด้วยใครจะพ้นไปเสีย
- ๗) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ คือ ญาณตามเห็นการพิจารณาหาทาง
- ๘) สังขารุเปกขาญาณ คือ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร
- ๙) สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ คือ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่

การหยั่งรู้ร้อยสัจ<sup>๕</sup>

วิปัสสนา หมายถึง ญาณปัญญาเกิดขึ้นแก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยลำดับตั้งแต่ญาณต้น ๆ จนถึง มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกขณญาณ หรือโสฬสญาณ คือ

- ๑) นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ นาม และรูป
- ๒) ปัจจยปริคคหญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของ นาม และรูป
- ๓) สัมมสนญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ ด้วยพิจารณาเห็น นาม และรูป โดยไตรลักษณ์
- ๔) อุทฺธัพพยานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันตามเห็นความเกิด และความดับ
- ๕) ภังคานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันตามเห็นว่าสังขารทั้งปวง ล้วนจะต้อง

สลายไปหมด

<sup>๓</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

<sup>๔</sup> ข.ป. (ไทย) ๓๑/๕๐๗/๒๒๒.

<sup>๕</sup> อจ.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๑๖๒/๓๘๗.

๖) ภัยตู่ปฐฐานญาณ คือ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏ เป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

๗) อาทินวามุสสันนาญาณ คือ ญาณอันคำนึง เห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่า เป็นโทษ

๘) นิพพิทานุสสันนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็น ด้วยความหน่าย

๙) มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ ญาณอันคำนึง ใครจะพ้นไปเสีย เมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายทั้งปวง ย่อมปรารถนาพ้นไป จากสังขารเหล่านั้น

๑๐) ปฏิสังขานุสสันนาญาณ คือ ญาณอันคำนึง พิจารณาหาทาง เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออก

๑๑) สังขารุเปกขาญาณ คือ ญาณอันเป็นไป โดยความเป็นกลางต่อสังขาร ไม่ยินดียินร้ายต่อสังขารทั้งหลาย

๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ<sup>๖</sup> หรือ อนุโลมญาณ คือ ญาณอันเป็นไป โดยอนุโลม ได้แก่ การหยั่งรู้ร้อยสัจ

๑๓) โคตรภูญาณ<sup>๗</sup> คือ ญาณหยั่งรู้ เป็นรอยต่อ ของการข้ามพ้นจากภาวะปุถุชน เข้าสู่ภาวะอริยบุคคล

๑๔) มัคคญาณในอริยมรรค คือ ญาณ หยั่งรู้ให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น

๑๕) ผลญาณในอริยผล คือ ญาณหยั่งรู้เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้น

๑๖) ปัจจเวกขณญาณ คือ ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน สำนวณมรรค ผล กิเลสละ และกิเลสเหลืออยู่ และนิพพาน<sup>๘</sup>

สรุปได้ว่า วิปัสสนาเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตามความเป็นจริง คือ เห็นตรงตามสภาวะตามธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย ไม่ใช่เห็นตามใจอยากให้เป็น การรู้แจ้งตามความเป็นจริง ทำให้ถอนความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ด้วยอำนาจอุปาทานว่า เรา เขา มีตัว ตน สัตว์ บุคคล เรา เขา การถอนอุปาทานเสียได้ จนกระทั่งเกิดญาณ คือ ความรู้ในระดับต่าง ๆ เริ่มต้นตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ ถึง ปัจจเวกขณญาณ เป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

## ๒.๑.๒ ภาวนา

<sup>๖</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๔/๒๒๔.

<sup>๗</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐/๒.

<sup>๘</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๗.

๑. ความหมายตาม สัททนต์ คำว่า ภาวนา โดยรูปศัพท์ทางไวยากรณ์วิเคราะห์ ว่า ภาเวติ กุศลธมเม อาเสวติ วฑฒติ เอตยาติ ภาวนา” แปลว่า “ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิด คือ เสพคุ่น ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลาย ให้เจริญ”

ภาวนา แปลว่า การทำให้มี การทำให้มีให้เป็น การให้เจริญ การเจริญเพิ่มพูน การบำเพ็ญ การอบรม หรือฝึกอบรมมี ๓ อย่าง คือ กายภาวนา ฝึกอบรมกาย จิตภาวนา ฝึกอบรมจิต ปัญญาภาวนา ฝึกอบรมปัญญา<sup>๙</sup>

๒. ความหมายตาม อรรถนัย คำว่า “ภาวนา” คือ การทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางจิตใจ สำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ เช่น สวตมมตภาวนา สำรวมใจตั้งปรารภนา เช่น นั่งภาวนา ขอให้พระช่วย ภาวนามัย สำเร็จด้วยภาวนา

ภาวนา อธิบายใน ปฏิสัมภิทามรรค<sup>๑๐</sup> ความหมาย คือ

- ๑) ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมายว่า ธรรมทั้งหลาย เกิดในภาวนา
- ๒) ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมายว่า อินทรีย์ทั้งหลาย
- ๓) ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมายว่า นำความเพียร สมควรแก่ธรรม
- ๔) ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมายว่า ปฏิบัติเนื่อง ๆ

ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ให้ความหมายว่า ภาวนา หมายถึง การเจริญ กล่าวคือ การเจริญกายคตาสติ การเจริญสมณะ และวิปัสสนา การเจริญโพชฌงค์ การเจริญสติปัฏฐาน เป็นต้น เพราะธรรมทั้งหลาย ไม่ล่วงเลยกัน อินทรีย์ทั้งหลาย มีรสเดียวกัน ซึ่งเป็นความเพียร อันสมควรแก่ธรรม และการเสพคุ่น การปฏิบัติเนื่อง ๆ ชื่อว่า ภาวนา<sup>๑๑</sup>

ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาพระอรรถกถาจารย์ ได้วิเคราะห์ไว้ว่า “ภาวียติ วฑฒียติติ ภาวนา” ธรรมทั้งหลาย อันพระโยคีบุคคล อบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายนั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ทำให้เกิดในสันดาน”<sup>๑๒</sup>

ปรากฏในคัมภีร์ฎีกา อธิบายคำว่า ภาวนา โดยลำดับเทศนา ด้วยบทว่า “จิตตํ ปญญํ” เชื่อมคำว่า “ปญญญจ ภาวย” ภิกษุผู้ประกอบด้วย สมาธิภาวนา พึงบำเพ็ญปัญญา

<sup>๙</sup> พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมปุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ด้านสุทธาการพิมพ์ จำกัด. ๒๕๒๙), หน้า ๖๗๓.

<sup>๑๐</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๑.

<sup>๑๑</sup> ดุราลละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๕ - ๒๘/๓๕ - ๔๕.

<sup>๑๒</sup> ดุราลละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๑/๓/๑๙.

ฉะนั้น ภาวนา หมายถึง การบำเพ็ญ ซึ่งในที่นี้ ได้อุปมาปัญญาเหมือน ศัสตรา ที่ลับแล้วด้วย ศิลา คือ สมภา และได้กล่าวต่อไปอีกว่า ปัญญาภาวนานี้ จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากขาดสมาธิ เพราะเหตุนี้ การเจริญสมาธิภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา ดังนั้น คำว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิต ให้เกิดความผ่องใส ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ในเบื้องต้น<sup>๑๓</sup>

ปรากฏในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายความหมาย ของคำว่า ภาวนา สงเคราะห์เข้าไว้ กับนัยแห่งปัญญาภาวนา เพราะเมื่อปัญญาอันโยคีบุคคลเจริญให้เกิดขึ้นแล้ว เป็นอันได้ภาวนา ให้สมาธินั้นเกิดขึ้นด้วย จึงสอดคล้องกับคำกล่าว ที่ปรากฏในคัมภีร์ฎีกาในเบื้องต้น<sup>๑๔</sup>

ปรากฏในคัมภีร์ ลักษณะทิจตุกะ คำว่า ภาวนา คือ มีการทำให้กุศลเจริญขึ้น เป็นลักษณะ มีการประหานอกุศลเป็นกิจ มีการเข้าสู่ทางปฏิบัติ ที่เกี่ยวกับ สติ ของนามกายรูปกาย เป็นอาการปรากฏ มีการตั้งใจอยู่ในอารมณ์ ด้วยอำนาจแห่งเหตุ ที่ถูกที่ควร เป็นเหตุ ไกล ได้แก่ ธรรมที่ถูกประหานโดย ภาวนา ได้แก่ โมหะ ธรรมที่เกิดขึ้น ได้แก่ อโมหะ ธรรมที่ภาวนากุศลทำให้เกิดขึ้น ได้แก่ อรหัตตมรรค<sup>๑๕</sup>

เช่น การบริกรรมกสิณ ปฐวี ๆ การคิดในใจหรือการท่องในใจบ่อย ๆ ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า เรียกว่า บริกรรมภาวนา เป็นภาวนา ในระดับการบริกรรม อยู่ในขั้นเตรียม คือ การกำหนดอารมณ์ กรรมฐาน เมื่อทำมากเข้า บ่อยเข้า จิตเป็นสมาธิ มีความสงบมากขึ้น ไกลต่อมาน ในขั้นนี้ เรียกว่า อุปจารภาวนา เมื่อจิตสงบแน่วแน่ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ประกอบด้วย วิตก วิจาร์ณ ปิตติ สุข เอกัคคตา จัดเป็น อัปปนาภาวนา

ดังนั้น การเจริญภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตของตน ให้เกิดความบริสุทธิ์ และผ่องใส ซึ่งเป็นสภาวะของกุศลธรรม กล่าวคือ กุศลธรรมใดที่ยังไม่มี สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ ด้วยการเจริญภาวนา และกุศลธรรมที่มีอยู่ สามารถทำให้มียิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกระทั่ง เกิดความเชี่ยวชาญ

## ๒.๑.๓ วิปัสสนาภาวนา

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน พระธัมมปาละมหาเถระ, ปรมัตถมัชฌิมสูตร วิสุทธิมรรคหน้าฎีกา ภาค ๓, อาจารย์สิริเพ็ชรไชย แปล, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑ - ๒.

<sup>๑๔</sup> พระพุทธโฆสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๖.

