

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธองค์ผู้ทรงค้นพบความจริงอันประเสริฐที่เรียกว่า “อริยสัจ” จึงได้พระนามว่า “สัมมาสัมพุทธ”<sup>๑</sup> ตลอดพระชนมายุของพระองค์ในการเผยแผ่พระสัทธรรมเป็นเวลา ๔๕ พรรชานั้น ก็ทรงแสดงธรรมที่มากด้วยอริยสัจ ดังพระดำรัสที่ปรากฏในสี่สพานสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นว่า พระธรรมที่ตรัสรู้มีมากมาย ดังใบไม้ประดู่ลายในป่าใหญ่ แต่มิได้ตรัสบอกภิกษุทั้งหลาย ทรงแสดงเฉพาะนี้ทุกข นีทุกขสมุทัย นีทุกขนิโรธ นีทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา<sup>๒</sup> แม้ในคัมภีร์อรรถกถา ก็ได้แสดงว่า พระดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้สักว่าพระคาถาเดียวที่พ้นจากสังขจะไม่มีเลย<sup>๓</sup> หมายถึงพระดำรัสของพระพุทธองค์ทุกบท จะต้องมีความสอนเกี่ยวกับอริยสัจเสมอ

พระพุทธพจน์ทั้งหมดยังลงสู่อริยสัจ ๔ แม้จะมีเพียงคาถาหนึ่ง ก็นับเข้าในอริยสัจประการหนึ่งหรือหลายประการตามสมควรแก่เนื้อความนั้นๆ และแม้จะกล่าวถึงอริยสัจ ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งโดยตรง ก็จัดว่าได้กล่าวถึงอริยสัจอื่นโดยอ้อม ในสมัยก่อนที่มีบุคคลบางท่านฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลได้ ก็เพราะว่าเข้าใจหลักธรรมตามแนวทางของอริยสัจ ๔ จึงกำหนดรู้ทุกขสังแล้วบรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรมจบ ทุกขสังดังกล่าวอาจเป็นการกำหนดรู้สภาวะ การเห็น ได้ยินในขณะที่ฟังธรรมจนรู้เห็นสภาวะที่ไม่เที่ยงคือความเกิดดับ ความเป็นทุกข และความไม่ใช่ตัวตนในสภาวะเห็นหรือได้ยินนั้น และการพัฒนาอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญ หรืออาจกำหนดรู้สภาวะกระทบสัมผัสที่ปรากฏในร่างกาย เวทนาคือความรู้สึก เป็นสุข

---

<sup>๑</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยुरวงค์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๙.

<sup>๒</sup> คูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

<sup>๓</sup> คูรายละเอียดยใน เนตติ.อภ. ๑/๑๘/๘๘, เนตติอรรถกถา พระคันธสาราภิงค์ แปลและอธิบาย, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีไอโอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒๑.

หรือทุกข์ เป็นต้น ดังคัมภีร์เนตติอรรคกล่าวว่ายสมา ภควโต วจนํ เอกคาถามตตมปิ สจฺจวินิมุตฺตํ นตฺถิ.<sup>๔</sup> พระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแม้มีเพียงคาถาเดียว ก็ไม่พ้นจากสัจจะ

พระสัทธรรมของพระองค์ที่ทรงค้นพบนั้น เมื่อว่าโดยหลักการเป็นพระธรรมที่ตรัสไว้ดีแล้วเพื่อให้เหล่าสัตว์ผู้ปรารถนาพ้นจากทุกข์ทั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติ สามารถให้ผลการปฏิบัติโดยไม่จำกัดกาลเวลา สามารถพิสูจน์และเห็นได้ด้วยตนเท่านั้น หลักคำสอนสำหรับปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ้งในอริยสัจนั้น หรือหลักปฏิบัติเพื่อความรู้ยิ่งในทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรควิธีเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๕</sup> พระดำรัสอุเทศที่ตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ยืนยันได้ว่าวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานอันเป็นที่ดับสิ้นแห่งทุกข์ทั้งปวงคือวิธีปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แม้ในคัมภีร์อรรคกถา ก็แสดงคล้ายตามพระไตรปิฎกว่า ชื่อว่าการไม่ถูกต้องธรรมบางอย่าง ในกายเวทนาจิตและธรรมทั้งหลายแล้ว ภาวนาไม่มีเลย<sup>๖</sup> จากข้อความในอรรคกถานี้ทำให้ทราบว่า การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นเหตุให้เกิดภาวนาปัญญา ในที่นี้ หมายถึง วิปัสสนาญาณ