<sup>๑๕</sup> ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะทิจตุกะ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทคัลเลอร์โพร จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๕๗.

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง ตามความเป็นจริง<sup>๑๖</sup> การแยกแยะ การเห็นอย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง อย่างลึกซึ้ง เพราะปัญญาจะเกิด เมื่อเราสามารถแยกแยะ สิ่งเรารู้<sup>๑๗</sup> การรู้เห็นตามเป็นจริง เป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนาภาวนาคนไม่ได้ฝึกอบรม วิปัสสนาภาวนาย่อมไม่เห็นความเป็นจริง เพราะการครอบงำ หรือหุ้มห่อ ด้วยความเป็นจริงตามที่สมมติขึ้นมา เช่น คนทั่วไปจะรู้จักคน ในแง่ของความจริงโดยสมมติ คือ รู้จักนาย ก. นาย ข. ในความหมายทั่ว ๆ ไป คือ คนที่ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำกรรมอย่างใดไว้ ได้รับผลกระทบอย่างนั้น เมื่อได้ยินคำว่า “ธรรมทั้งหลาย เป็นอนัตตา” รวมทั้งคนด้วย เป็นอนัตตา เมื่อเป็นอนัตตาแล้ว ใครจะได้รับผลของกรรมนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ไม่มีใครมา ตั้งแต่ต้น ไม่มีใครทำกรรม และไม่มีใครรับผลกระทบ แต่เป็นกระบวนการของธรรมชาติมีเหตุต้องมีผล โดยไม่ต้องมีใครเป็นผู้ทำ หรือเป็นผู้รับผลแห่งการกระทำ ซึ่งมีแต่ธรรม โดยได้แยกเป็นประเภท

ในการเจริญภาวนาไว้ ๒ อย่าง ได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา สามารถแสดงรายละเอียดให้เห็นได้ดังต่อไปนี้

ก) สมถภาวนา หรือสมถกัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมจิต ให้เกิดความสงบ ได้แก่ วัธปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจ ให้เป็นสมาธิมั่นคงสามารถ ทำให้กิเลสนิวรณ์ สงบระงับลงได้<sup>๑๘</sup> โดยมีอารมณ์ ที่ใช้เป็นอุปกรณ์ ในการเจริญ ๔๐ ประการ คือ

๑. กสิณ ๑๐ หมายถึง วัตถุสำหรับเพ่ง ให้เกิดสมาธิ ๑๐ อย่าง แบ่งเป็น ๓ หมวด  
หมวดที่ ๑ ภูตกสิณ หมายถึง กสิณ คือ มหาภูตรูป ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ และลม  
หมวดที่ ๒ วรรณกสิณ กสิณ คือ สี มี ๔ สี คือ เขียวคราม เหลือง แดง และสีขาว  
หมวดที่ ๓ กสิณอื่น ๆ มี ๒ อย่าง คือ แสงสว่าง และที่ว่างเปล่าหรือช่องว่าง

๒. อสุภะ ๑๐ หมายถึง ชากศพ ในสภาพต่าง ๆ มี ๑๐ อย่าง คือ<sup>๑๙</sup>

<sup>๑๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ โปรดัคส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๖.

<sup>๑๗</sup> พระปัญญาโรภิกขุ, *หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น The Basic instructions to Vipassana Bhavana*, แปลโดย ฉัตรนคร องค์กรสังฆ, จัดพิมพ์ที่ตาสักการะ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑.

<sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕., อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๗๓/๓๖.

<sup>๑๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาทาสภมมาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๓๑๕ - ๓๑๗.

- (๑) ซากศพเน่าพองขึ้นอืด  
 (๒) ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๆ  
 (๓) ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม  
 (๔) ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน  
 (๕) ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน  
 (๖) ซากศพที่กระจายกระจายไปคนละทิศ  
 (๗) ซากศพที่ถูกสับเป็นท่อน ๆ  
 (๘) ซากศพที่มีเลือดไหลอาบเรียราดอยู่  
 (๙) ซากศพที่มีหนอนเต็มไปหมด  
 (๑๐) ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่โครงกระดูก
๓. อนุสสติ ๑๐ หมายถึง อารมณ์อันควร ระลึกถึงเนื่อง ๆ มี ๑๐ อย่าง <sup>๒๐</sup>
- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (๑) ระลึกถึง พระพุทธเจ้า      | (๒) ระลึกถึง พระธรรม         |
| (๓) ระลึกถึง พระสงฆ์          | (๔) ระลึก ถึงศีล             |
| (๕) ระลึกถึง การบริจาค        | (๖) ระลึก ถึงเทวดา           |
| (๗) ระลึกถึง ความตาย          | (๘) มีสติอันเป็นไป ในกาย     |
| (๙) มีสติกำหนด ลมหายใจเข้าออก | (๑๐) ระลึกถึงธรรม เป็นที่สงบ |
๔. อัปมัณญา ๔ หมายถึง อารมณ์ที่แผ่ไป โดยไม่มีประมาณ มี ๔ ประการ คือ <sup>๒๑</sup>
- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| (๑) เมตตาภาวนา  | (๒) กรุณาภาวนา   |
| (๓) มุทิตาภาวนา | (๔) อุเบกขาภาวนา |
๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา หมายถึง การกำหนดพิจารณา ความเป็นปฏิกูลในอาหาร <sup>๒๒</sup>
๖. จตุธาตุววัฏฐาน หมายถึง กำหนดพิจารณา ธาตุ ๔ ในร่างกายเป็นอารมณ์ <sup>๒๓</sup>
- |             |             |            |            |
|-------------|-------------|------------|------------|
| (๑) ธาตุดิน | (๒) ธาตุน้ำ | (๓) ธาตุไฟ | (๔) ธาตุลม |
|-------------|-------------|------------|------------|
๗. อรูปฌาน ๔ หมายถึง การกำหนดพิจารณาอารมณ์ที่ไม่มีรูป ๔ อย่าง คือ

<sup>๒๐</sup> ดุราลัยเถิดใน อัง.เอก. (บาลี) ๒๐/๔๓/๔๗๓ - ๔๘๒., อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๕๐/๔๗๓ - ๔๘๒.

<sup>๒๑</sup> ดุราลัยเถิดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๘/๒๐๐., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

<sup>๒๒</sup> ดุราลัยเถิดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๐/๑๙๕.

<sup>๒๓</sup> ดุราลัยเถิดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๙.



- (๑) อากาสนัญญายตนฌาน (๒) วิญญานัญญายตนฌาน  
(๓) อากิญจัญญายตนฌาน (๔) เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

ดังนั้น การเจริญสมถภาวนา จึงมีอารมณ์อยู่ ๔๐ อย่าง ดังที่ได้แสดงให้เห็นแล้วในเบื้องต้น แต่อย่างไรก็ตาม สมถภาวนานี้เป็นเพียงอุบายสงบใจ ไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิงได้ แต่ก็สามารถใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ และสมถภาวนาอานิสงส์มี ๕ ประการ คือ

- (๑) ทำให้เข้าสมาบัติได้เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน  
(๒) ทำให้เกิดเป็นบาทของวิปัสสนา  
(๓) ทำให้เกิดโลกียอภิญญา  
(๔) ทำให้เกิดเป็นพรหม  
(๕) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้

ข) วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง<sup>๒๔</sup> ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ตามความเป็นจริงในความเป็น รูปธรรม และนามธรรม ในสังขารธรรม ตามความเป็นจริง<sup>๒๕</sup> ซึ่งอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนานั้น มีอยู่ ๖ อย่าง หรือเรียกอีกอย่างว่า วิปัสสนาภูมิ ๖<sup>๒๖</sup> ได้แก่ ขั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปัจจุสมุปบาท ๑๒ ดังนี้

๑) ขั้น ๕ ขั้นนี้ แปลว่า กอง พวก หมวด หมู่ ลำตัว หมวดหนึ่ง ๆ ของรูปนาม และนามธรรมทั้งหมด แบ่งออกเป็น ๕ กอง คือ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น รวมเรียกว่าเบญจขั้น หรือขั้น ๕<sup>๒๗</sup> ย่อลงใน รูป และนาม ได้ดังนี้

- (๑) รูปขั้น (กองรูป) (๒) เวทนาขั้น (กองเวทนา)  
(๓) สัญญาขั้น (กองสัญญา) (๔) สังขารขั้น (กองสังขาร)  
(๕) วิญญาณขั้น (กองวิญญาณ)

พึงทำความเข้าใจว่า รูปขั้น เป็นรูป ส่วน เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และ วิญญาณขั้นเป็นนาม

<sup>๒๔</sup> วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๖๒/๔๑๑ - ๔๑๔.

<sup>๒๕</sup> ดุราละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒.

<sup>๒๖</sup> ดุราละเอียดใน อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

<sup>๒๗</sup> ดุราละเอียดใน อภ.วิ.อ. (บาลี) ๓/๑๒๙ - ๑๓๐.

๒) อาตยณะ ๑๒ หรือ สฬายตนะ อาตยณะ แปลว่า ที่ติดต่อกัน เครื่องติดต่อกัน แตนต่อความรู้ เครื่องรู้ และสิ่งที่รู้ เช่น ตา เป็นเครื่องรู้ รูป เป็นสิ่งที่รู้ หู เป็นเครื่องรู้ เสียง เป็นสิ่งที่รู้ เป็นต้น จัดเป็น ๒ ประเภท คือ อาตยณะภายใน ๖ อาตยณะภายนอก ๖<sup>๒๘</sup> ได้แก่

- |                   |              |                |
|-------------------|--------------|----------------|
| (๑) จักขายตนะ     | (๒) รูปายตนะ | (๓) โสตายตนะ   |
| (๔) สัททายตนะ     | (๕) ฆานายตนะ | (๖) คันธายตนะ  |
| (๗) ชิวหายตนะ     | (๘) รสายตนะ  | (๙) กายายตนะ   |
| (๑๐) โผฏฐัพพายตนะ | (๑๑) มนายตนะ | (๑๒) อัมมายตนะ |

พึงทำความเข้าใจว่า จักขายตนะ รูปายตนะ โสตายตนะ สัททายตนะ ฆานายตนะ คันธายตนะ ชิวหายตนะ รสายตนะ กายายตนะ โผฏฐัพพายตนะ จัดเป็นรูป ส่วนมนายตนะ จัดเป็นนาม และอัมมายตนะ ยกเว้นพระนิพพาน จัดเป็นทั้งรูป และนาม<sup>๒๙</sup>

๓) ธาตุ ๑๘ ธาตุ แปลว่า สิ่งที่ยึดเกาะของมันเป็นอยู่เองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย<sup>๓๐</sup> ได้แก่

- |                |                    |                      |
|----------------|--------------------|----------------------|
| (๑) จักขุธาตุ  | (๒) รูปธาตุ        | (๓) จักขุวิญญาณธาตุ  |
| (๔) โสตธาตุ    | (๕) สัทธาธาตุ      | (๖) โสตวิญญานธาตุ    |
| (๗) ฆานธาตุ    | (๘) คันธธาตุ       | (๙) ฆานวิญญานธาตุ    |
| (๑๐) ชิวหาธาตุ | (๑๑) รสธาตุ        | (๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ |
| (๑๓) กายธาตุ   | (๑๔) โผฏฐัพพธาตุ   | (๑๕) กายวิญญานธาตุ   |
| (๑๖) มโนธาตุ   | (๑๗) มโนวิญญานธาตุ | (๑๘) อัมมธาตุ        |

พึงทำความเข้าใจว่า จักขุธาตุ รูปธาตุ โสตธาตุ สัทธาธาตุ ฆานธาตุ จักขุธาตุ รูปธาตุ โสตธาตุ สัทธาธาตุ ฆานธาตุ คันธธาตุ ชิวหาธาตุ รสธาตุ กายธาตุ และโผฏฐัพพธาตุ จัดเป็นรูป และ จักขุวิญญาณธาตุ โสตวิญญานธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ โสตวิญญานธาตุ ฆานวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญานธาตุ มโนธาตุ และมโนวิญญานธาตุ จัดเป็นนาม ส่วนอัมมธาตุยกเว้น พระนิพพาน จัดเป็นทั้ง รูป และนาม<sup>๓๑</sup>

<sup>๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๕๔๕

<sup>๒๙</sup> ดุราลละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔ - ๑๖๑/๑๑๒ - ๑๑๖.

<sup>๓๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๑๕๓.

<sup>๓๑</sup> ดุราลละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓ - ๑๘๔/๑๔๒ - ๑๔๖.

๔) อินทรีย์ ๒๒ อินทรีย์แปลว่า สภาวะที่เป็นใหญ่ ในการทำกิจของตน คือ ทำให้ธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นไปตาม นวัตกรรม ในกิจนั้น ๆ ในขณะที่ เป็นอยู่นั้นมี ๕ หมวด สงเคราะห์ลงในรูปนาม ได้ดังนี้<sup>๓๒</sup>

หมวดที่ ๑ ได้แก่ จักขุอินทรีย์ โสณินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ เป็นรูป มนินทรีย์ เป็นนาม

หมวดที่ ๒ ได้แก่ อิตถินทรีย์ บุริสินทรีย์ เป็นรูป ชีวิตินทรีย์ เป็นทั้ง รูป และนาม

หมวดที่ ๓ ได้แก่ สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุกเพชินทรีย์ เป็นนาม

หมวดที่ ๔ ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เป็นนาม

หมวดที่ ๕ ได้แก่ อนัญญาตัญญูสามิตินทรีย์ อัญญินทรีย์ อัญญาตาญญินทรีย์ เป็นนาม

๕) อริยสัจ ๔ อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้คนเป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ หรือทุกข์สัจจะ สมุทัย หรือสมุทยสัจจะ นิโรธ หรือนิโรธสัจจะ มรรค หรือมคคสัจจะ เรียกเต็มว่า ทุกข ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา<sup>๓๓</sup> จัดเป็นรูป และนาม ได้ดังนี้

(๑) ทุกขอริยสัจ จัดเป็นทั้งรูป และนาม

(๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ จัดเป็นนาม

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ได้แก่ พระนิพพาน เป็นธัมมายนะ สงเคราะห์เป็นนาม

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นนาม<sup>๓๔</sup>

๖) ปฏิจจสมุปบาท แปลว่า การที่ธรรมทั้งหลาย อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม, สภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกัน เป็นเหตุให้เกิดมีขึ้น, การที่ทุกข์เกิดขึ้น เพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา มีองค์ ๑๒<sup>๓๕</sup> ได้แก่

(๑) อวิชชา

(๒) สังขาร

(๓) วิญญาน

(๔) นามรูป

<sup>๓๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๕๕๕.

<sup>๓๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๕๑๗.

<sup>๓๔</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓.

<sup>๓๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๑๙๓.

(๕) สหายตนะ	(๖) ผัสสะ	(๗) เวทนา	(๘) ตัณหา
(๙) อุปาทาน	(๑๐) ภพ	(๑๑) ชาติ	(๑๒) ชรามรณะ

พึงทำความเข้าใจว่า อวิชชา สังขาร วิญญาณ ผัสสะ ตัณหา เวทนา และอุปาทาน จัดเป็น นาม และนามรูป สหายตนะ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นทั้ง รูป และนาม<sup>๓๖</sup>

ดังนั้น ภูมิของวิปัสสนา แต่ละภูมิ ได้แก่ รูปกับนาม ผู้เจริญวิปัสสนา ต้องกำหนด รูปนาม เมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว พิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่า รูปนาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ซึ่งเป็นปัญญา ที่เข้าไปประจักษ์แจ้ง ความจริง เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา พระพุทธองค์ตรัสว่า รูปนี้เป็น กาละ อพพุทะ เปสึขณะ ปัญจสาขา ต่อจากนั้น ผมนชน และเลียบ จึงเกิดขึ้น<sup>๓๗</sup> คำว่ารูป ประกอบด้วย มหาภูตรูป ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ และเป็น รูป ที่อาศัย มหาภูตรูป ๔ ได้แก่ อุปาทายรูป ๒๔ คือ กาย ซึ่งขึ้นที่ประชุม ในมหาภูตรูป ๔ คำว่า นาม ได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการหรือจิต มโน วิญญาณ เป็นอันเดียวกัน เมื่อจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้น อีกดวงหนึ่งก็ดับไป สลับกันอยู่อย่างนี้ ตลอดเวลา<sup>๓๘</sup>

ที่ปรากฏในนามรูปสูตร เมื่อพิจารณาเห็น ความพอใจเนื่อง ๆ ในธรรมทั้งหลาย ที่เป็นปัจจัยแห่งสังโยชน์เป็นเหตุให้ นามรูป ย่อมหยั่งลง เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สหายตนะ จึงมี ๆ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ มิได้ด้วยประการนี้ เมื่อกำหนดรู้ วิญญาณาหารได้ เป็นอันว่า กำหนดรู้รูปนามได้ เมื่อกำหนดรู้รูปนามได้ เรากล่าวว่า ไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวก พึงทำยิ่งไปกว่านี้ ถ้า รากะ นันทิ ตัณหา ไม่มีในวิญญาณาหารแล้ว วิญญาณจะไม่ตั้งอยู่ ไม่องงามในวิญญาณาหารนั้น ที่ใดวิญญาณ ไม่ตั้งอยู่ที่นั่นไม่มีนามรูป หยั่งลง ไม่มีความเจริญแห่งสังขาร ไม่มีการเกิดในภพใหม่ ไม่มีชาติ และชรา ไม่มีความโศก และความกระวนกระวาย และไม่มีความคับแค้น เพราะนามรูปดับ วิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับ สหายตนะจึงดับ ผัสสะดับ ความทุกข์ดับ การกำหนดรู้รูปนาม เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ซึ่งมีอานิสงส์ ๔ ประการ คือ

- (๑) มีสติมั่นคงไม่ตายด้วยความหลง
- (๒) ได้เกิดอยู่ในสุคติภูมิ (คือ มนุษย์สวรรค์)
- (๓) ถ้าอุปนิสัยยังอ่อนอยู่เป็นอุปนิสัยติดในขันธสันดานไปในภพหน้า

<sup>๓๖</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕ - ๒๔๒/๒๑๙ - ๒๒๓.

<sup>๓๗</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๗.

<sup>๓๘</sup> ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๒/๑๑๗.

(๔) ถ้ามีอุปนิสัย และอินทรีย์แก่กล้าจะทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยปัญญาภายใน ๗ วัน หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี พระอรหันต์ หรือพระอนาคามี พึงหวังได้<sup>๓๙</sup>

#### ๒.๑.๔ การเจริญวิปัสสนา ๔ แบบ

การเจริญวิปัสสนากาวนา เป็นการปฏิบัติธรรมที่ต้องกำหนดรู้ อยู่กับปัจจุบันธรรมปรากฏ ที่กายใจ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีรูปนามเป็นอารมณ์ ด้วยการพยายามควบคุมกายวาจา ให้เป็นปกติ ด้วย ศีล ควบคุมจิต ให้ตั้งมั่นด้วยสมาธิ และเจริญวิปัสสนากาวนา จนปรากฏปัญญาญาณ หรือ มรรคญาณประหານกิเลส เป็นสมุจเฉทปหานในที่สุด ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ยุคันทสูตร<sup>๔๐</sup> กล่าวถึงการเจริญวิปัสสนามี ๔ วิธี ดังนี้

๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือ เจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนากาวนา แปลว่า การเจริญวิปัสสนา โดยมีสมณานำหน้า กล่าวคือ ความที่จิตเป็น เอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจแห่ง เนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธิ โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ดังนี้ สมถะจึงมีก่อนวิปัสสนา คือ “เจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า”<sup>๔๑</sup> ปรากฏในคัมภีร์ชินาลังการฎีกา อธิบายว่า บุคคลผู้เจริญพุทธธานุสสติ หยั่งลงสู่สาคร คือ พระพุทธคุณ ชำระมลทินที่มีอยู่ในจิต สันดานด้วยปิตี ซึ่งมีพระพุทธคุณเป็นอารมณ์ ดับความกระวนกระวาย คือ กิเลสแล้ว เรียนจำ พุทธคุณ แต่ละบท ๆ โดยนัย เป็นต้นว่า อติปิโส ภควา อรหํ ฯ แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคนั้น เป็นพระอรหันต์ เรียนจำพระคุณข้อหนึ่ง พอประมาณแก่ปัญญาของตน ยังอุปจารสมาธิให้เกิดขึ้น แล้วเจริญวิปัสสนาซึ่งมีสมาธินั้นเป็นปทัฏฐานพึงบรรลุความบริสุทธิ์ อนึ่งข้อความที่นำมาอ้างนี้ เพื่อเป็นแนวทางประกอบ การที่ผู้เจริญกาวนามีอารมณ์สมถะเป็นบาทฐาน ในอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ ก็มีจุดเดียวกันนี้

๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ คือ เจริญสมถะที่มีวิปัสสนานำหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถากาวนา แปลว่า การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า กล่าวคือ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อย ธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านเป็น

<sup>๓๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๘/๑๑๑.