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ปรากฏข้อความที่แสดงกระบวนการปัญญาเพื่อรู้แจ้งทุกข์ในอริยสัจ ดังปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก เช่น มหาเวทลลสูตร ที่พระมหาโกฏฐิกเถระสนทนากับพระสารีบุตร เช่น ปัญญากับวิญญาน คือ การรู้ชัดในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และเป็นบทสนทนาที่แสดงลักษณะของ เวทนา สัญญา และวิญญาน เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในมหาเวทลลสูตร และหลักธรรมในมหาเวทลลสูตรที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

### ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในมหาเวทลลสูตร

<sup>๔</sup> ตตถ ยสมา ภควโต วจนํ เอกคาถามตตมปิ สจฺจวินิมุตฺตํ นตฺถิ, ตสฺมา ปทสฺส อตถํ ทสฺเสตฺถ จตุสฺส อริยสจฺจเจสุตฺติ วุตฺตํ. ดูรายละเอียดใน เนตติ.อญ. ๑/๑๘/๘๘, เนตติอรรคกถา พระคันธสाराภิกษุ แปลและอธิบาย, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีไอโอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒๑.

<sup>๕</sup> ที.สี.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน พระสูตรและอรรคกถาแปล ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๒ ภาคที่ ๒, (กรุงเทพ - มหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๒๖๖-๒๖๗.

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน๔

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการการเจริญวิปัสสนาในมหาเวทลสูตร

### ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ เนื้อหาและหลักธรรมในมหาเวทลสูตรเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการการเจริญวิปัสสนาในมหาเวทลสูตรเป็นอย่างไร

### ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตการวิจัยคือ ศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา ของ พระพุทธศาสนาเถรวาท พร้อมหนังสือ บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ส่วนขอบเขตของเนื้อหา ผู้วิจัยจะศึกษาถึงหลักคำสอนเรื่องวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์ต่างๆในพระไตรปิฎก

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาข้อความเนื้อหาหลักธรรมในมหาเวทลสูตร และหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคเป็นต้น

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการวิเคราะห์ เป็นการศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในมหาเวทลสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ และหลักวิปัสสนาภาวนา หลักปัจจัยแห่งเจโตวิมุตติ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในศัพท์ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ จึงขอกำหนดความหมายแห่งศัพท์เฉพาะที่จะใช้ในงานวิจัยนี้ ดังนี้

๑.๕.๑ การเจริญวิปัสสนา หมายถึง วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา

๑.๕.๒ ปัญญา หมายถึง มัคคปัญญา ได้แก่ ปัญญาในอริยมรรค

๑.๕.๓ วิญญูญาณ หมายถึง วิปัสสนาวิญญูญาณ

๑.๕.๔ มโนวิญญูญาณ หมายถึง จิตในฌานที่ ๔ อันเป็นไปในรูปาวจรภูมิ

๑.๕.๕ ปัญญาจักขุ หมายถึง สมาธิปัญญา และวิปัสสนาปัญญา สมาธิปัญญา ทำหน้าที่กำจัดโมหะ วิปัสสนาปัญญา ทำหน้าที่พิจารณาไตรลักษณ์เป็นอารมณ์

๑.๕.๖ โปรโตโฆสะ หมายถึง การฟังธรรมเป็นที่สบายเหมาะสมแก่ตน เช่นพระสารีบุตรเถระได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิเถระว่า ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุเป็นต้น