<sup>๔๐</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓.

<sup>๔๑</sup> ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

สมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”<sup>๔๒</sup>

๓) ยุคนัทสมถวิปัสสนา คือ สมถะ และวิปัสสนา เข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนา ยุคนัทภาวนา แปลว่า การเจริญสมถะ และวิปัสสนา ควบคู่ไปด้วยกัน<sup>๔๓</sup> อาการ ๑๖ อย่าง คือ

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| (๑) ด้วยมีสภาวะ เป็นอารมณ์         | (๒) ด้วยมีสภาวะ เป็นโคจร              |
| (๓) ด้วยมีสภาวะ ละ                 | (๔) ด้วยมีสภาวะ สละ                   |
| (๕) ด้วยมีสภาวะ ออก                | (๖) ด้วยมีสภาวะ หลีกออก               |
| (๗) ด้วยมีสภาวะ ละเอียด            | (๘) ด้วยมีสภาวะ เป็นธรรมประณีต        |
| (๙) ด้วยมีสภาวะ หลุดพ้น            | (๑๐) ด้วยมีสภาวะ ไม่มีอาสวะ           |
| (๑๑) ด้วยมีสภาวะ เป็นเครื่องข้าม   | (๑๒) ด้วยมีสภาวะ ไม่มีนิमित           |
| (๑๓) ด้วยมีสภาวะ ไม่มีปณิหิตะ      | (๑๔) ด้วยมีสภาวะ เป็นสุญญตะ           |
| (๑๕) ด้วยมีสภาวะ มีรสอย่างเดียวกัน | (๑๖) ด้วยมีสภาวะ เป็นคู่กันไม่ล่วงเลย |

กัน

เมื่อละอุทธัจจะจึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชาจึงเป็นวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นอารมณ์ สมถะ และวิปัสสนา จึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์<sup>๔๔</sup>

๔) ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส คือ วิธีปฏิบัติ เมื่อจิตถูกรบกวน ด้วยธัมมูทัจจ ได้แก่ ความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิด ยึดเอาผลที่เกิดขึ้น ในระหว่างว่า เป็นนิพพาน)<sup>๔๕</sup> กล่าวคือ เมื่อภิกษุมนสิการ โดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น โอภาส เป็นธรรม ซึ่งภิกษุนึกถึง โอภาสนั้น จิตย่อม กวัดแกว่ง หวั่นไหว เพราะโอภาส เพราะญาณ เพราะปิติ เพราะปัสสัทธิ เพราะสุข เพราะอิโมกข์ เพราะปัสสัคคาเห เพราะอุปปิณฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึง อุเบกขา และนิกันติ ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ เมื่อใจถูกอุทธัจจะกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ความปรากฏชัด

<sup>๔๒</sup> พระพุทธทศตเถระ. **ชินาลังการฎีกา**, พระคันธสาราภิวังศ์แปล, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๐.

<sup>๔๓</sup> ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๓๑๐., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

<sup>๔๔</sup> ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๑ - ๓๑๕., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐ - ๔๒๔.

<sup>๔๕</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒ - ๕๔๓/๔๔๕ - ๔๔๘.

ในความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า เมื่อใจถูกอุทัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มรรคเกิดแก่เธอ

#### ๒.๑.๕ ความแตกต่างระหว่าง สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

มีคนจำนวนไม่น้อย ที่เข้าใจว่า สมถะ และวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติอย่างเดียวกัน หรือให้ผลอย่างเดียวกัน ที่จริงแล้ว สมถะ และวิปัสสนา มีข้อที่แตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องผู้ศึกษาจึงขอแนะนำเสนอข้อแตกต่างของภาวนาทั้งสองอย่าง สามารถแสดงรายละเอียดให้เห็นได้ดังต่อไปนี้

#### ๑ สภาวะ (อาการของจิต)

ก) สมถภาวนาเป็นไปด้วยอำนาจของสมาธิ จิตตั้งอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือมีอารมณ์เป็นอันเดียว (เอกัคคตา)

ข) วิปัสสนาภาวนาเป็นไปด้วยอำนาจของปัญญา (รู้ รูปนาม ชันธ ๕ รู้กฎ อันเป็นไปตามธรรมดาของไตรลักษณ์)

#### ๒ ลักษณะ

ก) สมถภาวนามีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวหรือความฟุ้งซ่าน

ข) วิปัสสนาภาวนามีปัญญารู้แจ้งความจริงในสภาวะธรรมทั้งปวง

#### ๓ กิจ

ก) สมถภาวนาสามารถข่มนิวรณ์ ๕ ได้

ข) วิปัสสนาภาวนาสามารถกำจัดความไม่รู้ซึ่งปิดบังความจริงของสภาวะธรรมทั้งปวง

#### ๔ สมาธิ

ก) สมถภาวนาใช้สมาธิระดับอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

ข) วิปัสสนาภาวนาใช้สมาธิระดับขณิกสมาธิ

#### ๕ องค์ธรรม

ก) สมถภาวนาใช้เอกัคคตาเจตสิก

ข) วิปัสสนาภาวนาใช้ปัญญาเจตสิก

#### ๖ ประเภทของธรรม

ก) สมถภาวนาจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อไม่ได้เจริญบ่อย ๆ หรือไม่ได้ทำจนเป็นนิสัยย่อมเสื่อมได้

ข) วิปัสสนาภาวนาจัดอยู่ในประเภทโลกุตตรธรรม เมื่อได้เจริญจนถึงวิปัสสนาขั้นสูงคือ มัคคย่อมไม่เสื่อม

#### ๗ จิต

ก) สมถภาวนาจัดเป็นมหัคคตจิต (จิตที่ผ่านลาภบุคคลเข้าถึงได้)

ข) วิปัสสนาภาวนาจัดเป็นโลกุตตรจิต (จิตที่พ้นจากกามภูมิ และอรุปปภูมิ) มีนิพพานเป็นอารมณ์

#### ๘ นิमित

ก) สมถภาวนามีนิमित ๓ คือ บริกรรมนิमित อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต

ข) วิปัสสนาภาวนาไม่มีนิमितอย่างใดเลย

#### ๙ ทวาร

ก) สมถภาวนา ใช้เพียง ๔ ทวาร คือ จักขุทวาร โสตทวาร กายทวาร และมโนทวาร

ข) วิปัสสนาภาวนา ใช้ได้ทั้ง ๖ ทวาร คือ ปญจทวาร และมโนทวาร

#### ๑๐ ปหาน

ก) สมถภาวนาละกิเลสด้วยอำนาจของการข่มด้วยองค์ฌาน เป็นการสงบชั่วขณะ ประดุจหินทับหญ้า เรียกว่า วิกขัมภนปหาน

ข) วิปัสสนาภาวนาละกิเลสแบบถาวรด้วยอำนาจของโลกุตรมรรค หรือมหัคคจิต เรียกว่า สมุจเฉทปหาน ละกิเลสเด็ดขาด ไม่ต้องชวนชวายเป็นดับอีก เรียกว่า ปฏิปัสสัทธิปหาน กิเลสดับเสร็จ คือ นิพพาน เรียกว่า นิสสรณปหาน

#### ๑๑ อารมณ์

ก) สมถภาวนา ใช้อารมณ์บัญญัติ หรือสิ่งภายนอกร่างกาย อย่างใดอย่างหนึ่ง ในอารมณ์ ๔๐ อย่าง มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น

ข) วิปัสสนาภาวนา ใช้อารมณ์ปรมาณู คือ รูป และนาม หรือ สติปัฏฐาน ๔ อันเป็นที่ตั้งที่เกิดของ วิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ มีขั้น ๕ เป็นต้น

#### ๑๒ การเพ่ง (ฌาน)



ก) สมถภาวนา อารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งด้วยจิตยึดมั่นในอารมณ์หนึ่ง ได้แก่ ฌานสมาบัติ

ข) วิปัสสนาภาวนา ลักขณูปนิชฌาน การเพ่งพิจารณาลักษณะอารมณ์ให้เห็นไตรลักษณ์

#### ๑๓ ผลปรากฏ (ปัจจุปัญฐาน)

ก) สมถภาวนา ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ

ข) วิปัสสนาภาวนา มีความรู้ และความเห็นตรงตามเป็นจริง

#### ๑๔ เหตุไฉน (ปทัฏฐาน)

ก) สมถภาวนา มีความสุขความพอใจในความสงบเมื่อใจเป็นสุขแล้ว ย่อมไม่ดิ้นรน กวัดแกว่งไปในกามคุณอารมณ์ทั้งหลาย

ข) วิปัสสนาภาวนา มีสติ และสัมปชัญญะ (ปัญญา) รู้ รูป และนาม ในปัจจุบัน

#### ๑๕ จริต

ก) สมถภาวนา มีจริต ๖ คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต

ข) วิปัสสนาภาวนา มีจริต ๒ อย่าง คือ ตัณหากับทิวฏฐิ ในจริตทั้ง ๒ นี้แยกย่อยออกไปอีกอย่างละ ๒ คือ ตัณหาจริต ที่มีปัญญาอ่อน และมีปัญญากล้า หรือ ทิวฏฐิจริต ที่มีปัญญาอ่อน และทิวฏฐิจริต มีปัญญากล้า

#### ๑๖ บุคคล

ก) สมถภาวนา เป็นบุคคลที่ปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ ไม่เคยทำอนันตริยกรรม ๕ ไม่ประกอบด้วยนิยตมิจฉาทิวฏฐิ

ข) วิปัสสนาภาวนา เป็นบุคคลที่ปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ ไม่เคยทำอนันตริยกรรม ๕ ไม่ประกอบด้วยนิยตมิจฉาทิวฏฐิ

#### ๑๗ วิธีปฏิบัติ

ก) สมถภาวนา ใช้สติกำหนดหรือระลึกถึง อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยให้จิตนิ่งอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ เพียงอารมณ์เดียว จนความสงบเกิดขึ้นในจิต

ข) วิปัสสนาภาวนา ใช้สติกำหนดตาม ทวารทั้ง ๖ ที่ปรากฏ ในขณะปัจจุบัน กำหนดรู้พิจารณาอยู่เฉพาะ การเกิดขึ้น และการดับไปของรูปนาม

### ๑๘ ผลานิสงส์ที่ปรากฏ

ก) สมณภาวนา เข้าฌานสมาบัติได้ ได้อภิญญา ทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็น เป็นสุข จึงเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติติดอยู่กับความสงบ ความสุข จึงไม่สามารถใช้ปัญญา ในการกำหนดรู้ ทุกข์ และทำให้เกิดความเข้าใจ ผิดว่า ความสงบที่เข้าถึงนั้น คือ พระนิพพาน ได้รู้ประมาณ ๔ อรูปฌาน ๔ ไปเกิดในสุคติพรหมโลก แต่ยังไม่พ้นไปจาก สังสารวัฏฏ์ ต้องกลับมาเกิดใหม่อีก ใน ๓๑ ภูมิ

ข) วิปัสสนาภาวนา เข้าผลสมาบัติได้ อภิญญา ๖ ได้ วิชชา ๘ ได้ ปัญญารู้ความจริงตามสภาวธรรม เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ได้ มรรค ผล นิพพาน คือ ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก ใน ๓๑ ภูมิ หรือใน สังสารวัฏฏ์ทุกข์ คือ ความเกิดแก่เจ็บตาย เพราะเป็นจุดประสงค์สูงสุดอย่างแท้จริง ในพระพุทธศาสนา

### ๑๙ ผู้ค้นพบ

ก) สมณภาวนา มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เพราะเมื่อพระองค์เสด็จออก บรรพชาแล้ว ได้ทรงศึกษาในภาคปฏิบัติ ได้แก่ การบำเพ็ญ สมณภาวนา กับอาหารดาบสกาลาม โคตร และอุทกดาบสรามบุตร ผู้มีความรู้สูงจนได้ถึง อรูปฌาน ๔ แต่พระองค์ก็ยังไม่ได้ตรัสรู้จึง อลาอาจารย์ทั้ง ๒ ไปแสวงหาธรรมที่ออกจากสังวัฏฏ์ทุกข์ ด้วยพระองค์เอง จึงปรับเปลี่ยนวิธีจาก เดิมมาเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) จึงได้ตรัสรู้

ข) วิปัสสนาภาวนา พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงค้นพบ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเข้า จตุตถฌานแล้วน้อมจิตไปสู่วิชชา ๓ คือ

(๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

(๒) จุตูปปาตญาณ

(๓) เมื่อรู้แล้วใช้วิชชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐาน ในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุอาสวัคชญาณ คือ พิจารณาหาเหตุปัจจัย คือ ปฏิจจสมุปบาท บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า<sup>๑๖</sup>

สรุปได้ว่า วิปัสสนา คือ การเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง หรือเห็นสภาวะธรรม ตามธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย และภาวนา คือ การเจริญการทำให้มีขึ้น การทำบ่อย ๆ ในอารมณ์ กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง รวมความได้ว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิด ความรู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง การเห็นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างลึกซึ้ง

<sup>๑๖</sup> พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจรรย์), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณี คำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑ - ๒๖.

## ๒.๒ อารมณ์ของวิปัสสนา

อารมณ์ของวิปัสสนา หมายถึง การกำหนดรู้รูปธรรม และนามธรรม หรือเรียกว่า รูปนาม คือ การกำหนดรู้ในวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นการเจริญวิปัสสนา

วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ที่เกิดของ วิปัสสนา มี ๖ อย่าง ได้แก่ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว ได้แก่ รูปกับนาม ภูมิทั้ง ๖ นี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรม เพื่อให้เกิดปัญญา วิปัสสนาภูมิ ๖ มีดังต่อไปนี้

๑) ชั้น ๕ มี ๕ คือ กองทั้ง ดังนี้

- (๑) รูปชั้น กองรูป องค์ธรรม ได้แก่ รูป ๒๘
- (๒) เวทนาชั้น กองเวทนา องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑
- (๓) สัญญาชั้น กองสัญญา องค์ธรรม ได้แก่ สัญญาเจตสิกในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑
- (๔) สังขารชั้น กองสังขาร องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐
- (๕) วิญญาณชั้น กองจิต องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิกในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑<sup>๔๗</sup>

๒) आयตนะ ๑๒ คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มี<sup>๔๘</sup> ดังนี้

- (๑) จักขายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ จักขุปสาท
- (๒) โสตายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท
- (๓) ฆานายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท
- (๔) ชิวหายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท
- (๕) กายายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท
- (๖) รูปายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ สีต่าง ๆ
- (๗) สัททายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่าง ๆ
- (๘) คันธายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ
- (๙) รสายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ รสต่าง ๆ

<sup>๔๗</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

<sup>๔๘</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗

(๑๐) โณฏฐัพพายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ

(๑๑) มนายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ จิตทั้งหมด

(๑๒) ธัมมายตนะ สภาพธรรมต่าง ๆ <sup>๔๙</sup>

๓) ชาติ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มีดังนี้

(๑) จักขุชาติ องค์ธรรม ได้แก่ จักขุประสาท

(๒) โสตชาติ องค์ธรรม ได้แก่ โสตประสาท

(๓) ฆานชาติ องค์ธรรม ได้แก่ ฆานประสาท

(๔) ชิวหาชาติ องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาประสาท

(๕) กายชาติ องค์ธรรม ได้แก่ กายประสาท

(๖) รูปชาติ องค์ธรรม ได้แก่ สีต่าง ๆ

(๗) สัททชาติ องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่าง ๆ

(๘) คันธชาติ องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ

(๙) รสชาติ องค์ธรรม ได้แก่ รสต่าง ๆ

(๑๐) โณฏฐัพพชาติ องค์ธรรม ได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ

(๑๑) จักขุวิญญาณชาติ จักขุวิญญาณ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น

(๑๒) โสตวิญญาณชาติ โสตวิญญาณ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการได้ยิน

(๑๓) ฆานวิญญาณชาติ ฆานวิญญาณ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้จักกลิ่น

(๑๔) ชิวหาวิญญาณชาติ ชิวหาวิญญาณ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส

(๑๕) กายวิญญาณชาติ กายวิญญาณ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัส

(๑๖) มโนชาติ เพราะทรงไว้ ซึ่งการรู้ปัญจารมณ์อย่างสามัญ

(๑๗) มโนวิญญาณชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้อารมณ์เป็นพิเศษ

(๑๘) ธัมมชาติ สภาพธรรม เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวะลักษณะของตน ๆ <sup>๕๐</sup>

๔) อินทริย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มีดังนี้ <sup>๕๑</sup>

(๑) จักขุนทริย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการเห็น องค์ธรรม คือ จักขุประสาท

(๒) โสตินทริย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการได้ยิน องค์ธรรม คือ โสตประสาท

(๓) ฆานินทริย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการรู้จักกลิ่น องค์ธรรม คือ ฆานประสาท

<sup>๔๙</sup> อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๕๔/๗๙., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

<sup>๕๐</sup> อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๓/๑๐๒., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

<sup>๕๑</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๙.

- (๔) ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการรู้รส องค์ธรรม คือ ชิวหาปสาท
- (๕) กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการสัมผัส องค์ธรรม คือ กายปสาท
- (๖) อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในความเป็นหญิง องค์ธรรม คือ อิตถิถารูป
- (๗) ปุริสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในความเป็นชาย องค์ธรรม คือ ปุริสถารูป
- (๘) ชีวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการรักษารูป และนาม องค์ธรรม คือ

ชีวิตรูป ชีวิตินทรีย์เจตสิก

- (๙) มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการรับอารมณ์ องค์ธรรม คือ จิตทั้งหมด
- (๑๐) สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการเสวยความสุขกาย องค์ธรรม คือ เวทนาเจตสิก ในสุขสหคกายวิญญานจิต ๑
- (๑๑) ทุกخينทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการเสวยความทุกข์กาย องค์ธรรม คือ เวทนาเจตสิก ในทุกขสหคกายวิญญานจิต ๑
- (๑๒) โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการเสวยความสุใจ องค์ธรรม คือ เวทนาเจตสิกใน โสมนัสสหคกายวิญญานจิต ๖๒
- (๑๓) โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการเสวยความทุกข์ใจ องค์ธรรม คือ เวทนาเจตสิก ในโทษมูลจิต๒
- (๑๔) อุเปกخينทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการเสวยอารมณ์กลาง ๆ องค์ธรรม คือ เวทนาเจตสิก ในอุเปกขาสหคจิต ๕๕
- (๑๕) สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ องค์ธรรม คือ ศรัทธาเจตสิก ในโสภณจิต ๙๑
- (๑๖) วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในความเพียร องค์ธรรม คือ วิริยเจตสิก ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕
- (๑๗) สตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการระลึกชอบ องค์ธรรม คือ สติเจตสิก ในโสภณจิต ๙๑
- (๑๘) สมาธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการตั้งมั่นอารมณ์อันเดียว องค์ธรรม คือ เอกัคคตาเจตสิก ในจิต ๗๒
- (๑๙) ปัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในการรู้ตามความเป็นจริง องค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิก ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ ๗๙
- (๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้ องค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิก ในโสดาปัตติมรรคจิต ๑

(๑๑) อัญญินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ตนเคยรู้ องค์ธรรม คือ ปัญญา จิตสิก ใน มรรคจิตเปื่องบน ๓ และผลจิตเปื่องต่ำ ๓