๑.๕.๗ สมณะ หมายถึง สมาบัติที่เป็นพื้นฐานแห่งวิปัสสนา

๑.๕.๘ วิปัสสนา หมายถึงอนุปัสสนา ๗ ประการ

๑.๕.๙ มหาเวทลลสูตร หมายถึง พระสูตรที่ปรากฏอยู่ในมัชฌิมนิกายมูลปณาสกั จัดเป็นพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ว่าด้วยการสนทนาธรรมที่ทำให้เกิดปัญญา สูตรใหญ่

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา คือ

### ๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น ทีฆนิกาย ภาค ๓ หน้า ๑๗๙-๒๒๘ มัชฌิมนิกาย ภาค ๒ หน้า ๑๖๒ สังยุตตนิกาย ภาค ๒ หน้า ๔๘๕ อังคุตตรนิกาย ภาค ๑ หน้า ๖๒ ปฏิสัมภิทามรรค หน้า ๒๒, ๒๗, ๕๖, ๑๑๔, ๑๙๖, ๒๘๑, ๒๘๔, ๒๘๗, ๒๙๑, ๓๒๗, ๓๔๔ เช่นในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ ได้แบ่งการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ ๓ นัย คือ สมถยานิกนัย วิปัสสนายานิกนัย และ ยุคนันทนัย<sup>๗</sup>

๒) คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมบท แสดงข้อความไว้ว่า ฐานะนี้คือ การเริ่มต้นตั้งความเสื่อมและความสิ้นไปในอรรถภาพของภิกษุผู้มีความประพฤติเบาพร้อม ยินดีแล้วในเสนาสนะอันเจียบสัด เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจที่ทำให้เป็นไปโดยติดต่อกัน จนถือเอาพระอรหัตต์ไว้ได้ นี่คือนิพพานฐานะ<sup>๘</sup>

๓) คัมภีร์ฎีกา แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐานไว้หลายแห่ง เช่น ปรมัตถทีปนี มหาฎีกาใหม่ ได้อธิบายเหตุผลที่พระพุทธองค์ควรจะตรัสพระบาลีว่า “จตตาริ

<sup>๗</sup>ดูรายละเอียดในขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๑/๔๑๓ข.ป.(ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

<sup>๘</sup>ขุ.ธ.อ. (ไทย)๑/๗

สติปัญญานานิ” แต่ตรัสเป็น “จตุตถาโร สติปัญญานานิ”<sup>๙</sup> เพราะทรงมุ่งเอาคำว่า “สติ” เป็นตัวประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา<sup>๑๐</sup>

๔) ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนา ไว้หลายแห่ง เช่น แสดงภูมิของปัญญาไว้ในชั้นธนิเทศว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็น ชั้นธ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ ปฏิจจนูปาท เป็นภูมิของปัญญานี้ เป็นต้น<sup>๑๑</sup>

### ๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แสดงวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือวิปัสสนาฯ<sup>๑๒</sup> ว่า วิปัสสนามี ๒ ประเภท คือ ปัจจกขวิปัสสนาและอนุমানวิปัสสนา ในบรรดาสองอย่างนั้น พึงทราบว่ ญาณที่ทำการกำหนดรู้พิจารณาได้ เห็นรูปนามที่เกิดขึ้นโดยประจักษ์ เหมือนกับได้สัมผัสด้วยมือ ท่านเรียกว่า ปัจจกขวิปัสสนา ย่อมรู้สภาวะลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง รู้กระทั่งอนิจจลักษณะเป็นต้นที่เป็นลักษณะการเกิดดับได้ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น โยคาวจรผู้เจริญวิปัสสนาจึงควรเจริญปัจจกขวิปัสสนานี้เท่านั้น<sup>๑๓</sup>

๒) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) แสดงหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นต้นไว้ในหนังสือ หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ว่า ในขั้นแรก ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรูป-นาม ตามอารมณ์และอริยาบถนั้น ข้อสำคัญต้องให้ได้ปัจจุบันอารมณ์มากที่สุด เพราะอารมณ์ปัจจุบันนั้น ทำลายสันตติของรูป-นามให้แยกออกจากกัน<sup>๑๔</sup>

๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัญญานานิ ๔ บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรานี้ มีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรมของกาย ๑

<sup>๙</sup>คำว่า “ปัญญานานิ” เป็นนปุงสกลิงค์ควรจะมีรูปเป็น จตุตถาโร สติปัญญานานิ”แต่ตรัสเป็นรูปคำปุงลิงค์ “จตุตถาโร สติปัญญานานิ”

<sup>๑๐</sup>ดูรายละเอียดใน พระมหาแสวง โชติปาโล, พุทธวิทยานำรู้เล่ม ๓,(กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า๒๐๗.