(๑๒) อัญญาตาวินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งอริยสัจ ๔ สิ้นสุดแล้ว องค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิก ใน อรหัตตผลจิต ๑<sup>๕๒</sup>

๕) อริยสัจจะ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ<sup>๕๓</sup>

(๑) ทุกขสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้า องค์ธรรม คือ โลภียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘

(๒) สมุทยสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ของพระอริยเจ้า องค์ธรรม คือ โลกเจตสิก

(๓) นิโรธสัจจะ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ ของพระอริยเจ้า องค์ธรรม คือ นิพพาน

(๔) มรรคสัจจะ หนทางที่เป็นเหตุ ให้ถึงความดับทุกข์ของพระอริยเจ้า<sup>๕๔</sup> องค์ธรรม คือ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก ในมรรคจิต ๔

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒<sup>๕๕</sup> คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี ๑๒

(๑) อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับ ปัญญา คือ การไม่รู้ตามความเป็นจริง ที่ควรรู้ องค์ธรรม คือ โมหเจตสิก

(๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง สังขตธรรม ที่เป็นผลโดยตรง องค์ธรรม คือ เจตนา ในอกุศล และโลกียกุศล

(๓) วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ องค์ธรรม คือ ปฏิสนธิวิญญาณ คือ ปฏิสนธิจิต ๑๙ และปวัตติวิญญาณ คือ โลภียวิปากจิต ๓๒

(๔) นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม องค์ธรรม คือ เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับโลภียวิปากจิต ๓๒

(๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญูสงสารที่ยืนยาว องค์ธรรม คือ อัชฌัตติกายตนะ ๖

(๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบซึ่งอารมณ์ องค์ธรรม คือ ผัสสเจตสิก ที่ประกอบด้วย โลภียวิปากจิต ๓๒

<sup>๕๒</sup> อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๑๙/๑๔๕., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๔๗.

<sup>๕๓</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๑.

<sup>๕๔</sup> อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๙ - ๒๐๕/๑๑๗., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓.

<sup>๕๕</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๒.

- (๗) เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ คือ เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสจะมี จักขุสัมผัสสชาเวทนา เป็นต้น
- (๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุสาม คือ โลกเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘
- (๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น คือ ตัณหาและทิวฏฐิที่มีกำลังมาก
- (๑๐) ภาวะ (กัมมภาวะ, อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น ชื่อว่า กัมมภาวะ ได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ โลกียกุศลเจตนา ๑๗ คือ ธรรมชาติที่เข้าไปเกิดในภพใหม่ด้วย ได้เกิดขึ้น เพราะอาศัยกรรมด้วย ชื่อว่า โลกียวิปากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕ กัมมชรูป ๒๐
- (๑๑) ชาติ ธรรมชาติที่เป็นเหตุ แห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรม คือ ปฏิสนธิ ชาติ (การเกิดขึ้นครั้งใหม่)
- (๑๒) ขรา มรณะ และโสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส<sup>๕๖</sup>
- ขรา คือ ความเก่าแก่ของวิปาก นามชั้น ๕ และนิปผันนรูป ชื่อว่า ขรา
- มรณะ คือ ความตาย เป็นอาการ ที่กำลังดับของ โลกียวิปาก และกัมมชรูป ชื่อว่า มรณะ
- โสกะ คือ ความเศร้าโศก ชื่อว่า โสกะ ได้แก่ โทมมัสเวทนา ที่ประกอบกับ โทสมูลจิต ๒ ซึ่งเกิดจาก พยสนะ ๕
- ปริเทวะ คือ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตวิปปลาสสัททะ ที่เกิดขึ้นมีการ ร้องไห้รำพัน เพราะอาศัย พยสนะ ๕ อย่าง ๆ ได้อย่างหนึ่ง เป็นเหตุ
- ทุกขะ คือ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกขะ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนา
- โทมนัส คือ สภาพที่เป็นเหตุ ให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกขะ คือ ทุกขใจ
- อุปายาส คือ ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อุปายาส ได้แก่ โทสเจตสิก ที่เกิดขึ้น โดยอาศัย พยสนะ อย่างใดอย่างหนึ่ง
- วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่ออยู่วิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่าง คือ รูปธรรม กับ นามธรรม กล่าวสั้น ๆ ว่า รูปนาม<sup>๕๗</sup>
- ดังนั้น สติปัฏฐาน และวิปัสสนาภูมิ ๖ เมื่อพิจารณาองค์ธรรมแล้ว จะเห็นได้ว่าเป็น ธรรมที่เกี่ยวข้องกัน คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา และเมื่อสรุปย่อลง ก็ได้ รูปนาม

## ๒.๓ ความเป็นมาของวิปัสสนา

<sup>๕๖</sup> อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๒๕/๑๖๑., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๑๒๑.

<sup>๕๗</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๕.

วิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม คือ รูปนามตามเป็นจริง มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา วิปัสสนาภาวนา เริ่มเกิดขึ้นเมื่อมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลก ในสมัยพุทธกาล มีวิธีการประพจน์ปฏิบัติหลายวิธี ตามความเชื่อความเข้าใจของเจ้าลัทธิต่าง ๆ ถู้อัดปฏิบัติผิด เช่น ครูทั้ง ๖ ร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้า คือ ปุณณกัสปะเป็นอภิกขวัฑฒะ มีลัทธิความเชื่อว่า ทำแล้วไม่เป็นอันทำ มักขลิโคศล เป็นนัตถิกวัฑฒะ มีลัทธิความเชื่อว่า ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย อชิตะเกสกะมัลล เป็นอุคคเณทวัฑฒะ มีลัทธิความเชื่อว่า หลังจากตายแล้ว อตตะชาตสุญญปุระ กัจจายนะ เป็นนัตถิกวัฑฒะ มีลัทธิความเชื่อ ว่าไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย นิครนถ์ นาฏบุตร เป็นอตตะกิลมณานุโยค มีลัทธิความเชื่อว่า การทรมานตนเอง เป็นการเผากิเลส สัจจชัย เวลล์ฐบุตร เป็นอมราวิกเขปวัฑฒะ มีลัทธิหลบเลี่ยงไม่แน่นอน<sup>๕๘</sup> หรือบางอาจารย์แม้ไม่เป็นมิจฉาทิฐิ แต่ปฏิบัติไปทางสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียว เช่น อาหารดาบส กาลามโคตร<sup>๕๙</sup> สมถกรรมฐานนั้น มีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เมื่อครั้งพระองค์ยังทรงพระเยาว์ คราวหนึ่งประทับนั่งภายใต้ต้นหว่า ทรงทำสมถกรรมฐาน จนได้ฌาน ดังความตอนหนึ่ง ทรงดำริว่า เราจำได้อยู่ เมื่อคราวงาน ของท้าวสักกาธิบติ ซึ่งเป็นพระราชบิดา เรานั่งอยู่ใต้ต้นหว่าอันร่มเย็น ได้สดจจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานมี วิตก วิจาร ปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ ทางนั้นพึงเป็นทางแห่งการตรัสรู้<sup>๖๐</sup> หรือหนอ เรามีความรู้แจ้งที่ตามระลึกด้วยสติว่า ทางนั้นเป็นทางแห่งการตรัสรู้” เมื่อครั้ง พระพุทธองค์เสด็จออกผนวช แสวงหาอาจารย์อยู่ ได้ทรงไปศึกษา ในสำนักของอาจารย์ อาหารดาบส กาลามโคตร และอุทกดาบสรามบุตร จนหมดความรู้ของอาจารย์ เพราะทรงเห็นว่า ยังไม่ถึงที่สุดแห่ง ทุกข์ ดังความตอนหนึ่งที่ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อาหารดาบส กาลามโคตร เป็นอาจารย์ของเรา ยกย่องเรา ผู้เป็นศิษย์ให้เสมอกับตน และบูชาเรา ด้วยการบูชาอย่างดี แต่เราคิดว่า ‘ธรรมนี้ไม่เป็นไป เพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน เป็นไปเพียงเพื่อเข้าถึง อาภิญญัญญายตนสมาบัติ’ เราไม่พอใจ เบื่อหน่ายธรรมนั้น จึงลาจากไป ภิกษุทั้งหลาย อุทกดาบส รามบุตร เป็นเพื่อนพรหมจารีของเรา ยังยกย่องเราไว้ในฐานะอาจารย์ และบูชาเรา ด้วยการบูชาอย่างดี แต่เราคิดว่า ‘ธรรมนี้ไม่เป็นไป เพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน เป็นไปเพียง เพื่อเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติเท่านั้น’ เราไม่พอใจ เบื่อหน่ายธรรมนั้น จึงจากไป

<sup>๕๘</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๑๖๕/๕๓.

<sup>๕๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๒/๑๔๒.

<sup>๖๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๘๑/๔๑๖.



พระพุทธเจ้าทรงเจริญสมณภวานามาก่อน ครั้งเมื่อทรงพระเยาว์ และแม่ทรงออกผนวชแล้ว ทรงเจริญสมณะจนถึงที่สุด คือ เนวสัณญานาสัญญาตนสมาบัติ แต่ไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ อาจารย์ทั้งสองท่าน คือ อาฬารดาบส กาลามโคตร และอุทกดาบส รามบุตร แม้จะได้มานสมาบัติยังไม่พ้นไปจากทุกข์ได้ ดาบสทั้งสองท่าน แม้ได้ทันได้เห็นพระพุทธองค์ เมื่อคราวทรงพำนักศึกษาอยู่ในสำนักของตน แต่ไม่ทันได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้าทรงแสดง เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เป็นอนุตรสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ทรงดำริว่า “เราควรแสดงธรรม แก่ใครก่อนหนอ ใครจักรู้ธรรมนี้ได้ฉับพลัน แล้วดำริต่อไปว่า อาฬารดาบส กาลามโคตร เป็นบัณฑิต ฉลาดเฉียบแหลม มีปัญญามีธุลีในดวงตาน้อยมานาน ทางที่ดีเราควรแสดงธรรม แก่อาฬารดาบส กาลามโคตรก่อน เธอจักรู้ธรรมนี้ได้ฉับพลัน” เมื่อพระองค์ดำริอย่างนี้ เทวดาองค์หนึ่งเข้าไปกราบทูลว่า อาฬารดาบส กาลามโคตร เสียชีวิตแล้ว ต่อจากนั้นทรงระลึกถึง อุทกดาบส รามบุตร ว่าเป็นผู้มีปัญญาฉลาดเฉียบแหลม มีธุลีคือ กิเลสในดวงตาน้อย จะรู้ทั่วถึงธรรม ที่ทรงแสดงได้ ขณะที่พระองค์ทรงดำริอยู่นั้น เทวดาองค์หนึ่งเข้าไปกราบทูลว่า อุทกดาบส รามบุตรเสียชีวิตแล้ว จึงทรงดำริว่า อาฬารดาบส กาลามโคตร และอุทกดาบส รามบุตร เป็นผู้มีชื่อเสียง จากคุณอันยิ่งใหญ่แล้วหนอ เพราะถ้าเธอได้ฟังธรรมนี้ ฟังรู้ได้ฉับพลัน

## ๒.๔ วิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนาที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ มี ๒ พระสูตรใหญ่ ๆ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับ วิธีการเจริญสติอย่างละเอียดสมบูรณ์ครบถ้วน ซึ่งปรากฏในพระสูตร ทีฆนิกาย<sup>๖๑</sup> และมัชฌิมนิกาย<sup>๖๒</sup> ส่วนพระสูตรอื่น ๆ ได้ตรัสถึง สติปัฏฐานไว้โดยตรงบ้าง หรือมีเนื้อความโดยย่อ หรือโดยอ้อม ตามอุปนิสัยของผู้ฟัง ในแต่ละโอกาส การปฏิบัติตามหลักใน มหาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติ เป็นการพิจารณาเพื่อตั้งอยู่ในความไม่ประมาท และมีพระดำรัส ก่อนจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน<sup>๖๓</sup> พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึง สติ ว่า เป็นยอดแห่งธรรม สิ่งที่พระองค์ได้ตรัสสอนมาเป็นเวลา ๔๕ ปี นั่นคือ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร มีการพิจารณาในกำหนดสติไว้ ๔ ฐาน ดังนี้

๑) กายานุปัสสนา ได้แก่ หมวดอานาปานะ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะ หมวดปฏิกูลมนสิการ หมวดธาตุ หมวดนิวาสวิธิกะ

<sup>๖๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

<sup>๖๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

<sup>๖๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

๒) เวทนานุปัสสนา

๓) จิตตานุปัสสนา

๔) อัมมานุปัสสนา ได้แก่ หมวดนิวรณ หมวดขันธ หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์  
หมวดสัจจะ

๒.๔.๑ ในอรรถกถา ท่านยังจัดประเภทของสมณะ และวิปัสสนาไว้

๑) เวไนยสัตว์ผู้เป็นสมณยานิก มีปัญญาอ่อน เวไนยสัตว์ ผู้เป็นสมณยานิกมีปัญญากล้า

๒) เวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนายานิก มีปัญญาอ่อน เวไนยสัตว์ ผู้เป็นวิปัสสนายานิก  
มีปัญญากล้า

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มินิมิต คือ อารมณ์ไม่ลึกซึ้งมากนัก เวไนยสัตว์  
ผู้ที่เป็นสมณยานิก มีปัญญาอ่อน เมื่อปฏิบัติฝึกฝนสามารถที่จะหมดจดได้

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มินิมิต คือ อารมณ์ที่ละเอียดกว่า  
กายานุปัสสนา เพราะเป็นการกำหนดนามธรรมเป็นกรรมฐาน ที่เหมาะสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็น สมณยานิกมี  
ปัญญากล้า

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มินิมิต คือ อารมณ์ที่แยกออกไม่มากนัก  
คือ มีอารมณ์ที่ละเอียดกว่า เวทนานุปัสสนา กำหนดได้ยาก เพราะเป็นการกำหนดนามธรรม เป็น  
กรรมฐานที่เหมาะสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนายานิกมีปัญญาอ่อน

(๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มินิมิต คือ อารมณ์ที่แยกออกจากกันมาก  
คือ มีอารมณ์ที่ละเอียดมากยากต่อการกำหนด เป็นกรรมฐานที่เหมาะสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็น  
วิปัสสนายานิกมีปัญญากล้า<sup>๖๔</sup>

การที่พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ก็เพื่อละวิปาส ๔ ตามพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย  
สัญญาวิปาส จิตวิปาส

๒.๔.๒ ทิฐิวิปาส มีดังนี้

๑) สัญญาวิปาส จิตวิปาส ทิฐิวิปาส ในสิ่งไม่เที่ยง ว่าเที่ยง

๒) สัญญาวิปาส จิตวิปาส ทิฐิวิปาส ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข

๓) สัญญาวิปาส จิตวิปาส ทิฐิวิปาส ในสิ่งมิใช่ตัวตน ว่าตัวตน

๔) สัญญาวิปาส จิตวิปาส ทิฐิวิปาส ในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม<sup>๖๕</sup>

<sup>๖๔</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๒๑๓.

<sup>๖๕</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๗๙.

วิปาสเหล่านี้ เป็นอุปสรรคต่อการฝึกอบรมเจริญปัญญา เป็นเป้าหมายของการฝึกอบรม ปัญญาที่จะกำจัดมันเสีย การพัฒนาความรู้ และเจริญปัญญาตามวิธีที่กล่าวมาแล้ว ช่วยแก้ไขบรรเทา และกำจัดวิปาสได้<sup>๖๖</sup>

พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐาน ๔ ข้อ โดยมีเป้าหมาย คือ เพื่อกำจัดความเห็นที่คลาดเคลื่อน จากความจริง ที่เรียกว่า วิปาส เพราะสัตว์ทั้งหลายมีวิปาส สำคัญผิดว่างาม สุข เทียง และเป็น ตัวตน แท้จริงอรรถภาพร่างกายของสัตว์เป็นอสุภะไม่งาม แต่สัตว์ทั้งหลายยังสำคัญในกายนั้นว่างาม ด้วยทรงแสดงความไม่งาม ในกายนั้นแก่สัตว์เหล่านั้น พระองค์จึงตรัส สติปัฏฐาน ข้อที่ ๑ และใน เวทนา เป็นต้น สัตว์ยึดถือว่าสุข เทียง เป็นตัวตน เวทนาเป็นทุกข์ จิตไม่เที่ยง ธรรมทั้งหลาย เป็น อนัตตา แต่สัตว์ทั้งหลาย ยังสำคัญว่า สุข เทียง เป็นตัวตน ในเวทนา จิต ธรรมนั้น ด้วยทรงแสดง ความเป็นทุกข์ เป็นต้น ในเวทนา จิต ธรรมนั้นแก่สัตว์เหล่านั้น จึงตรัสสติปัฏฐาน ที่เหลือเพื่อ ละวิปาสเหล่านั้นเสีย

สติปัฏฐาน มี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์ แต่มีเป้าหมายอย่างเดียวกัน เปรียบเหมือนคนเดิน ทางเข้าเมือง บางคนเข้ามาทางประตูทางทิศตะวันออก บางคนเข้ามาทางทิศตะวันตก หรือบางคน เข้ามาทางทิศเหนือบ้างทิศใต้บ้างแตกต่างกัน แต่เป็นการเดินทางเข้าเมืองมาเหมือนกันแตกต่างกันแต่ ประตูที่เข้ามาเท่านั้น ผู้ที่ปฏิบัติตามนัยแห่งสติปัฏฐานเหมือนกัน บางคนกำหนดกายานุปัสสนา ได้ สะดวกดี บางคนกำหนดเวทนาได้ดี บางคนกำหนดจิตตานุปัสสนาได้ดี บางคนกำหนดธัมมานุปัสสนา ได้ดี อารมณ์ใดที่เหมาะสมแก่จริตของตนกำหนดอารมณ์นั้นเป็นหลัก และมีเป้าหมายเดียวกัน คือ พระนิพพาน เพราะฉะนั้น สติปัฏฐาน ท่านจึงกล่าวว่ามียังเดียว โดยเป็นความระลึก และโดย เป็นที่ประชุมลง พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสสติปัฏฐาน เพื่อละความสำคัญผิด ๆ ว่าเป็นของงาม เป็นของเที่ยง เป็นตัวตน ด้วยประการฉะนี้ มิใช่เพื่อละ ความสำคัญผิดอย่างเดียวกันเท่านั้น เพื่อละ โหระ ๔ โยคะ ๔ อาสวะ ๔ คันถะ ๔ อุปาทาน ๔ และอคติ ๔ บ้าง เพื่อกำหนดรู้อาหาร ๔ พระองค์ จึงตรัสสติปัฏฐาน ๔ คือ การดำเนินชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทัน ด้วยความไม่ประมาท มีสติ มีความเพียร มีปัญญา ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีหรือยินร้าย คนทั่วไปเมื่อประสบอารมณ์ทางตา ทางหู ทาง จมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ถ้าสิ่งนั้นเป็นที่น่าพอใจก็เกิดความยินดี ยึดติด ถ้าไม่พอใจไม่ ชอบใจ จะผลักดันออกไป ไม่ต้องการ คือ เมื่อประสบอารมณ์ที่ชอบ ก็พอใจ เมื่อประสบอารมณ์ที่ไม่ ชอบใจ ห่อเหี่ยว สติปัฏฐาน จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข ใจไม่ฟูขึ้น และห่อ

<sup>๖๖</sup> พระราชวรมุนี (ประยูร. ปยุตโต) พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์เผยแพร่, บริษัทด้านสุทธาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๒๙), หน้า ๕๖.