<sup>๑๑</sup>พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร:บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒๐.

<sup>๑๒</sup>พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาฯ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา,แปลเรียบเรียงโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๘.

<sup>๑๓</sup>พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖๗.

เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ๑ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ๑ ความคิดนึกไตร่ตรองนึก ถ้าดำเนินชีวิตโดยมี สติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขพอใจ และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม<sup>๑๔</sup>

๔) พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ แสดงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ วิปัสสนาที่ป็นิฎีกาว่า หลักในการเจริญวิปัสสนานั้น พึงเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดต่อรูป ในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีตเห็นได้ยากยิ่งกว่ารูป ดังนั้นในระยะเริ่มแรกของวิปัสสนายานิกบุคคล พึงให้กำหนดรูปก่อน<sup>๑๕</sup>

๕) พระดร.วัลโปละ ราหุละ แสดงหลักการของสติไว้ในหนังสือ What the Buddha Taught ว่า การเจริญจิตตภาวนา (พัฒนาจิต) ซึ่งเป็นรูปแบบที่สำคัญ ได้ผลจริง และเป็นประโยชน์อย่างมาก คือ การมีสติรู้เท่าทันในกิจใด ๆ ก็ตามที่กำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางวาจา ระหว่างการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องสาธารณะหรือในด้านอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นขณะเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียดหรือคู้แขน หรือแม้กระทั่งกำลังตอบสนองการเรียกร้องทางธรรมชาติ (ขับถ่าย) ในกิจกรรมเหล่านี้และอื่น ๆ ควรจะมีสติรู้เท่าทันอย่างเต็มเปี่ยม<sup>๑๖</sup>

๖) พระบัณฑิตาภิวงศ์ กัมมัฏฐานาจริยะ แสดงหลักการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ ไว้ในหนังสือ In This Very Life ว่า การเจริญกรรมฐานนี้ พึงกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างไรก็ตาม แม้จะพากเพียรกำหนดสักเท่าใด ย่อมไม่มีใครที่จะสามารถจดจ่ออยู่ที่อาการพองยุบของท้องได้อย่างสมบูรณ์ตลอดไป จะมีอารมณ์อื่นเกิดแทรกขึ้นและปรากฏเด่นชัดกว่า ขอบเขตของการภาวนาจะครอบคลุมการกระทบผัสสะทางกายและใจทั้งหมด ทั้งการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส

<sup>๑๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ มหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๑๒.

<sup>๑๕</sup> พระดร.ภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาที่ป็นิฎีกา ฉบับพิมพ์รวมเล่มใน ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, (กรุงเทพฯ มหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๑.

<sup>๑๖</sup> พระดร.วัลโปละ ราหุละ, What the Buddha Taught (พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร), แปลโดย ดร.สุนทรพลาไมน์, (กรุงเทพฯ มหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๙๖.

ทางกาย และสิ่งที่รู้สึกได้ด้วยใจ เช่นมโนภาพหรือความนึกคิดต่าง ๆ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นควรระลึกไว้โดยทันทีและใช้คำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตามตัวอาการนั้น ๆ<sup>๑๗</sup>

### ๑.๖.๓ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ศึกษาบททวนรายงานวิจัยเกี่ยวกับ “หลักปฏิบัติวิปัสสนา” พบว่า มีวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาและวิเคราะห์แนวการสอนวิปัสสนา และแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีผู้ศึกษาไว้เป็นจำนวนมากแต่ยังไม่พบการศึกษาที่เน้นเกี่ยวกับการเดินจงกรมไว้โดยตรง ผู้ศึกษาจึงได้ทำการศึกษารายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา ดังนี้

๑) พระครูพิศิษฐ์ปยุตฺต (ทัตไทย) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมในจุฬาสีหนาทสูตรที่เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา” พบว่า จุฬาสีหนาทสูตร เป็นสูตรว่าด้วยการบันลือสีหนาทสูตรเล็ก โดยกล่าวถึง สมณะทั้ง ๔ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ว่ามีในศาสนานี้เท่านั้น ธรรมที่สมณะรู้ทั่วถึง ๔ ประการ คือ ๑) มีความเลื่อมใสในพระศาสดา ๒) มีความเลื่อมใสในพระธรรม ๓) กระทำศีลให้บริบูรณ์ และ ๔) คฤหัสถ์และบรรพชิตประพฤติธรรมเป็นที่น่ารักน่าพอใจ และคุณสมบัติของสมณะสูงสุด คือ ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ตัณหา ละอุปาทาน รู้แจ้ง และไม่ยินดีในความเนิ่นช้า หลักธรรมในจุฬาสีหนาทสูตร ได้แก่ ๑) สมณะทั้ง ๔ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ๒) ทิฏฐิ ๒ คือ ภวทิฏฐิ (สัสสตทิฏฐิ) และ วิภวทิฏฐิ (อุจเฉททิฏฐิ) ๓) อุปาทาน ๔ คือ กามุปาทาน (ความถือมั่นในกาม) ทิฏฐุปาทาน (ความถือมั่นในทิฏฐิ) สิล্পพตฺตูปาทาน (ความถือมั่นในศีลพรต) และอัตตวาทุปปาทาน (ความถือมั่นในวาตะว่าตน) ๔) ปฏิจจสมุปปาท ๑๒ คือ อุปาทาน ตัณหา เวทนา ผัสสะ สฬายตนะ นามรูป วิญญาณ สังขาร อวิชชา ภพชาติ และชรา มรณะ เมื่อใดละอวิชชาได้ เมื่อนั้นวิชชาก็เกิดขึ้น และย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นในกามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สิล্পพตฺตูปาทาน และอัตตวาทุปปาทาน ย่อมไม่สะดุ้ง และย่อมมีนิพพานในที่สุด

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการกำหนดรู้สติในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือการกำหนดรู้อยู่กับรูปนามอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเกิดวิปัสสนาญาณ สามารถประหารกิเลสตัณหาหลงได้อย่างเด็ดขาด อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา คือ ภูมิของ

<sup>๑๗</sup> พระบัณฑิตาภิกขุ, In This Very Life (รู้แจ้งในชาตินี้), แปลโดย พระคันธสราภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๘-๙.

วิปัสสนา หรือวิปัสสนาภูมิ มีอยู่ ๖ ภูมิหรือ ๖ หมวดด้วยกัน แต่เมื่อยอวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ รูปธรรม กับ นามธรรม กล่าวสั้นๆ ว่า รูปนาม

อุปาทานในปัจจุสมุปบาท คือ ความยึดมั่นถือมั่นในกามบ้าง ทิฏฐิบ้าง ศีลและพรตบ้าง และอัตตาบ้าง ส่วนอวิชชา คือ ความไม่รู้ในสัจจะ ๔ ซึ่งสามารถละได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดรู้และพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างจดจ่อต่อเนื่องจนเห็นพระไตรลักษณ์ คือ เห็นชัดถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด หหมดความยึดมั่นถือมั่นในสังขารร่างกาย จิตใจบริสุทธิ เกิดอัสวักขยญาณรู้แจ้งแทงตลอดถึงมรรคผลนิพพาน สามารถละทิฏฐิอุปาทาน ตัดวงจรปัจจุสมุปบาท และเข้าถึงความเป็นแห่งสมณะสูงสุด คือ พระอรหันต์ในจุฬาสีหนาทสูตรได้<sup>๑๘</sup>

๒) พระครูนนทคุณวิสุทธิ(สมพงษ์สุทฺธจิตฺโต)ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในจุฬาลงกรณ์สูตร” พบว่า จุฬาลงกรณ์สูตรเป็นสูตรที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่วัจฉโคตรปริพาชก กรุงสาวัตถี เหตุเกิดของพระสูตรอยู่ในปรัชมาสยะ วัจฉะทูลถามวิชา ๓ และสังโยชน์เครื่องร้อยรัดที่ยังละไม่ได้ จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้หรือไม่ รูปแบบของจุฬาลงกรณ์สูตร เป็นการสนทนาแบบถาม-ตอบ

หลักปฏิบัติเพื่อให้ได้วิชา ๓ ภิกษุที่ถึงพร้อมด้วยอินทรีย์สังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ ๕ เมื่อละนิวรณ์แล้ว ย่อมเกิดปราโมทย์ ปีติ มีกายสงบ มีสุข จิตตั้งมั่น ปราศจากอกุศลกรรม บรรลุปฐมฌาน เมื่อวิตก วิจารสงบไป ย่อมบรรลุทุติยฌาน เมื่อปีติสงบระงับไป ย่อมบรรลุตติยฌาน เมื่อละสุข ละทุกข์ และดับโทมนัสได้ ย่อมบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่สติอันบริสุทธิ์ด้วยอุเบกขา ย่อมมีใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแผ่ไปทั่ว ไน้มน้อมจิตไปเพื่อวิชา ๓

พระพุทธเจ้าได้พระนามว่า เป็นสัพพัญญู ผู้รู้สิ่งทั้งปวง เพราะได้วิชา ๓ คือ ปุพเพนิวาसानุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ เพียงต้องการจะรู้ ก็เห็นสัตว์กำลังจุติ กำลังเกิด ด้วยตาทิพย์ พระองค์ได้อภิญญา ๖ เพราะมีทศพลญาณ ญาณที่เป็นกำลังของพระตถาคต ๑๐ อย่าง ส่วน

<sup>๑๘</sup> พระครูพิศิษฐ์อรรถการ (ทัตไทย) ศึกษาเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมในจุฬาลงกรณ์สูตรที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

ญาณที่สำคัญคือ อาสวักขยญาณ พระองค์จะมีตลอดเวลา เพราะเป็นญาณทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะไม่ได้ และจะมีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น<sup>๑๙</sup>

๓) พระมหาสุทนต์ สุขวฑฒโน (เฉียบแหลม) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอริยมัคคสูตร” พบว่า อริยมัคคสูตร เป็นสูตรที่ประกอบด้วยหลักธรรม ๔ ประการ คือ กรรมดามีวิบากดำ หมายถึงอกุศลกรรมบถ ๑๐ กรรมขามมีวิบากขาวหมายถึง กุศลกรรมบถ ๑๐ กรรมทั้งดำและขาวมีวิบากทั้งดำและขาว หมายถึง ชั้น ๕ เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสและเข้าถึงอภิญญาได้ ส่วนกรรมทั้งไม่ดำและไม่ขาวมีวิบากทั้งไม่ดำและไม่ขาวนั้น หมายถึง การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรมกรรมทั้ง ๔ นี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว จึงประกาศให้ผู้อื่นรู้ตาม ด้วยเหตุนี้เอง ทำให้เป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอริยมรรค สามารถบรรลุธรรมในการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ และสามารถบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ และนิพพานได้ เป็นทางอันประเสริฐ ทางดำเนินของพระอริยะ เพื่อความเข้าถึง มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เรียกว่า มรรคมีองค์ ๘ หรือ อัฐังคิกมรรค

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรมที่สำคัญของแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อทำความสิ้นไปแห่งกรรมกิเลสและทุกข์ทั้งปวง มัชฌิมาปฏิปทาได้ชื่อว่า อริยมรรค คือ หนทางปฏิบัติของพระอริยบุคคล ประกอบด้วยองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ โดยองค์ธรรมคือตัวปัญญา จัดเป็นปัญญาเจตสิกธรรม ส่วนมรรค ๗ ประการที่เหลือเป็นมรรคที่สนับสนุนให้เกิดสัมมาทิฐิ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทางพระพุทธศาสนาหมายถึง การปฏิบัติในหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ การเจริญไตรสิกขาต้องมี ศีล สมาธิ และ ปัญญา ด้วยเหตุนี้เองวิปัสสนาภาวนาจึงมีความเกี่ยวเนื่องกันกับการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางหรือการดำเนินตามบุพพนิมิตมัชฌิมาปฏิปทาคือการพิจารณาตามโยนิโสมนสิการ แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูป

<sup>๑๙</sup> พระครูนนทคุณวิสุทธฺ์(สมพงษ์สุทฺธจิตฺโต), “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

นาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็ให้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงก็เข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด<sup>๒๐</sup>

๔) พันตำรวจโทหญิง สุชาดา พระเขียนทองได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักวิปัสสนาภาวนาในเจโตศีลสูตร”พบว่า เจโตศีลสูตร เป็นพระสูตรที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ณ พระวิหารเชตวัน โดยทรงบรรยายข้อธรรมให้เข้าใจชัดเจนด้วยการตั้งประเด็นปัญหาขึ้นถามแล้วตอบเองแบบมีอุปมาพาสม ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับกิเลสธรรมเครื่องตรึงจิตดุจตะปู กิเลสธรรมเครื่องผูกใจ และวิธีการละกิเลสธรรมดังกล่าวด้วยการเจริญอิทธิบาทธรรมที่ดำเนินไปพร้อมกับความเพียรอันยิ่ง โดยมีหลักธรรมเกี่ยวกับกิเลสธรรม ๒ กลุ่ม คือ กิเลสธรรมกลุ่มเครื่องตรึงจิตดุจตะปู ๕ ประการ ได้แก่ ๑) ความสงสัยในพระศาสดา ๒) ความสงสัยในพระธรรม ๓) ความสงสัยในพระสงฆ์ ๔) ความสงสัยในสิกขา ๕) ความโกรธในเพื่อนพรหมจารี และกิเลสธรรมกลุ่มเครื่องผูกใจ ๕ ประการ ได้แก่ ๑) ความติดใจยินดีในกาม ๒) ความติดใจยินดีในกาย ๓) ความติดใจยินดีในรูป ๔) ความติดใจยินดีในการประกอบสุขในการกินแล้วนอน ๕) การประพฤติพรหมจรรย์ด้วยความปรารถนาเกิดเป็นเทพ และหลักธรรมเกี่ยวกับการละกิเลสธรรมดังกล่าวด้วยวิปัสสนาญาณ โดยการเจริญอิทธิบาทธรรมที่ประกอบพร้อมด้วยความเพียรที่มุ่งมั่น ๔ ประการและความเพียร อันยิ่งอีก ๑ ประการ

สำหรับหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในเจโตศีลสูตรนั้น มีประเด็นสำคัญ คือ ในเบื้องต้นต้องอาศัยการละกิเลสธรรมด้วยการพิจารณา เรียกว่า ปฏิสังขยาปหาน จากนั้นจึงจะสามารถเจริญอิทธิบาทธรรมที่ประกอบพร้อมด้วยความเพียรที่มุ่งมั่น ได้แก่ ฉันทสมาธิปธานสังขาร วิริยสมาธิปธานสังขาร จิตตสมาธิปธานสังขาร วิมังสาสมาธิปธานสังขาร ที่ดำเนินไปพร้อมกับความเพียรอันแรงกล้ายิ่งกว่าความเพียรทั้งหลาย สามารถละกิเลสธรรมกลุ่มเครื่องตรึงจิตดุจตะปูและกิเลสธรรมกลุ่มเครื่องผูกใจได้อีก ๓ ระดับ ตามกำลังของสมาธิและความก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณ คือ ๑) วิกัมภณปหาน ๒) สมุจเฉทปหาน และ ๓) ปฏิปัสสัทธิปหาน และเมื่อสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลประเภทที่ ๑ ชื่อว่า พระโสดาบัน จะสามารถละกิเลสธรรมเครื่องตรึงจิต ดุจตะปู ซึ่งเป็นวิจิกิจฉากิเลสได้ ๔ ประการ คือ ความสงสัยในพระศาสดา ความสงสัยในพระธรรม ความสงสัยในพระสงฆ์ และความสงสัยในสิกขา จากนั้นเมื่อได้เจริญอิทธิบาทธรรมจนสำเร็จเป็น พระอริยบุคคลประเภทที่ ๓ ชื่อว่า พระอนาคามี จะสามารถละกิเลสธรรมเครื่อง

<sup>๒๐</sup> พระมหาสุทนต์ สุขวฑฒโน (เฉียบแหลม), “ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอริยมัคคสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

ตรึงจิตดุจตะปู ซึ่งเป็นโทสกิเลสได้ ๑ ประการ คือ ความโกรธในเพื่อนพรหมจารี และตัดกิเลส ธรรมเครื่องผูกใจ ซึ่งเป็นโลภกิเลสประเภทกามราคะได้ ๔ ประการ คือ ความติดใจยินดีในกาม ความติดใจยินดีในกาย ความติดใจยินดีในรูป และความติดใจยินดีในการประกอบสุขในการกิน แล้วยอน และเมื่อได้เจริญอิทธิบาทธรรมจนสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลประเภทที่ ๔ ชื่อว่า พระอรหันต์ จะสามารถ ตัดการประพาสพรหมจรรย์ด้วยความปรารถนาเกิดเป็นเทพ ซึ่งเป็นโลภกิเลสประเภทกามราคะ รูปราคะหรืออรูปราคะได้อย่างสิ้นเชิง<sup>๒๑</sup>

๕) นายสง่า รัตนสวัสดิ์ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาวนาในธรรมทนายาสุตระ” พบว่า ธรรมทนายาสุตระ เป็นสูตรที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้ภิกษุเป็นธรรมทนายาท ทรงให้เหตุผลว่า ถ้าภิกษุเป็นอามิสทนายาท จะถูกวิญญูชนติเตียน แต่ถ้าเป็นธรรมทนายาท วิญญูชนจะยกย่อง ตอนที่ ๒ พระสารีบุตรแนะนำให้ภิกษุเป็นธรรมทนายาทโดยดำเนินตามพระปฏิบัติของพระองค์ เพื่อความสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ธรรมที่ควรศึกษา คือ กายวิเวก จิตตวิเวก อุปจิตวิเวก ธรรมที่ควรละ คือความย่อหย่อนในความเพียร (นิวรณ ๕) และธรรมอันลามก มีความโลภและคิดประทุษร้าย ความโกรธ และผูกโกรธ ลบหลู่และตีเสมอ ริษยาและตระหนี่ มายาและโอ้อวด กระด้างและแข็งดี ถือตัว และดูหมิ่น มัวเมาและประมาท และธรรมที่ควรเจริญ เพื่อละธรรมอันลามก คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในธรรมทนายาสุตระ คือการปฏิบัติมีสมาธิปฏิบัติได้แก่ การเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์โดยเริ่มจาก สติปัฏฐาน ๔ ตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เมื่ออริยมรรคทั้ง ๘ เจริญเต็มที่ ก็จะดำเนินไปเพื่อการทำลายกิเลส ดำเนินไปสู่นิพพาน เพื่อการเป็นธรรมทนายาทโดยสมบูรณ์<sup>๒๒</sup>

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

<sup>๒๑</sup> พันตำรวจโทหญิง สุชาดา พระเขียนทอง, “ศึกษาหลักวิปัสสนาภาวนาในเจโตศีลสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

<sup>๒๒</sup> นายสง่า รัตนสวัสดิ์, “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาวนาในธรรมทนายาสุตระ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวเคราะห์เอกสาร (Document Resaerch) มีวิธีการศึกษาดังนี้

- ๑) ศึกษาข้อมูลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎกอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสที่เกี่ยวข้อง
- ๒) แปล เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา
- ๓) นำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วนั้น ตรวจสอบข้อมูล ปรับปรุง และเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา
- ๔) ศึกษาตีความตามประเด็นที่ได้กำหนด และนิยามศัพท์ไว้ สรุปข้อมูล ที่ได้บรรยายเชิงพรรณนา

#### ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบเนื้อหาและหลักธรรมในมหาเวทลลสูตร
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการการเจริญวิปัสสนาในมหาเวทลลสูตร