เหี่ยว ด้วยอารมณ์ที่ชอบ และไม่ชอบ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกสายเดียว สัตว์ทั้งหลายดำเนิน ไปบนเส้นทางสายแล้ว ย่อมพ้นทุกข์

#### ๒.๔.๓ วิปัสสนา ๔ แบบ

- ๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือ ฝึกสมาธิก่อนจึงรู้แจ้ง
- ๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ คือ รู้แจ้งแล้วจึงฝึกสมาธิ
- ๓) ยุคัณฺทสมถวิปัสสนา คือ ทำไปพร้อมกัน
- ๔) ธัมมทัจจวิคคหิตมานัส คือ ภาวะที่จิตพ้นแล้วสิ้นสังโยชน์

๒.๔.๔ วิธีปฏิบัติ ๔ อย่าง เป็นวิธีที่พระอานนท์แสดงมรรค ๔ แก่ภิกษุทั้งหลายว่าผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตในสำนักของเราด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ

๑) ภิกษุในธรรมวินัย เจริญวิปัสสนามีสมณานาหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมณานาหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๒) ภิกษุเจริญสมถะมีวิปัสสนานาหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะมีวิปัสสนานาหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรค เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรค ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๓) ภิกษุเจริญสมถะ และวิปัสสนา คู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมถะ และวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรค ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๔) ภิกษุมิใช่ถูกธัมมทัจจจะในธรรม ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคเกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติ เจริญทำให้มาก ซึ่งมรรค เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญทำให้มาก ซึ่งมรรคย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

ผู้ใดผู้หนึ่งก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้ง ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่ง บรรตามรรค ๔ ประการ<sup>๖๗</sup>

<sup>๖๗</sup> อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

๑) สมถปุพพungskม วิปัสสนิ ภาเวติ สมถปุพพungskม วิปัสสนา วิปัสสนามีสมณะนำหน้า ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายไว้ว่า เบื้องต้นนั้น มีจิตเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ความที่จิต เป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ แห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ต่อจากนั้นใช้ ปัญญา ที่เกิดจากความสงบ พิจารณาเห็นสภาวะธรรม ที่เกิดในสมาธิ โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิธีปฏิบัติอย่าง ชื่อว่า สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง “เจริญวิปัสสนามี สมณะนำหน้า”

๒) วิปัสสนาปุพพungskม สมถิ ภาเวติ วิปัสสนาปุพพungskมสมถะ เจริญสมถะโดยมี วิปัสสนานำ ที่เรียกว่าวิปัสสนานำ เพราะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรม โดยความไม่เที่ยง โดย ความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ในขณะที่ใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรม จิตมีความสงบ สภาวะ จิตปลอดโปร่ง ธรรมทั้งหลายที่เกิด ในวิปัสสนา เป็นอารมณ์ และสภาวะจิต ที่เป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนา จึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง เรียกว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”

๓) สมถวิปัสสนิ ยุคณทธี ภาเวติ ยุคณทธีสมถวิปัสสนา เจริญสมถะ และวิปัสสนาคู่ กันไป ในปฏิสัมภิทามัคค์ ผู้ปฏิบัติเจริญสมถะ และวิปัสสนาควบคู่กันไป<sup>๖๘</sup> ตัวอย่าง เช่น เมื่อ ละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิ คือ สภาวะจิตเป็น เอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มินิโรธ เป็นอารมณ์ ละอวิชชา ได้เกิดวิปัสสนา เพราะพิจารณารู้เห็นตามเป็นจริง มินิโรธเป็นอารมณ์ เรียกว่า สมถะ และวิปัสสนา จึงมีสภาพเป็นอย่างเดียวกัน

เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “ภิกษุเจริญสมถะ และวิปัสสนาคู่กัน” สำหรับผู้ที่เป็ นฆานลาภี สามารถที่จะพิจารณาหลังจากออกจากฌานแล้วควบคู่กันไป คือ ออกจากปฐมฌาน นำธรรมในปฐมฌานมาพิจารณา ออกจากทุติยฌานนำธรรม ในทุติยฌานนั้นมาพิจารณา ไปตามลำดับ แห่งฌาน การเจริญสมถะวิปัสสนาควบคู่กันไป มิได้หมายถึง การเจริญพร้อมกัน ทั้งสอง เพราะไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียว ในขณะที่เข้าสมาบัติ แต่หมายถึง เข้าสมาบัติ ถึงไหน พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน เข้าสมาบัติถึงนั้น คือ เข้าปฐมฌาน ออกจาก ปฐมฌานแล้ว พิจารณาสังขารธรรม ครั้นพิจารณาสังขารธรรมแล้ว เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌาน แล้ว พิจารณาสังขารธรรมอีก ครั้นพิจารณาแล้ว เข้าตติยฌาน ฯ เข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ออกแล้ว พิจารณาสังขารธรรมอีก ชื่อว่า เจริญสมถะวิปัสสนาควบคู่กันไป<sup>๖๙</sup>

<sup>๖๘</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙.

<sup>๖๙</sup> อ.ท.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗/๒๐๙.

๔) ธัมมทุทธจวิคคหิต์ มานสั โหติ ธัมมทุทธจวิคคหิตมานัส มีใจถูกอุทธัจจะ ในธรรม วิธีปฏิบัติใน ข้อที่ ๔ เป็นทางออก หรือวิธีปฏิบัติ เมื่อจิตข้องเพราะธัมมทุทธัจจ<sup>๗๐</sup> (ความฟุ้ง ในธรรม) การปฏิบัติในวิธีที่ ๔ นี้ ไม่ว่าจะเป็นสมณยานิกหรือวิปัสสนายานิก อุทฺทพพญญานเกิดขึ้น ครั้งแรก วิปัสสนูปกิเลสย่อมเกิดขึ้น แก่นักปฏิบัติ นั้น บางครั้งนักปฏิบัติ นั้น เข้าใจเอาเองว่า ตนได้ บรรลุธรรมวิเศษแล้ว เป็นได้<sup>๗๑</sup> ซึ่งการรู้การเข้าใจ เช่นนี้ ท่านเรียกว่า ธัมมทุทธัจจะ ในปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายว่า เมื่อภิกษุมนสิการ โดยความไม่เที่ยง โอภาส คือ แสงสว่างเกิดขึ้น นึกเอาว่า โอภาสเป็น ธรรม คือ คุณพิเศษ เพราะเข้าใจว่า ได้บรรลุคุณวิเศษ ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ที่กำลัง ปรากฏอยู่ โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา การปฏิบัติละ ธัมมทุทธัจจะ ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาให้ได้ ไม่ต้องสนใจหรือให้ความสำคัญกับวิปัสสนูปกิเลส โดยกำหนด พิจารณาวิปัสสนาเท่านั้น ถ้าทำได้อย่างนี้ ธัมมทุทธัจจะ ก็จะข้ามพ้นไปโดยอัตโนมัติ จิตเป็นสมาธิ สงบสนิทใน ภายในเด่นชัด มรรคก็เกิดแก่ผู้ปฏิบัติ และวิธีที่จะให้จิตเป็นสมาธิ ก็คือ การใช้ปัญญา พิจารณารู้เท่าทัน วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวพระอานนท์แสดงไว้ ๔ แบบ แม้จะเป็นแนวที่พระสาวก แสดงไว้ แต่ก็ให้เห็นความจริง ในการปฏิบัติว่า ในบรรดากรรมฐานทั้ง ๒ คือ สมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อบุคคลเริ่มปฏิบัติ บางคนอาจจะเริ่มที่สมถะก่อน บางคนอาจจะเริ่มที่ วิปัสสนาก่อน หรือบางคนอาจจะเริ่มปฏิบัติทั้งสองอย่างควบคู่กันไป หรือในการปฏิบัติ เมื่อใดควร ใช้สมถะก็ใช้สมถะ เมื่อใดควรใช้วิปัสสนาก็ใช้วิปัสสนา บางคนอาจจะถนัดที่สมถะก็เริ่มสมถะเอา สมถะนำก่อน บางคนอาจจะถนัดที่วิปัสสนาเริ่มที่วิปัสสนาเอาวิปัสสนานำ การปฏิบัติทั้ง ๔ แบบนี้ เป็นไปตามความถนัด และตามอัธยาศัย แต่มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์

## ๒.๕ สรุปท้ายบท

<sup>๗๐</sup> พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๒๙.

<sup>๗๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), จำรูญ ธรรมดา แพล, หน้า ๗๕.

สรุป: วิปัสสนากาวนา หมายถึง การเจริญ การอบรม การพัฒนาให้เกิดปัญญา ด้วยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ในสิ่งได้สัมผัสรับรู้ ทางอายตนะ ๖ คือ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตาหรือจักขุวิญญาณ ทำหน้าที่เห็น หู หรือโสตวิญญาณ ทำหน้าที่ได้ยิน ลิ้น หรือฆานวิญญาณ ทำหน้าที่รู้รส กาย หรือกายวิญญาณ ทำหน้าที่รู้ สัมผัส ใจ หรือมโนวิญญาณ ทำหน้าที่รู้ ธรรมารมณ์หรือ มโนสัมผัส ธรรมชาติรับรู้อารมณ์ เรียกว่า นามธรรม ส่วนธรรมชาติเกิดขึ้นมา เพราะการกระทบกันระหว่างอายตนะภายใน และอายตนะภายนอกเกิดขึ้น แล้วสลายตัวไป แต่รับรู้อารมณ์ไม่ได้เรียกว่า รูปธรรม การเจริญวิปัสสนากาวนาจะต้องเข้าไปรู้รูปรูปนามตามเป็นจริง โดยปกติจิตของคนเราจะเคยชินอยู่กับอารมณ์บัญญัติ เมื่อเห็น หรือได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง หรือคิดนึกขึ้นมาก ติดอยู่แค่สมมุติบัญญัติเท่านั้น ไม่รู้ความจริงตามเป็นจริง คือ ปรมาณู ซึ่งแบ่งออกเป็นรูปกับนาม ความเป็นจริงของรูปนาม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

วิปัสสนา ได้เริ่มต้นเมื่อพระพุทธเจ้าได้เริ่มประกาศพระศาสนา เป็นการประกาศให้ชาวโลกได้รับรู้ รับทราบ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เป็นอารมณ์วิปัสสนา หรือเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ หมายถึง ภูมิของวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนา ต้องกำหนดธรรม วิปัสสนาจะมีอารมณ์หลากหลายเป็นอารมณ์ การปฏิบัติกำหนดทีละอารมณ์เป็นปัจจุบันขณะเพียงอารมณ์เดียว สภาวธรรมใดเกิดขึ้นเฉพาะหน้า กำหนดสภาวธรรมนั้น หรือถ้ามีสภาวธรรมเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน กำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจน