

## บทที่ ๓

### หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีการกำหนดหรือตามรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ที่ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในหมู่ผู้ปฏิบัติว่า หากบุคคลใดได้ปฏิบัติต่อเนื่องกันนี้ ถือว่าเป็นผู้ที่เจริญสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นวิธีการปฏิบัติที่จะทำให้บุคคลมีความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากความทุกข์ บรรลุนิพพาน และทำพระนิพพานให้แจ้งได้ ซึ่งในบทนี้ มีประเด็นที่ผู้วิจัยได้ศึกษามา ดังนี้

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๓.๒ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา

๓.๓ ประเภทของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๔ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน

๓.๕ สรุปท้ายบท

#### ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

##### ๓.๑.๑. ความหมายของวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนา คือการเจริญปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะของสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติ ตามความเป็นจริง ผู้ที่จะเห็นได้นั้นจะต้องเข้าไปเห็นแจ้งพิเศษในสภาวะรูปนาม โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อที่จะได้ละนิวาสสัญญาวิปลาส ละสุขสัญญาวิปลาส และ อัตตสัญญาวิปลาส<sup>๑</sup> เพื่อที่จะถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังนั้นความหมายของวิปัสสนาตามหลักสัททนต์และอรรถกถาจึงมีความหมายดังต่อไปนี้

วิปัสสนา ตามหลักคัมภีร์อภิธานวรรณนา ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้ คำว่า วิปัสสนา ตามคัมภีร์อภิธานวรรณนา ได้กล่าวไว้ว่า (วิ+ทิส อวิกเขปน+ยุ+อา) วิปัสสนา ปัญญา ปัญญา

---

<sup>๑</sup>สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถร), อริยวังสปฏิบัติปา, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๗.

แจ้ง วิวัธ อนุจิตาภิ กัง สงฆาเรสุ ปสฺสตีติ วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ มีอนิจลักษณะ เป็นต้นในสังขาร ชื่อว่าวิปัสสนา (อาเทศ ทิส ธาตุ เป็น ปสฺส, ยฺ เป็น อน, ลบสระหน้า)<sup>๒</sup>

วิปัสสนาตามความหมายของหลักสหทัยจึงหมายความว่า วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา เป็นประเภทของปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ในสังขารเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเห็นได้ดังนี้จึงชื่อว่าปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ

คัมภีร์อรรถกถา ได้ให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนาไว้ดังนี้ ในคัมภีร์พระอภิธรรมสังคณี ได้ให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนาหมายความว่า ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทางความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลง งมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น<sup>๓</sup>

สมปชฌณ ชื่อว่ารู้ชัด<sup>๔</sup> วิจโย คือความวิจยหมายถึงค้นหาความไม่เที่ยง<sup>๕</sup> ปัญญา เพราะอรรถกล่าว่าประกาศให้รู้ คือทำให้แจ่มแจ้ง ปวิจโย ธมมวิจโย หมายถึงวิจยเลือกสรรธรรม ปณฺทิจจํ ความเป็นแห่งบุคคลผู้ฉลาด เวทพฺยา ชื่อว่ารู้แจ่มแจ้งในความไม่เที่ยง วิปัสสนา ชื่อว่าความเห็นแจ้ง เพราะเห็นแจ้งธรรมทั้งหลายด้วยความสามารถแห่งอนิจลักษณะ

อนิจจานุปัสสนาเป็นวิปัสสนาพละ ทุกขานุปัสสนาเป็นวิปัสสนาพละปฏินิสสัคคานุปัสสนาเป็นวิปัสสนาพละ การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในรูปเป็นวิปัสสนาพละ การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ในขราและมรณะเป็นวิปัสสนาพละ การพิจารณามรณะเป็นวิปัสสนาพละ<sup>๖</sup>

ความหมายของคำว่า วิปัสสนาตามอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้จึงหมายความว่าปัญญาในการเลือกเฟ้นธรรมค้นหาถึงความไม่เที่ยงในรูปนาม จนเห็นถึงความเป็น ไตรลักษณ์ญาณ เกิดปัญญารู้แจ้งซึ่งปัญญาที่เกิดขึ้นจึงชื่อว่าความเห็นถูกต้องในสัมมาทิฐิ

<sup>๒</sup> พระโมคัลลานเถระ รจนา, คัมภีร์อภิธานปทีปิกา, พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๔.

<sup>๓</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

<sup>๔</sup> อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/๑/๓๖๓.

<sup>๕</sup> อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/๑/๓๖๒.

<sup>๖</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๗/๒/๖๑๗.

วิปัสสนา หมายถึง ธรรมชาติโดยอมเห็นแจ้งในขั้น ๕ หรือ รูปนาม โดยอาการต่าง ๆ คือ เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธรรมชาตินั้นเรียกชื่อว่า วิปัสสนา<sup>๗</sup>

วิปัสสนานั้นเป็นการปฏิบัติที่ใช้อุบายในการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นชัด รูปนาม ตามความเป็นจริงในสภาวะธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้น โดยพิจารณาเห็นเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังพระสารีบุตรได้กำหนดเห็นสภาวะธรรมการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป นั้นเอง

### ๓.๑.๒. ความหมายของภาวนา

ความหมายของภาวนา ผู้วิจัยได้ค้นพบในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”<sup>๘</sup> ซึ่งได้อธิบายความหมายของภาวนาทั้งในด้านสัททนต์และอรรถนัยตามหลักทางไวยากรณ์บาลีไว้ดังนี้

คำว่า “ภาวนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก ภา + วน พุทธิ อุ เป็น โอ<sup>๙</sup> แปลง โอ เป็น อาว<sup>๑๐</sup> แปลง ยุ เป็น อน<sup>๑๑</sup>

ลง อา อิตติโชตกปัจจย<sup>๑๒</sup> ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวินิภาวินีฎีกา ให้ความหมายไว้ว่า “ภาเวติ กุศลธมฺเม อาเสวติ วฑฺฒเตติ เอตยาติ ภาวนา.”<sup>๑๓</sup> แปลว่า “ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือ เสพคฺ้น ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแห่งชน”<sup>๑๔</sup>

ภาวนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กัมมัฏฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ<sup>๑๕</sup> แปลว่า ที่ตั้งของความเจริญ

<sup>๗</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), ภาวนาที่ปณี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๗), หน้า ๑๓๗.

<sup>๘</sup> พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์), “การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙-๒๐.

<sup>๙</sup> กจ (บาลี) ๔๘๕ : อญญesu จ.

<sup>๑๐</sup> กจ (บาลี) ๕๑๕ : เต อาวaya การิตเต.

<sup>๑๑</sup> กจ (บาลี) ๖๒๒ : อนกา ยุณฺวณ.

<sup>๑๒</sup> กจ (บาลี) ๒๓๗ : อิตติยมโต อาปจจโย.

<sup>๑๓</sup> ดุรายละเอียดใน วิทยานิน. (บาลี) ๑๗๑.

<sup>๑๔</sup> พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน., ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถวินิภาวินีแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๙๘.

<sup>๑๕</sup> อัง.นกก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

อุตสาหะที่เรียกว่าการปรารถนาความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์คือวงกลืนเป็นต้นและนามธรรมมีการเจริญกลืนเป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กัมมัฏฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุกพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุกในฌาน และมรรคผล

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค<sup>๑๖</sup> พระสารีบุตรเถระให้ความหมายของคำว่า ภาวนา ๔ ประการ คือ

(๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่นเมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั้นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

(๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น

(๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป คือเมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไป เป็นต้น

(๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่อง ๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยาบาท เป็นต้น

พระอรรถกถาจารย์ได้วิเคราะห์คำว่า ภาวนา ไว้ในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า ภาวียติ วทสียตติ ภาวนา ธรรมชาติได้อันพระโยคีบุคคลอบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน<sup>๑๗</sup>

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ให้ความหมายไว้ ๒ ประการ คือ ๑) ภาเวตพุพพาติ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ ๒) ภาเวนติ จิตตสันดานํ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรม กระแสจิต<sup>๑๘</sup> และให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น แปลว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น<sup>๑๙</sup>

### ๓.๑.๓. ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

<sup>๑๖</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙ - ๒๕๒.

<sup>๑๗</sup> ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๙., อภ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๓๐๐/๒๑๕.

<sup>๑๘</sup> พระญาณธชะ, **ปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทย-รายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖๐.

<sup>๑๙</sup> เรื่องเดียวกัน., หน้า ๔๗๘.

วิปัสสนา มีความหมายตามรูปคำว่า วิวิธํ อนิจจาतिकํ สงขารesu ปสสตีติ วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น ในสังขารทั้งหลาย ชื่อว่า วิปัสสนา ยังมีคำที่ใช้เรียกวิปัสสนาที่ใช้สื่อถึงปัญญาได้อีก ๖ คำ คือ วิปัสสนา, สัมมาทิฐิ, วิมฺสา, วิจารณา, สมปชฌณ, เนปกุก ดังในคัมภีร์อริธานปทีปิกาฎีกา ได้แสดงไว้ว่า

“..... ปัญญาเกทา วิปัสสนา

สมมาทิฐิปปุติกา วิมฺสา ตุ วิจารณา

สมปชฌณํ ตุ เนปกุก .....”

“...วิปัสสนาและสัมมาทิฐิเป็นต้น เป็นชื่อของปัญญา

อนึ่ง วิมฺสา วิจารณา สัมปชฌณฺะ และ เนปกุกะ ก็ใช้เป็นชื่อของปัญญาได้ด้วย...”

จากการศึกษารูปศัพท์ดังกล่าว สรุปได้ว่า คำว่า ปัญญา, วิปัสสนา และ สัมมาทิฐิ เมื่อกล่าวโดยองค์ธรรมของศัพท์ คือ ปัญญาเจตสิกธรรม ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงคำว่า ปัญญา จึงหมายถึง วิปัสสนา และ สัมมาทิฐิ หรือเรียกว่า วิปัสสนาปัญญาซึ่งมีความหมายโดยวิเสสลักษณะ ดังนี้

ลักษณะกิจตุกะของปัญญา (วิเสสลักษณะที่ ๑)

ธมมสภาวะปฏิเวธลกขณ	มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรมเป็นลักษณะ
โมหนธการวิทฺธสนรสา	มีการกำจัดความมืดคือโมหะเป็นกิจ
อสมโมหปจฺจุปฺภูจํ	มีความไม่หลง เป็นผล
สมาธิปทฺฏจํ	มีสมาธิเป็นเหตุใกล้

ลักษณะกิจตุกะของปัญญา (วิเสสลักษณะที่ ๒)

ยถาภูตปฏิเวธลกขณ	มีการรู้แจ้งตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ
วิสโยภาสรสา	มีการกระทำอารมณ์ให้แจ่มแจ้งเป็นกิจ
อสมโมหปจฺจุปฺภูจํ	มีความไม่หลงในอารมณ์เป็นผล
โยนิโสมนสิการปทฺฏจํ	มีความใส่ใจอย่างดีในอารมณ์นั้นเป็นเหตุใกล้

วิปัสสนา จึงเป็นชื่อหนึ่งของปัญญา คือ “การเข้าไปรู้อารมณ์ตามที่เป็นจริง อย่างแจ่มแจ้ง ไม่หลงในอารมณ์ (อารมณ์วิปัสสนา คือ รูป-นาม) โดยอาศัยสมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตเป็นบาทฐานก่อนเกิดตัวปัญญา”

เมื่อรวมคำว่า วิปัสสนา กับ คำว่า ภาวนา เข้ากันแล้ว สำเร็จรูปเป็นวิปัสสนาภาวนา เป็นรูปศัพท์ใหม่ได้ความหมายใหม่ที่ใจความและรูปศัพท์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมิได้แยกกัน แปลที่ละศัพท์ทีละความหมายดังนี้ว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริสุทธิ์หมดจดตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร หรือ แปลว่า “การเจริญวิปัสสนา”<sup>๒๐</sup>

ในปรหมัตตโชติกะ<sup>๒๑</sup> คำว่า วิปัสสนาภาวนา มีรูปวิเคราะห์ว่า “ รุปาทีอารมมณเณ สุ ปรณณตติ ยา จ นิจจ สุข อตต สุข สลยาย จ วิเสเสน นามรูป-ภาเวน วา อนิจจาทีอาการณ วา ปสสตีติ วิปัสสนา ” ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ เป็นต้น โดยความเป็นนาม รูป ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสหบัญญัติ อัตตบัญญัติเสียสิ้น และ ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ เป็นต้น โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุกะ ที่พิเศษนอก ออกไปจากนิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อัตตสัญญาวิปลาสสุสัญญาวิปลาสเสีย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศล มหาภิรียา

เมื่อกล่าวถึงหลักธรรมในทางปฏิบัติ คำว่า วิปัสสนาภาวนา จะพบความหมายในตัว คือ วิปัสสนา ได้แก่ พระไตรลักษณ์ภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ จึงได้ความหมายว่าการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้รู้แจ้งพระไตรลักษณ์

คำว่า วิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง ในสภาวะของความเป็นจริงของสรรพสิ่งโดยการเอารูปนามเป็นอารมณ์ พิจารณารูปนาม ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนว่างจากความยึดมั่นในบัญญัติทั้งปวง<sup>๒๒</sup>

สรุปว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา หรือการพัฒนาปัญญา หรือ การอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและมีใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาและความทุกข์ทั้งหลาย

<sup>๒๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๔.

<sup>๒๑</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรหมัตตโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.อินเตอร์ พรีนท์ จำกัด , ๒๕๔๗), หน้า ๑๗-๑๘.

<sup>๒๒</sup> พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗๙.

### ๓.๒ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา

คำว่า “อารมณ์” มีความหมายโดยรูปศัพท์ว่า อาคนตฺวา จิตฺตเจตสิกภา รมนติ เอเต สุตติ อารมณฺณานิ รูป เป็นต้น เป็นที่ยินดีของจิตและเจตสิก จึงชื่อว่า อารมณฺณะ (อา+รมฺ รมน+ยุ) แปลง ยุ เป็น อน, แปลง น เป็น ณ ซ้อน ม<sup>๒๓</sup> โดยนัยนี้ หมายถึง รูปนามที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา อารมณ์ของวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ตามธรรมดาการทำงานใด ๆ ก็ต้องมีสถานที่ทำงาน หรือการจะเพาะปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหารใด ๆ นั้น ก็ต้องมีพื้นที่เพาะปลูก เช่น การปลูกข้าวเจ้าก็ต้องมีพื้นที่นา ปลูกข้าวโพด ก็ต้องมีพื้นที่ไร่ เป็นต้น ฉะนั้นก็พิจารณาการเจริญวิปัสสนานี้ก็ต้องอาศัยภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญขึ้นนั้น เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ฉะนั้น วิปัสสนาภูมิ หมายถึง พื้นที่กระทำวิปัสสนา หรืออารมณ์ของวิปัสสนา กล่าว คือการเจริญวิปัสสนานั้น ต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ

วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่าง ได้แก่ ชั้นธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปปาท ๑๒ เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว ได้แก่ นามกับรูปภูมิทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา<sup>๒๔</sup>

วิปัสสนาภูมิ ๖ มีดังต่อไปนี้

๑) ชั้นธ ๕ คือ กองทั้ง ๕

(๑) รูปชั้นธ องค์ธรรมรูป ๒๘

(๒) เวทนาชั้นธ องค์ธรรมเวทนาเจตสิกที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

(๓) สัญญาชั้นธ องค์ธรรมสัญญาเจตสิกที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

(๔) สังขารชั้นธ องค์ธรรม เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนา, สัญญา) ที่ในจิต ๘๙ หรือ

๑๒๑ ตามสมควร

(๕) วิญญาณชั้นธ องค์ธรรม จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

๒) आयตนะ ๑๒<sup>๒๕</sup> คือสะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มี ๑๒

<sup>๒๓</sup> พระโมคัลลานเถระ วจนา, คัมภีร์อภิธานปิปปิกา, พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕๑.

<sup>๒๔</sup> ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนชัยการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗.

- (๑) จักขายตนะ องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท
- (๒) โสตายตนะ องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
- (๓) ฆานายตนะ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
- (๔) ชิวหายตนะ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
- (๕) กายายตนะ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
- (๖) รูปายตนะ องค์ธรรมได้แก่ สีต่าง ๆ
- (๗) สัททายตนะ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่าง ๆ
- (๘) คันธายตนะ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ
- (๙) รสายตนะ องค์ธรรมได้แก่ รสต่าง ๆ
- (๑๐) โผฏฐัพพายตนะ องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ
- (๑๑) มนายตนะ องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด
- (๑๒) อัมมายตนะ สภาพธรรมต่าง ๆ ชื่อว่าอายตนะ องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒

#### สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

- ๓) ธาตุ ๑๘<sup>๒๖</sup> คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี ๑๘
  - (๑) จักขุธาตุ องค์ธรรมได้แก่ จักขุประสาท
  - (๒) โสตธาตุ องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
  - (๓) ฆานธาตุ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
  - (๔) ชิวหาธาตุ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
  - (๕) กายธาตุ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
  - (๖) รูปธาตุ องค์ธรรมได้แก่ สีต่าง ๆ
  - (๗) สัทธาตุ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่าง ๆ
  - (๘) คันธธาตุ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ
  - (๙) รสธาตุ องค์ธรรมได้แก่ รสต่าง ๆ
  - (๑๐) โผฏฐัพพธาตุ องค์ธรรม สัมผัสต่าง ๆ
  - (๑๑) จักขุวิญญานธาตุ องค์ธรรม ได้แก่ จักขุวิญญานจิต ๒
  - (๑๒) โสตวิญญานธาตุ องค์ธรรมได้แก่ โสตวิญญานจิต ๒

<sup>๒๕</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗.

<sup>๒๖</sup> เรื่องเดียวกัน., หน้า ๑๘.

- (๑๓) ฆานวิญญานธาตุ องค์ธรรม ได้แก่ ฆานวิญญานจิต ๒
- (๑๔) ชิวหาวิญญานธาตุ องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาวิญญานจิต ๒
- (๑๕) กายวิญญานธาตุ องค์ธรรม ได้แก่ กายวิญญานจิต ๒
- (๑๖) มโนธาตุ องค์ธรรมได้แก่ปัญจทวาราวัชชนจิต๑สัมปฏิจฉันจิต๒
- (๑๗) มโนวิญญานธาตุ องค์ธรรมได้แก่ จิต ๗๖ (เว้นทวิปัญจวิญญานจิต ๑๐

มโนธาตุ ๓

(๑๘) ธรรมธาตุ องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

๔) อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒

- (๑) จักขุอินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท
- (๒) โสตินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
- (๓) ฆานินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
- (๔) ชิวหินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
- (๕) กายินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
- (๖) อิตถินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ อิตถิภาวรูป
- (๗) ปุริสินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ ปุริสภวรูป
- (๘) ชีวิตินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตรูป และชีวิตินทรีย์เจตสิก
- (๙) มนินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด
- (๑๐) สุขินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกายวิญญานจิต ๑
- (๑๑) ทุกขินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในทุกขสหคตกายวิญญานจิต ๑
- (๑๒) โสมนัสสินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโสมนัสสหคตจิต ๖๒
- (๑๓) โทมนัสสินทรีย์ องค์ธรรม เวทนาเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒
- (๑๔) อุpekขินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในอุpekขาสหคตจิต ๕๕
- (๑๕) สัทธินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิกที่ในโสภณจิต ๙๑
- (๑๖) วิริยินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิกที่ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕
- (๑๗) สตินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในโสภณเจตสิก ๙๑
- (๑๘) สมาธินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ เอกัตตเจตสิกที่ในจิต ๗๖(เว้นอวิริยจิต ๑๖

วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑)

(๑๙) ปัญญินทรีย์ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ

(๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทริยํ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในโสดาปัตติมรรค จิต ๑

(๒๑) อัญญินทริยํ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลจิตเบื้องต่ำ ๓

(๒๒) อัญญาตาวินทริยํ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผลจิต ๑

๕) อริยสัจจะ <sup>๒๗</sup> คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔

(๑) ทุกขสัจจะ องค์ธรรม ได้แก่ โลภียจิต ๘๑, เจตสิก ๕๑ (เวทนา โลภะ), รูป ๒๘

(๒) สมุทยสัจจะ องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก

(๓) นิโรธสัจจะ องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน

(๔) มรรคสัจจะ องค์ธรรม ได้แก่ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก เป็นต้นที่ในมรรคจิต ๔

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี ๑๒ <sup>๒๘</sup>

(๑) อวิชชา องค์ธรรม ได้แก่ โมหเจตสิก

(๒) สังขาร องค์ธรรม ได้แก่ เจตนาที่ในอกุศล และโลกียกุศล

(๓) วิญญาณ องค์ธรรม ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ คือปฏิสนธิจิต ๑๙ และปวัตติวิญญาณ คือ โลภียวิปากจิต ๓๒

(๔) นามรูป องค์ธรรม (นาม) ได้แก่ เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับ โลภียวิปากจิต ๓๒ องค์ธรรม (รูป) ได้แก่ ปฏิสนธิกัมมชรูป, ปวัตติกัมมชรูป, จิตตชรูป

(๕) สฬายตนะ องค์ธรรม ได้แก่ อัชฌัตติกายตนะ ๖

(๖) ผัสสะ องค์ธรรม ได้แก่ ผัสสะเจตสิก ที่ประกอบโลกียวิปากจิต ๓๒

(๗) เวทนา องค์ธรรม ได้แก่ เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสผัสสะ มีจักขุสัมผัสผัสสะชาเวทนา เป็นต้น

(๘) ตัณหา องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘

(๙) อุปาทาน องค์ธรรม ได้แก่ ตัณหาและทัญญูที่มีกำลังมาก

(๑๐) ภาวะ องค์ธรรม (กัมมภาวะ) ได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ โลภียกุศลเจตนา ๑๗ และองค์ธรรม (อุปัตติภาวะ) ได้แก่ โลภียวิปากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕, กัมมชรูป ๒๐

(๑๑) ขาติ องค์ธรรม ได้แก่ปฏิสนธิขาติ (การเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่)

<sup>๒๗</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๙-๒๑.

<sup>๒๘</sup> เรื่องเดียวกัน., หน้า ๑๖.

(๑๒) ขรา มรณะ และ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อูปายาส  
 ขรา ความเก่าแก่ของวิปากนามชั้น ๔ และนิพันนรูป ชื่อว่า ขรา  
 มรณะ ความตาย คืออาการที่กำลังดับของ โลภวิปาก และกัมมชรูป ชื่อว่า  
 มรณะ

โสกะ ความเศร้าโศก ชื่อว่า โสกะ ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบกับโทสมูลจิต ๒  
 ซึ่งเกิดจากพยสนะ ๕ อย่าง

ปริเทวะ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตวิปปลასัททหะที่เกิดขึ้น  
 โดยมีการร้องไห้รำพัน เพราะอาศัยพยสนะ ๕ อย่าง ๆ ได้อย่างหนึ่งเป็นเหตุ  
 ทุกขะ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนา  
 โทมนัส สภาพที่เป็นเหตุให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกขคือ ทุกข์ใจ  
 อูปายาส ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อูปายาส ได้แก่ โทสเจตสิกที่เกิดขึ้น  
 โดยอาศัยพยสนะอย่างใดอย่างหนึ่ง

สรุปว่า วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิหรือธรรมะ ๖ หมวด  
 ด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่อยอวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ รูปธรรม กับ  
 นามธรรม กล่าวสั้น ๆ ว่า รูปนาม อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากาวานาในที่นี้

### ๓.๓ ประเภทของการเจริญวิปัสสนากาวานา

การเจริญวิปัสสนามีรูปแบบการปฏิบัติที่หลากหลาย วิธีและแนวทางในการปฏิบัติ  
 นั้นจะต้องเข้าใจและมีหลักธรรมในการปฏิบัติ การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาจะต้องไปด้วยกัน  
 โดยสมณะ คือ การเพ่งเพื่อให้จิตสงบ ส่วนวิปัสสนาเป็นการเพ่งเพื่อให้รู้อารมณ์ตามความเป็น  
 จริง<sup>๒๙</sup> เพราะกัมมัญฐานทั้งสองอย่างจะเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน และเป็นเหตุ เป็นปัจจัย สนับสนุน  
 แก่กันและกัน เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุด ผู้ใดก็ตามที่จะปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้ต้อง  
 ปฏิบัติตามวิธีใดวิธีหนึ่งในบรรดา ๔ วิธี<sup>๓๐</sup>

การเจริญวิปัสสนาจึงสามารถสรุปได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ สมถยานิกและ  
 วิปัสสนายานิก<sup>๓๑</sup> สมถยานิกซึ่งเป็นการเจริญสมาธิมาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลังตั้งแต่

<sup>๒๙</sup> อุบาลิกาแนบ มหานิราชนันท์, *แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร:  
 หจก.ทิพย์วิสุทธิ. ๒๕๕๓), หน้า ๔๘.

<sup>๓๐</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

<sup>๓๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

ปฐมฌาน จนถึง นิโรธสมาบัติ<sup>๓๒</sup> ส่วนวิปัสสนายานิกคือ ผู้เจริญวิปัสสนาในด้านปัญญาก่อนแล้ว จึงเจริญสมาธิในภายหลัง ซึ่งหลักการเจริญวิปัสสนาในอนุปทสูตรเป็นการเจริญวิปัสสนาโดยใช้ ฌานเป็นบาทฐาน จึงจัดได้ว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาในแนวสมถยานิก

การเจริญสมถะและวิปัสสนานั้นเป็นธรรมคู่กัน<sup>๓๓</sup> ที่ใช้ในการฝึกจิตเพื่อให้เกิดบรรลु ธรรม โดยวิธีปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติแบบสมถะนำหน้า หรือจะปฏิบัติแบบวิปัสสนานำ หรือจะ ปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อปฏิบัติจนถึงขั้นจะละกิเลสได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาก็จะ มารวมกันเป็นพลังส่งเสริมในการละกิเลสเป็นปัจจัยที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

### ๓.๓.๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา

สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าก่อน เมื่อ เจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า ปัญญาในมรรคย่อมเกิด เมื่อปฏิบัติและเจริญให้มากซึ่งมรรค นั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยกิเลสย่อมหมดสิ้นไป<sup>๓๔</sup>

“สมถปุพพังคม วิปัสสนา ภาเวติ เจริญวิปัสสนามีสมถนำ หน้า” ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่ง เนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่าเป็นวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณา เห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง<sup>๓๕</sup>

<sup>๓๒</sup>ที.ปา. (ไทย) ๑๒/๘๑/๗๐.

<sup>๓๓</sup>พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ สำนักวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕.

<sup>๓๔</sup>ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

<sup>๓๕</sup>ช.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗., ช.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณานำหน้า ซึ่งหลักการปฏิบัติโดยทำจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว (ยึดเอาอารมณ์) ด้วยอำนาจการเพ่งกสิณ ๑๐ กัฏฐิ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐<sup>๓๖</sup> หรือวิธีปฏิบัติต่าง ๆ ไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม ในวิธีการปฏิบัติ ๔๐ อย่าง จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิจิตเกิดความปลอดภัย หมดความโลภ ไม่พัวพันในกาม มีแต่จิตที่คิดเมตตา ทำใจนี้ถึงแสงสว่างเพื่อจะได้ไม่เกิดความง่วง ละความฟุ้งซ่าน หมดความลัษณสังขย

กำหนดหัวข้อธรรม เมื่อจิตเกิดสมาธิเป็นอุปจารสมาธิ เข้าอัปนาสมาธิ จนบรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตุตติยฌาน จตุตถฌาน บรรลุภาสยานัญจนสมาบัติ วิญญานัญจนสมาบัติอาภิญญัญจนสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตน ครั้นแล้วจึงออกจากอรุณภาสยานกัฏฐิ รูปฌานกัฏฐิ กลับมาพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น มีจิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นต้น พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงจน เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมณะมาก่อน วิปัสสนาเกิดทีหลัง คือ เป็นสมณุปพุทฺธวิปัสสนา<sup>๓๗</sup>

ตามวิธีการเจริญอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติต้องทำสมณะจนเกิดสมาธิไม่ว่าจะเป็นอุปจาระสมาธิหรืออัปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นในสมณะหรือสมาธินั้น ไม่ว่าจะเป็นอุปจาระสมาธิหรือฌานสมาบัติขั้นใดก็ตาม รวมทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบพร้อมกับสมาธินั้น ให้เห็นเป็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนอริยมรรคเกิดขึ้น

### ๓.๓.๒. วิปัสสนาพุทฺธพังคมสมถภาวนา

วิปัสสนาพุทฺธพังคมสมถภาวนา เป็นการเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด ปฏิบัติและเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้นย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมหมดสิ้นไป<sup>๓๘</sup> (ได้ดวงตาเห็นธรรมก่อน)

“วิปัสสนาพุทฺธพคัม สมถํ ภาเวติ เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์

<sup>๓๖</sup> พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย., ๒๕๔๒), หน้า ๒๓.

<sup>๓๗</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

<sup>๓๘</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นใจโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิวิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง<sup>๓๙</sup>

หลักการเจริญโดยมีวิปัสสนานำหน้า หมายความว่า เบื้องแรก ในการปฏิบัติวิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นรูปรูปนาม โดยสภาวะความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา<sup>๔๐</sup> เมื่อจิตเห็นดังนั้นแล้ว จิตก็จะเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลาย อันปรากฏในวิปัสสนานั้นแล้ว จิตจะยึดเอาภาวะความปล่อยวางนั้นเองมาเป็นอารมณ์<sup>๔๑</sup> เมื่อจิตมีสภาวะอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ปราศจากจิตที่มีความซัดส่ายมีนิวรณ์ธรรม เป็นต้น จนเกิดอุปจารสมาธิอัปนาสมาธิ อย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนามาก่อน สมถะมาทีหลัง

การเจริญพุทฺธพหังคมสมถะ<sup>๔๒</sup>วิธีนี้ผู้ปฏิบัติยังมิได้ทำสมถะให้เกิดขึ้นเลย แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งอุปาทานชั้น ๕ ตามสามัญลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา<sup>๔๓</sup> อันนับว่าเป็นวิปัสสนา พอวิปัสสนาเต็มเปี่ยมดี จิตก็จะเกิดภาวะมีอารมณ์หนึ่งขึ้น โดยมีความปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเองเป็นอารมณ์ อันนับว่าเป็นสมถะ เมื่อปฏิบัติโดยวิธีนี้ อริยมรรค<sup>๔๔</sup> ก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน

การเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า เป็นการพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์และเห็นโดยความเป็นอนัตตาสภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิจึงเกิดขึ้น วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลังจึงกล่าวว่าเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า

### ๓.๓.๓. ยุคนี้ทศภาวนาสมถะวิปัสสนา

<sup>๓๙</sup> พ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๓๑๐., พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

<sup>๔๐</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๙.

<sup>๔๑</sup> ศิริวรรณ จำเนียรบุญ, “ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนอง กตปุญโญ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย., ๒๕๕๐), หน้า ๕๖.

<sup>๔๒</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

<sup>๔๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

<sup>๔๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๔/๓๘๐.

สมถวิปัสสนาญาณุคตภาวนา คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เมื่อปฏิบัติและเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยย่อมหมดสิ้นไป<sup>๔๕</sup>

“ธมฺมทุจฺจาวคฺคหิตฺมานสํ โหติ สมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป” ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง<sup>๔๖</sup> คือ (๑) ความเป็นอารมณ์ (๒) ด้วยความเป็นโคจร (๓) ด้วยความละ (๔) ด้วยความสละ (๕) ด้วยความออก (๖) ด้วยความสลัดไป (๗) ด้วยความเป็นธรรมสงบ (๘) ด้วยความเป็นธรรมประณีต (๙) ด้วยความหลุดพ้น (๑๐) ด้วยความไม่มีอาสวะ (๑๑) ด้วยความเป็นเครื่องข้าม (๑๒) ด้วยความไม่มีนิमित (๑๓) ด้วยความไม่มีที่ตั้ง (๑๔) ด้วยความว่างเปล่า (๑๕) ด้วยความเป็นธรรมมีกิจเป็นอันเดียวกัน (๑๖) ด้วยความเป็นคู่กัน<sup>๔๗</sup>

อารมณ์ คือ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต<sup>๔๘</sup> เมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่ละอุทธัจจะ หรือความฟุ้งซ่านจิตย่อมยึดเป็นอารมณ์ เมื่อละอุทธัจจะ หรือความฟุ้งซ่านได้แล้ว จิตย่อมยึดสมาธิเป็นอารมณ์ เมื่อจิตหมดความฟุ้งซ่าน มีสมาธิเป็นอารมณ์ นิโรธหรือความดับย่อมเกิดขึ้น ซึ่ง ความดับ คือ ดับจากนิวรณ์ ด้วยเหตุผลดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีอารมณ์อันเดียวกัน เห็นความเกิดดับจิตที่ยึดเป็นอารมณ์ เมื่อจิตละความฟุ้งซ่าน ย่อมเกิดสมาธิ ซึ่งเป็นของคู่กันโดยความเป็นอารมณ์เห็นความเกิดดับในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ด้วยความเป็นอารมณ์เดียวกัน เพราะ เหตุดังนี้ จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยความเป็นอารมณ์

โคจร คือ การเที่ยวไปของจิต เมื่อจิตละความฟุ้งซ่าน ความสงบของจิตย่อมโคจรมาความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิย่อมโคจรเกิดขึ้น เมื่อเกิดความดับจากกิเลส นิโรธย่อมโคจรมา เมื่อพิจารณาด้วยวิปัสสนาญาณ วิชชาได้โคจรเกิดขึ้น ด้วยความเห็นอย่างนี้ ในการพิจารณาเห็นสภาวะธรรมขององค์ธรรมที่โคจรมา จึงเกิดวิปัสสนาญาณ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นโคจร เพราะเหตุดังนี้ จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยความเป็นโคจร<sup>๔๙</sup>

<sup>๔๕</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓ – ๔๑๔.

<sup>๔๖</sup> ศิริวรรณ จำเริญบุญ, “ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนอง กตปุณโย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย., ๒๕๕๐), หน้า ๕๖.

<sup>๔๗</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐.

<sup>๔๘</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๔๗/๖๖.

<sup>๔๙</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐.

การเจริญวิปัสสนาด้วยการละ เมื่อผู้ปฏิบัติละนิรโธอันประกอบด้วยอุทัจจะหรือความฟุ้งซ่านได้แล้ว สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความที่จิตมีอารมณ์เดียวละความฟุ้งซ่าน ย่อมนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อละกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชาและธาตุขันธ์ นิโรธหรือความดับได้เกิดขึ้น ในการพิจารณาเห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นด้วยการละมีการเกิดดับ ย่อมเกิดวิปัสสนาญาณ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกันด้วยความละ เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความละ

เมื่อผู้ปฏิบัติสละกิเลส คือ นิรโธอันประกอบด้วยอุทัจจะหรือความฟุ้งซ่าน และความยึดมั่นในขันธ์ สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน นิโรธย่อมเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติสละกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และขันธ์ พิจารณาเห็นสภาวธรรมการสละมีการเกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกันด้วยความสละ เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความสละ

เมื่อปฏิบัติออกจากกิเลสอันประกอบด้วยความฟุ้งซ่านและธาตุขันธ์สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจรเมื่อออกจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และจากธาตุขันธ์เจริญวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นสภาวธรรมการออกจากกิเลสว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการอย่างนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความออก เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความออก<sup>๕๐</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติหลีกเลี่ยงไปจากกิเลสอันประกอบด้วยความฟุ้งซ่านและธาตุขันธ์ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อหลีกเลี่ยงไปจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และธาตุขันธ์แล้ว เจริญวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นสภาวธรรมการหลีกเลี่ยงไปจากกิเลสว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นของคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความหลีกเลี่ยงไป ด้วยเหตุดังนี้จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความหลีกเลี่ยงไป<sup>๕๑</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติละอุทัจจะจนจิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมละเอียตมีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชา แล้วพิจารณาเห็นเป็นธรรมละเอียต มีนิโรธเป็นโคจร เห็นสภาวธรรม

<sup>๕๐</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

<sup>๕๑</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

ละเอียดเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นธรรมละเอียด เพราะเหตุดังนี้<sup>๕๒</sup> จึงกล่าวว่าการ เจริญสมณะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความเป็นธรรมที่ละเอียด

เมื่อผู้ปฏิบัติละอุทธัจจะคือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมหลุดพ้นมี นิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชา เกิดวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็น เป็นความหลุดพ้น มีนิโรธเป็น โคจรด้วยประการดังนี้ ชื่อว่าเจโตวิมุตติเพราะสำรอกราคะ ชื่อว่าปัญญาวิมุตติ เพราะสำรอก อวิชชา ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและ กันด้วยความหลุดพ้นเพราะเหตุดังนี้ จึงกล่าวว่าการ เจริญสมณะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความ หลุดพ้น<sup>๕๓</sup>

เมื่อปฏิบัติจนละอุทธัจจะ เกิดสมาธิคือความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรม ไม่มีอาสวะด้วยกามาสวะ มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นเป็นธรรม ไม่มีอาสวะ ด้วยอวิชชาสวะ มีนิโรธเป็นโคจร พิจารณาความไม่มีอาสวะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นของคู่กัน ไม่ล่วงเกิน กันและกัน ด้วยความไม่มีอาสวะเพราะเหตุดังนี้<sup>๕๔</sup> จึงกล่าวว่าการ เจริญสมณะและวิปัสสนาเป็น ของคู่กัน ด้วยความไม่มีอาสวะ<sup>๕๕</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติข้ามจากกิเลสอันประกอบด้วยอุทธัจจะและจากธาตุขันธ์ สมาธิคือความ ที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านมีนิโรธเป็นโคจร เมื่อข้ามจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชาและ ขันธ์ วิปัสสนาเห็นสภาวะการข้ามจากกิเลสเป็นอารมณ์เห็นด้วยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและ กันด้วยความเป็นเครื่องข้าม เพราะเหตุดังนี้<sup>๕๖</sup> จึงกล่าวว่าการ เจริญสมณะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความเป็นเครื่องข้าม

เมื่อละอุทธัจจะได้แล้วก็จะเกิดสมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านเป็น ธรรมไม่มีนิमितด้วยนิमितทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นเป็น ธรรมไม่มีนิमितทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร พิจารณาสภาวะธรรมที่ไม่มีนิमितเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการอย่างนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกัน

<sup>๕๒</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๒.

<sup>๕๓</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๓.

และกัน ด้วยความไม่มีนิमित เพราะเหตุดังนี้ฉันจึงกล่าวว่าเจริญสมณะและวิปัสสนาเป็นของคู่กัน ด้วยความไม่มีนิमित

เมื่อผู้ปฏิบัติละอุทธัจจะเกิดสมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรม ไม่มีที่ตั้งด้วยที่ตั้งทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นเป็นธรรม ไม่มีที่ตั้งทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กันไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความไม่มีที่ตั้ง เพราะเหตุดังนี้ฉันจึงกล่าวว่าเจริญสมณะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความไม่มีที่ตั้ง<sup>๕๔</sup>

การละอุทธัจจะเกิดสมาธิคือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมว่างเปล่า จากความยึดมั่นทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็น เป็นธรรมว่างเปล่าจากความยึดมั่นทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความว่างเปล่า เพราะเหตุดังนี้ฉันจึงกล่าวว่าเจริญสมณะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความว่างเปล่า<sup>๕๕</sup>

ในการเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น โดยการนำ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นมาพิจารณาให้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จนปัญญาเห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปล่อยละวางความยึดมั่นอันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

### ๓.๓.๔. ธัมมทจฺจาวิคคหิตมานัส

วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักชวนให้เขวด้วยธรรมุจฺจัจ คือ ความฟุ้งซ่านหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน)<sup>๕๖</sup>

“ธัมมทจฺจาวิคคหิตมานัส โหติ มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้” มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตคั่งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ...<sup>๕๗</sup> จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหว เพราะมีโอภาส เพราะญาณ เพราะปิติ เพราะปัสสัทธิ เพราะสุข เพราะอิโมกข์ เพราะปคฺคหะ เพราะอุปปัฏฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขาและนิกันติ<sup>๕๘</sup>

<sup>๕๔</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๓.

<sup>๕๕</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๔.

<sup>๕๖</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒ - ๕๔๓/๔๔๕ - ๔๔๘.

<sup>๕๗</sup> พ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๗., พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕ - ๔๒๖.

<sup>๕๘</sup> พ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗., พ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน จึงเป็น  
 บาทรฐาน พึงบรรลุความบริสุทธิ์ ดังในวิสุทธิ ๗ ต้องมีศีลวิสุทธิก่อน ต่อมาก็จิตตวิสุทธิ เหมือนใน  
 ไตรสิกขา ที่เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา

พระอานนทกล่าวว่า “ผู้ใดก็ตามไม่ว่าภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งในสำนักของ  
 เรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการหรือมรรคใดมรรคหนึ่งในมรรค ๔ ประการนี้” คือ

๑. ภิกษุเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะ  
 นำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ  
 คุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมละได้ อนุสัยทั้งหลาย  
 ย่อมสิ้นไป
๒. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนาำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนา  
 นำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอ  
 เสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมละได้ อนุสัย  
 ทั้งหลายย่อมสิ้นไป
๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนา  
 ควบคู่กันอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอ  
 เสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมละได้ อนุสัย  
 ทั้งหลายย่อมสิ้นไป
๔. ภิกษุมิใช่ถูกชักชวนให้เขวไปด้วยธรรมมุจฺฉัจ แต่ครั้นถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้ง  
 แนวสงบสนิทลงได้ภายใน เเด่นชัดเป็นสมาธิ มรรคเกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพคุ่น  
 เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น  
 สังโยชน์ทั้งหลายย่อมละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป<sup>๕๙</sup>

การเจริญวิปัสสนา มีวิธีการปฏิบัติอยู่หลายวิธีด้วยกันที่จะเหมาะสมกับบุคคลจะ  
 เลือกวิธีการปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่งนั้นก็เป็น การปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ได้เช่นกัน แต่กล่าวโดยสรุป  
 จากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณะนำหน้า และสมณะมีวิปัสสนา  
 นำหน้า การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวหลักธรรมตามที่ปรากฏในอนุปทสูตร โดยพระสารีบุตรได้  
 กำหนดไปตามลำดับบท เป็นวิธีหนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาโดยใช้สมณะเป็นบาทรฐานหรือสมณะ

<sup>๕๙</sup> องค์กร (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘., ข.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๔/๔๑๓., วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๓/๕๑๐.

นำหน้า แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีใดวิธีหนึ่งก็ตาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็จำเป็นจะต้องมีอารมณ์ของวิปัสสนา หรือภูมิของวิปัสสนา ในการกำหนดพิจารณาให้เกิดปัญญาซึ่งภูมิของวิปัสสนาจะประกอบไปด้วยอารมณ์ต่าง ๆ แต่เมื่อสรุปแล้วก็เหลือเพียงรูปกับนามเท่านั้น

### ๓.๔ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นรูปธรรมมากที่สุด ก็คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ดังที่สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกुरु ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้.<sup>๖๐</sup>

การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๑๔ การ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๙ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๑๖ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๕

#### ๓.๔.๑ วิปัสสนาและอารมณ์วิปัสสนา

วิปัสสนา คือ การเจริญปัญญา เข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวะธรรม (รูปนาม) ตามความเป็นจริง คือเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม และ เห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

<sup>๖๐</sup>ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘., ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

โดยความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจะ) เป็นทุกข์ (ทุกขะ) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตะ) และไม่สวยงาม (อสุภะ) ที่พิเศษออกไปจากนิจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อตตสัญญาวิปลาส และสุกสัญญาวิปลาส อารมณวิปัสสนา มี ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งเมื่อย่อแล้ว ได้แก่ รูปนาม

ผู้เจริญวิปัสสนากาวนามีอารมณ์เดียว คือ รูปนาม ตั้งแต่เกิด นามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้นไป แต่เมื่อบรรลุภังคญาณเป็นต้นไปจนถึงอนุโลมญาณแล้ว จะรับรู้สภาวะดับไปของรูปนามเป็นหลัก ซึ่งเป็นขณิกสมาธิระดับสูงของวิปัสสนาญาณิก นอกจากนี้ เมื่อวิปัสสนาจิตมีกำลังแก่กล้าอย่างสูงสุด ก็จะมีพระนิพพานซึ่งเป็นสภาวะที่ดับรูปนามสังขารทั้งหมดในขณะบรรลุมรรคผล ผู้เจริญวิปัสสนากาวนา พึงเจริญสติระลึกจรรูปนามปรมาต (สภาวะที่มีอยู่จริง) เท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ (สภาวะที่ไม่มีอยู่จริง) แม้ในปรมาตก็ควรกำหนดรู้สภาวะที่เป็นโลกียธรรม คือธรรมฝ่ายโลก หมายถึง จิต เจตสิก และรูป ไม่ควรกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะปุถุชนไม่อาจเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของโลกุตตรธรรมได้ แม้สำหรับพระอริยบุคคล ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะการกำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิกถอนกิเลสที่ยึดมั่นว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา แต่กิเลสที่ยึดมั่นเช่นนั้นไม่มีในโลกุตตรธรรม ดังนั้น แม้จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรม ก็ไม่อาจละกิเลสได้ เหมือนการปรับพื้นที่ที่มีทั้งที่ลุ่มและดอน ให้เรียบเสมอกันเป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ แต่การปรับพื้นที่ซึ่ง ราบเรียบอยู่แล้ว ย่อมจะไม่ได้ประโยชน์แต่อย่างใด ดังสาธกว่า

โลกุตตรจิตตานิ ปน เนว สุทฺถวิปสฺสกสฺส. น สมถยา  
นิกสฺส ปริกคหํ คจฺจนฺติ อนนฺตคตฺตา<sup>๖๑</sup> วิวฏฺเฐ นตฺถิ อวิสยตฺตา  
วิสยตฺเตปิ จ ปโยชนากาวโต<sup>๖๒</sup>

ส่วนโลกุตตรจิต ไม่ถึงการกำหนดรู้ของวิปัสสนาญาณิกและสมถาญาณิก เพราะตนยังมิได้บรรลุโลกุตตรธรรมฯ การเจริญกรรมฐาน ย่อมไม่มีในโลกุตตรธรรม เพราะมิใช่ฐานะที่จะรับรู้ได้ และแม้เป็นฐานะ (ที่พระอริยบุคคลรับรู้ได้) ก็ไม่มีประโยชน์ในการกำหนด

### ๓.๔.๒ อารมณภายใน/ภายนอก

อารมณ์ของวิปัสสนาเป็นได้ทั้งอารมณ์ภายในและภายนอก ดังข้อความในมหาสติ

<sup>๖๑</sup>วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๒.

<sup>๖๒</sup>ที.ม.ฐีกา (บาลี) ๒/๔๓๐.

ปฏิจจกันตสูตร<sup>๖๓</sup> แต่ผู้ปฏิบัติธรรม ควรเริ่มจากการกำหนดรู้อารมณ์ภายในคือรูปนามที่อยู่ในร่างกายที่ยาวไม่เกินวา หนาเพียงคืบ กว้างเพียงศอก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว ก็จะสามารถรับรู้อารมณ์ภายนอกได้เอง วิธีนี้เป็นวิธีปฏิบัติของสาวกทั้งหลาย ดังปรากฏในฎีกาของอนุปทสูตรที่อธิบายเรื่องของพระโมคคัลลานเถระผู้กำหนดรู้สภาวะธรรมบางส่วนแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ มีข้อความดังนี้

เอกเทสเมวาทิ สกอตตภาเว สงฺขารเ อนวเสสโต ปริคค  
เหตุญจ สมมสิตุญจ อสกุโกนตํ อตตโน อภินิหารสมุทาคตณ  
ณพลานรูปุ เอกเทสเมว ปริคคเหตุวา สมมสนโต.<sup>๖๔</sup>

ตสฺมา สสนตานคเต สพฺพธมฺเม. ปรสนตานคเต จ เตสํ  
สนตานวิภาคํ อกตวา พหิทฺธา ภาวสามณฺณโต สมมสติ. อโย สวา  
กานํ สมมสนจาโร.<sup>๖๕</sup>

คำว่า เอกเทสเมว (เพียงบางส่วน) มีความหมายว่า พระเถระได้กำหนดหยั่งเห็นเพียงบางส่วนซึ่งตนไม่อาจกำหนดรู้และหยั่งเห็นสังขารธรรมในอรรถภาพของตนโดยสิ้นเชิง ตามกำลังปัญญาที่ได้สั่งสมมา

ดังนั้น พระเถระจึงหยั่งเห็นธรรมทั้งปวงที่เป็นไปในกระแสรูปนามของตน และหยั่งเห็นธรรมที่เป็นไปในกระแสรูปนามของคนอื่น โดยความเป็นธรรมภายนอกทั่วไป มิได้กระทำการจำแนกกระแสรูปนามของบุคคลเหล่านั้น วิธีนี้เป็นวิธีหยั่งเห็นของสาวกทั้งหลาย.

ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรแสวงหา หรือกำหนดรู้อารมณ์ภายนอก เช่น เสียง โดยไม่สนใจต่อสภาวะได้ยินซึ่งเป็นอารมณ์ภายใน เพราะจะทำให้จิตซัดส่ายฟุ้งซ่าน ส่งผลให้สมาธิและปัญญาไม่เจริญขึ้น และผู้ที่มิได้กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน แต่กลับไปพิจารณาว่าเป็นรูป หรือนามตามที่ตนเคยศึกษามากก็ไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการนึกคิดด้วยสัญญา ไม่ใช่การเจริญสติระลึกรู้อย่างแท้จริง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรกำหนดรู้อารมณ์ภายในเป็นหลัก และอาจ

<sup>๖๓</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๖๐.

<sup>๖๔</sup>ม.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

<sup>๖๕</sup>ม.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

กำหนดอารมณ์ภายนอกที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ได้เช่นกัน ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคหาฎีกา กล่าวไว้

อชมตตํ วา ทิ วิปัสสนาภินิเวโส โหตุ พหิทฺธา วา.  
อชมตตสฺสทฺธิยํ ปน ลกฺขณโต สพฺพมปิ นามรูปํ อนวเสสโต ปริคฺค  
หิตเมว โหติ.<sup>๖๖</sup>

การเจริญวิปัสสนาอาจมีได้ทั้งภายในหรือภายนอก แต่  
เมื่อการกำหนดรู้สำเร็จภายใน ก็เป็นอันกำหนดรู้รูปร่างนามทั้งหมด  
โดยลักษณะ (ที่เป็นสภาวะลักษณะและสามัญญลักษณะ) โดย  
สิ้นเชิง

### ๓.๔.๓ สภาวธรรม (รูปนาม) ปัจจุบัน

สภาวธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันเป็นสิ่งที่กำลังเกิดภายในร่างกาย และปรากฏทาง  
ทวารทั้ง ๖ การเจริญสติกำหนดรู้รูปร่างปัจจุบัน จึงทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถหยั่งเห็น  
ลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไป ได้อย่างชัดเจนเปรียบเสมือนคนที่แทงนาคูทองฟ้า เมื่อเกิดฟ้า  
แลบ เขาย่อมเห็นสถานที่เกิดฟ้าแลบและรูปร่างสัณฐานของฟ้าแลบได้อย่างชัดเจน ในกรณีตรง  
ข้าม ถ้าแทงนาคูทองฟ้า เมื่อฟ้าแลบหายไปแล้ว หรือดูเมื่อยังไม่เกิดฟ้าแลบ เขาย่อมไม่เห็นการ  
เกิดขึ้นจริงของฟ้าแลบได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม จึงไม่ควรใส่ใจต่ออดีตหรืออนาคต ควรเจริญสติ  
กำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง

นอกจากนั้น กิเลสที่เรียกว่า อารัมมณานุสัย คืออนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในอารมณ์ ย่อม  
เกิดขึ้นเมื่อมิได้เจริญสติรู้เท่าทัน แต่จะไม่เกิดขึ้นในอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้กำหนดรู้แล้ว การ  
เจริญวิปัสสนาในสภาวธรรมปัจจุบัน จึงเป็นการละกิเลสโดยตัทธังคปหาน คือ ละได้ชั่วขณะใน  
เวลาเจริญสติกำหนดรู้ ทั้งยังเป็นการละกรรมวิบากและขันธที่เป็นผลของกิเลสต่อมา ด้วยเหตุนี้  
การตามรู้สภาวธรรมปัจจุบัน จึงทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะที่แท้จริงของรูป  
นาม และสามารถละกิเลสในขณะนั้น ๆ สภาวธรรมปัจจุบัน จึงเป็นอารมณ์ของการเจริญสติ  
บำเพ็ญวิปัสสนา ดังสาธกในภัทเทกรัตตสูตรว่า

อดีตํ นานวาคเมยฺย                      นปฺปฏิกังเฆ อนาคตํ  
ยทตฺตํ ปหฺนํ ตํ                              อปฺปตฺตญฺจ อนาคตํ.

<sup>๖๖</sup>วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๔๐๖.

ปจฺจปนฺนญจ โย ธมฺมํ	ตตถ ตตถ วิปสฺสติ
อสฺหิรํ อสฺกุปฺปี	ตํ ทิวา อนุพฺรุหเย.
อชฺเชว กิจจมาตปฺปี	โก ชญฺญา มรณํ สุเว
น หิ โน สงครํ เตน	มหาเสเนน มจฺจุนา.
เอวํ วิหารี อาตapi	อโหฺรตตมตฺนทิตํ
ตํ เว ภทฺเทกรตฺโตติ	สนฺโต อาจิกฺขเต มฺหิ. <sup>๖๗</sup>

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว  
 ไม่ควรหวัง สิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว  
 สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นไปแล้วและสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง  
 สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นยังไม่มาถึง ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรม  
 ที่เป็นปัจจุบันไม่ถ่วงไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ  
 บุคคลนั้น ควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง  
 บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียว  
 ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้  
 เพราะหาความพัวพันกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น  
 ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคล  
 ผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืน  
 ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้วว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันในขณะที่เห็น ได้ยิน เป็นต้น เบื้องแรกนั้น  
 สภาวะของรูปนามอาจไม่ปรากฏชัด เพราะต้องรับรู้รูปนามที่ผสมกันไปกับสมมุติบัญญัติ เหมือน  
 ข้าวสารที่ยังไม่ได้ผัดให้ดี ย่อมระคนไปด้วยสิ่งสกปรก อีกทั้งผู้ปฏิบัติก็ไม่อาจแยกแยะความ  
 แตกต่างระหว่างรูปคือสภาวะที่ถูกรู้ และนามคือสภาวะรู้ โดยเห็นว่าทั้งสองอย่างเป็นสิ่งเดียวกัน  
 จนแยกไม่ออก แต่เมื่อปฏิบัติไปได้สักระยะหนึ่งแล้ว สมาธิจะแนบแน่นอยู่กับรูปนามอันเป็น  
 อารมณ์ของวิปัสสนา จิตย่อมเข้าสู่ความสงบไม่ฟุ้งซ่านเล่นไปหาอารมณ์อื่น เขาย่อมเห็น  
 ประจักษ์ว่า สภาวะรู้นั้นต่างจากสิ่งที่ถูกรู้เป็นคนละอย่างกัน ไม่ปะปนกันและกัน การรู้เห็นอย่าง  
 นี้ทำให้เข้าใจว่า ร่างกายนี้ประกอบด้วยรูปและนามเท่านั้น ไม่มีอัตตาตัวตนแต่อย่างใด เมื่อพลัง  
 ของสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะเข้าใจได้ว่า การเห็นเกิดขึ้นได้ เพราะมีตาและรูป การ  
 ได้ยินมีได้เพราะมีหูและเสียง... ความชอบใจเกิดขึ้น เพราะมีความพอใจเขา ไม่รู้สภาวะธรรมตาม

<sup>๖๗</sup> ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๗๒/๒๔๑., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙-๓๒๐.

ความเป็นจริง ความยึดมั่น (อุปาทาน) มีขึ้นได้ เพราะมีความชอบใจ และความยึดมั่นนี้เอง เป็นต้นเหตุของการกระทำต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดผลหรือวิบากที่เป็นความสุขบ้าง เป็นความทุกข์บ้าง เมื่อปฏิบัติต่อไปและจิตตั้งมั่นยิ่งขึ้น ก็จะได้เห็นประจักษ์ด้วยตนเองว่า ทุกสิ่งในโลกไม่มีความเที่ยงแท้ถาวร ไม่น่าพอใจ บังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อปัญญาหยั่งเห็นไตรลักษณ์แก่กล้าแล้ว ก็จะรู้แจ้งพระนิพพานที่ดับรูปนามทั้งหมดด้วยมรรคญาณอันเป็นปัญญาสูงสุด

### ๓.๔.๔ ปัจจกขวิปัสสนา/อนุมานวิปัสสนา

๑. ปัจจกขวิปัสสนา ปัญญาที่เห็นประจักษ์ลักษณะพิเศษของ รูปนาม (สภาวะลักษณะ) และลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์ของรูปนาม

๒. อนุมานวิปัสสนา ปัญญาที่อนุমানรู้ตามปัญญาที่เห็นประจักษ์นั้น

เมื่อปัจจกขวิปัสสนามีกำลังแก่กล้าขึ้นตั้งแต่นามรูปปัจจุณญาณ เป็นต้นมา ผู้ปฏิบัติธรรมจะอนุমানรู้รูปนามที่เป็นอดีตหรืออนาคต ซึ่งมีได้กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ การอนุমানรู้เช่นนี้ชื่อว่า อนุมานวิปัสสนา เป็นปัญญาเกี่ยวกับการพิจารณาอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคต ซึ่งเกิดต่อจาก การเห็นประจักษ์ที่เรียกว่าปัจจกขญาณ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรเริ่มกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นอดีตหรืออนาคต แต่ควรกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏลักษณะอย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะเท่านั้น เมื่อได้เห็นประจักษ์ลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของสภาวะธรรมปัจจุบันแล้ว ก็จะอนุমানรู้ความดับไปของอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคตได้ในบางขณะ

อนุมานวิปัสสนานี้สามารถรับรู้รูปนามฝ่ายโลกียะทั้งหมดซึ่งเกิด ภายใน ภายนอก เป็นอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน แต่ไม่สามารถหยั่งเห็น ลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของรูปนามอย่างชัดเจน เหมือนปัจจกขวิปัสสนา ซึ่งมีใช้วิปัสสนาญาณที่ต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น แต่จะเกิดขึ้นเองในขณะที่ปัจจกขวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว

ตัวอย่างเช่น ผู้ที่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามปัจจุบันโดยประจักษ์ได้แล้ว ย่อมอนุমানรู้รูปนามที่เป็นอดีตและอนาคตได้ว่าเหมือนกับรูปนามปัจจุบันที่ตนพบเห็นตามนัยว่า รูปนามในอดีตเกิดดับเหมือนรูปนามในปัจจุบัน แม้รูปนามในอนาคตก็เกิดดับเหมือนรูปนามในปัจจุบัน ดังนั้น การรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามปัจจุบันจึงเป็นหลักสำคัญในเรื่องนี้ ดังคัมภีร์มหาภูทิกของวิสุทธิมรรคกล่าวว่า ปจฺจบุปฺปนธฺมมานํ อุทยพฺพยํ ทิสฺวา อถ อตีตํ นาคเตนยํ เนติ.<sup>๖๘</sup> โดยแท้จริงแล้ว บุคคลรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมปัจจุบันแล้ว ต่อจากนั้นจึงนำนัยไป[คือ อนุমানรู้โดยอ้อม]ในสภาวะธรรมที่เป็นอดีตและ อนาคต

<sup>๖๘</sup>วิสุทธิ. ภูทิก (บาลี) ๒/๔๖๗.

ที่จริงแล้วผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรู้เห็นรูปนามที่ละอย่างที่ปรากฏชัดเจนเท่านั้น ไม่ใช่รู้เห็นรูปนามทุกอย่างในขณะเดียวกัน จะเห็นได้ว่า ลักษณะพิเศษของรูปแต่ละอย่าง และลักษณะพิเศษของนามแต่ละอย่างไม่เหมือนกัน เช่น ธาตุไฟมีลักษณะเบา ธาตุลมมีลักษณะผลักดัน ธาตุน้ำมีลักษณะหนัก เป็นต้น การรู้เห็นลักษณะพิเศษของรูปนามทุกอย่าง ในขณะเดียวกันจึงเป็นไปได้ การปรากฏของอนุমানวิปัสสนาต่อจากปัจจกขวิปัสสนานี้ กล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

อารมมณนวเณ อุโภ เอกวตถนา  
นิโรธ อธิมุตตตา วยลกขณาวิปัสสนา.<sup>๖๙</sup>

ญาณที่ถึงพร้อมด้วยองค์ ๒ เหล่านี้ คือ การกำหนดโดยสภาพอย่างเดียวกัน [คือความดับ] ในอารมณ์ทั้งสอง [คืออารมณ์ที่เห็นประจักษ์อันได้แก่ปัจจุบัน และอารมณ์ที่ไม่เห็นประจักษ์อันได้แก่อดีตและ อนาคต] ด้วยการอนุমানรู้ที่คล้อยตามอารมณ์ [ที่เป็นปัจจุบัน] และความพอใจไปในความดับเป็นภังคญาณที่เห็นประจักษ์ลักษณะดับไป มีคำอธิบายในอรรถกถาของวิสุทธิมรรคว่า

อารมมณนวเณ อุโภ เอกวตถนาติ ปจจกขโต ทิฏฐสส  
อารมมณสส นวเณ อนุคมเนน “ยถา อิหิ, ตถา อตีเตปิ สง  
ขารคตํ ภิชชิตถ, อนาคตปิ ภิชชิสสตีติ เอวํ อุภินนํ เอกสภาวเณว  
วตถาปนนติ อตโธ.<sup>๗๐</sup>

จึงกล่าวได้ว่า อารมมณนวเณ อุโภ เอกวตถนา (การกำหนดโดยสภาพอย่างเดียวกัน [คือความดับ] ในอารมณ์ทั้งสอง [คืออารมณ์ที่เห็นประจักษ์ ได้แกปัจจุบันและอารมณ์ที่ไม่เห็นประจักษ์ ได้แกอดีตและ อนาคต] ด้วยการอนุমানรู้ที่คล้อยตามอารมณ์ [ที่เป็นปัจจุบัน]) หมายความว่า การกำหนดอารมณ์ทั้งสองโดยสภาวะเดียวกันนั้นแหละ ควรกำหนดดังนี้ว่า กองสังขารแม้ในอดีตก็พินาศไป กองสังขารแม้ในอนาคตก็จักพินาศไป เหมือนสังขาร [ที่ดับอยู่ในปัจจุบัน] นี้ ด้วยการอนุমানรู้ที่คล้อยตามอารมณ์ อันตนรู้เห็นโดยประจักษ์แล้ว

<sup>๖๙</sup> พุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๕๒/๕๙.

<sup>๗๐</sup> วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๑๖.

ข้อความว่า อารมณ์อันตนรู้เห็นโดยประจักษ์แล้ว (ปัจจุขโต ทิฏฐสส อารมมณสส) ระบุถึงปัจจุขวิปัสสนาที่เกิดขึ้นก่อนอนุมานวิปัสสนา ดังนั้น แม้ปัจจุขวิปัสสนายังไม่เกิดขึ้น การอนุมานวิปัสสนาก็เกิดขึ้นไม่ได้ด้วยการอนุมาน รู้อดีตและอนาคตโดยไม่มีประสบการณ์จริง จากการรู้เห็นปัจจุบัน นอกจากนั้น ในคัมภีร์อรรถกถาของกถาวัตถุ ก็กล่าวว่า

ตตถ เอกสงขารสสุปิ อนิจจตาย ทิฏฐาย สพเพ

สงขารา อนิจจาติ อวเสสสุ นยโต มนสิกาโร โหติ.<sup>๗๑</sup>

ในเรื่องนั้น เมื่อรู้เห็นความไม่เที่ยงแท้ของสังขารอย่างหนึ่ง การใส่ใจโดยนัย ย่อมมีในสังขารที่เหลือว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อรู้เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจตาย ทิฏฐาย) แสดงถึง การรู้เห็นโดยประจักษ์ด้วยปัจจุขวิปัสสนา

ข้อความว่า การใส่ใจโดยนัยย่อมมีในสังขารที่เหลือว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง (อวเสสสุ นยโต มนสิกาโร โหติ) แสดงถึงการ อนุมานรู้โดยอนุมานวิปัสสนา กล่าวไว้โดยระบุถึงการแสดงโดยนัย (นยโต ทสสนํ สนธาย วุตติ) หมายความว่า พระดำรัสว่า สพเพ สงขารา อนิจจาติ ยทา ปณฺณาย ปสฺสติ (เมื่อใดย่อมเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง) สพเพ สงขารา ทุกขาติ ยทา ปณฺณาย ปสฺสติ (เมื่อใดย่อมเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์) สพเพ สงขารา อนตฺตาติ ยทา ปณฺณาย ปสฺสติ (เมื่อใดย่อมเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน) หมายถึง การรู้เห็นสังขารอย่างใดอย่างหนึ่งว่าไม่เที่ยงโดยประจักษ์แล้วอนุมานรู้สังขาร ทั้งปวงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

จะเห็นได้ว่า อนุมานวิปัสสนาไม่ได้เกิดขึ้นในเบื้องต้นของการปฏิบัติ แต่จะเกิดได้เมื่อปัจจุขวิปัสสนามีกำลังแก่กล้าแล้ว ด้วยการรู้เห็นรูปนามอย่างชัดเจนดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาจึงไม่จำเป็นต้องพิจารณารูปนาม หรือพระไตรลักษณ์ด้วยการนึกคิดหาเหตุผล ตามหลักทฤษฎี การพิจารณาในลักษณะนี้เป็นเพียงสัญญาเท่านั้น ไม่ใช่ปัญญาที่รู้เห็นประจักษ์อย่างแท้จริง แต่เป็นการตรีนึกคิดเท่านั้น ดังพระพุทธพจน์ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ธรรมวิหารีสูตรว่า

ปุณ จปรํ ภิกฺขุ ยถาสุตํ ยถาปริยตตํ ธมฺมํ เจตสา อนฺวิตฺถเกติ

อนฺวิจาเรติ มนฺसानุเปกฺขติ โส เตหิ ธมฺมวิตฺถเกหิ ทิวสํ อตฺตนาเมติ

<sup>๗๑</sup> อภ.ปณจ.อ. (บาลี) ๔๘/๓๙๓.

ริณฺจติ ปฏิสลฺลาณํ นานุยุชติ อหฺมตฺตํ. อยํ วุจฺจติ ภิกฺขุ “วิตกฺกพฺพ  
โล, โน ธมฺมวិหารี”<sup>๗๒</sup>

ดูกรภิกษุ ภิกษุในศาสนานี้ย่อมตามคิด ตรึกตรองธรรมตามที่ได้  
ศึกษาเล่าเรียน เธอย่อมทำวันคืนให้ล่วงไปด้วยความตรึกในธรรม  
นั้น ย่อมทอดทิ้งที่เจียบส้งัด ไม่ตามประกอบความสงบแห่งจิต  
ภายในตน ดูกรภิกษุภิกษุนี้ถือว่ามีความตรึกมาก หาใช่ผู้อยู่ด้วย  
ธรรมไม่

ในพระสูตรที่ได้แสดงมาข้างต้นนั้น พระพุทธองค์ทรงจำแนกภิกษุออกเป็น ๕  
ประเภท คือ

๑. ผู้มากด้วยการเรียนธรรม (ปริยตฺติพฺพโล)
๒. ผู้มากด้วยการแสดงธรรม (ปตฺติพฺพโล)
๓. ผู้มากด้วยการสาธยายธรรม (สขฺฌายพฺพโล)
๔. ผู้มากด้วยการตรึกธรรม (วิตกฺกพฺพโล)
๕. ผู้อยู่ด้วยธรรม (ธมฺมวิหารี)

ด้วยเหตุดังที่ได้แสดงมานี้ ปัจจกฺขวิปัสสนา จึงเป็นหลักสำคัญที่จะก่อให้เกิดอนุমান  
วิปัสสนาต่อไป

### ๓.๔.๕ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖ หมวด คือ

ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of the body) คือ การพิจารณา  
กายซึ่งแบ่งออกเป็น ๖ หมวด ย่อมมีแก่พระโยคาวจรโดยอาการ ๑๔ มีด้วยกัน ๖ หมวด คือ

๑) อานาปานบรรพ ๑ ซึ่งมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคน  
ไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติ  
หายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เรา  
หายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า  
“เราหายใจออกสั้น” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรา  
กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก” สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียง  
กว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่  
พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่

<sup>๗๒</sup> อภ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๔/๘๐

พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๒) อริยาบถบรรพ ๑ มีพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” หรือ เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน” ภิกษุ นั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๗๓</sup>

๓) สัมปชัญญะบรรพ ๑ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาภิบาตรและจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉ้น การตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๗๔</sup>

๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ ๑ มีพุทธพจน์ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด

<sup>๗๓</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร, ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๒๙๘.

<sup>๗๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๕๕๔.

ชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ภิกษุทั้งหลาย ถุมิปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืช ชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุ้งยวณนั้น ออกพิจารณาเห็นว่า “นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร” แม้ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทิเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุ พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกาย ในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือ ว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๕) ธาตุมนสิการบรรพ ๑ มีพุทธพจน์ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ภิกษุ ทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็น ส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทิเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ด้วย วิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณา เห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๗๕</sup>

๖) นวสีวธิกขาบรรพ ๙ ดังมีใจความสรุปได้ว่า (๑) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ใน ป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมี น้ำเหลืองเฝิ้ม (๒) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทั้ง กิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ (๓) ภิกษุเห็นซากศพอัน

<sup>๗๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๗.

เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ (๔) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปราะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ (๕) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ (๖) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจายกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง (๗) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ (๘) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี (๙) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉนใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

### ๓.๔.๖ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of feelings) กำหนดโดยอาการ ๙ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” <sup>๗๖</sup> เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” <sup>๗๗</sup> เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า

<sup>๗๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓๓.

<sup>๗๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๕ - ๒๓๖.

“เราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่มีอาภิส” เมื่อเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

### ๓.๔.๗ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of mind) กำหนดโดยอาการ ๑๖ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่” จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน” จิตเป็นนมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นนมหัคคตะ” จิตไม่เป็นนมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นนมหัคคตะ” จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า” จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ” จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ” จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว” จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต ภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล<sup>๗๘</sup>

### ๓.๔.๘ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

<sup>๗๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

ฉัมนาปัสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of mind-object) กำหนดโดยอาการ ๕ สรุปใจความได้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย<sup>๗๙</sup> คือ (๑) นิเวธ ๕<sup>๘๐</sup> (๒) อุปาทานขันธ ๕<sup>๘๑</sup> (๓) आयตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖<sup>๘๒</sup> (๔) โพชฌงค์ ๗<sup>๘๓</sup> (๕) อริยสัจ ๔<sup>๘๔</sup> อยู่ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่

สรุปว่า หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการกำหนดรู้สติในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือการกำหนดรู้อยู่กับรูปนามอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เป็นการเจริญปัญญา หรืออบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง จนเกิดวิปัสสนาญาณสามารถประหารกิเลสตัณหาลงได้อย่างเด็ดขาด และสามารถบรรลุพระอรหัตตผลระดับใดระดับหนึ่งได้ในที่สุด

### ๓.๕ สรุปท้ายบท

จากการศึกษาในบทนี้พบว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญปัญญา หรือการพัฒนาปัญญา หรือการอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และมีใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาและความทุกข์ทั้งหลาย

อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา คือ ภูมิของวิปัสสนา หรือวิปัสสนาภูมิ มีอยู่ ๖ ภูมิ หรือ ๖ หมวดด้วยกัน แต่เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ รูปธรรม กับ นามธรรม กล่าวสั้น ๆ ว่า รูปนาม

<sup>๗๙</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

<sup>๘๐</sup>ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑., อภ.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

<sup>๘๑</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

<sup>๘๒</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

<sup>๘๓</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/ ๓๒๑-๓๒๓.

<sup>๘๔</sup>ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐.

ประเภทของการเจริญวิปัสสนา กล่าวโดยสรุปมี ๔ วิธี กล่าวคือ (๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา (เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณานำหน้าก่อน) (๒) วิปัสสนา-ปุพพังคมสมถภาวนา (เป็นการเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า) (๓) สมถวิปัสสนา-ยุคนันทภาวนา (เป็นการเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป) (๔) ธัมมทัจจวิคคหิตมานัส (การที่ผู้ปฏิบัติหมั่นนึกใจโดยเห็นความเป็นสภาพไม่เที่ยงของสภาวะธรรม) แต่กล่าวโดยย่อมี ๒ วิธี คือ วิปัสสนามีสมณานำหน้า และสมณะมีวิปัสสนานำหน้า ซึ่งไม่ว่าจะใช้วิธีใดผู้เจริญวิปัสสนาก็จำเป็นต้องกำหนดรู้ให้เกิดปัญญา และทุกวิธีก็เป็นการปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ทั้งสิ้น

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้สติในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือการกำหนดรู้อยู่กับรูปนามอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เป็นการเจริญปัญญาหรืออบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง จนเกิดวิปัสสนาญาณสามารถประหารกิเลสตัณหาลงได้อย่างเด็ดขาด เป็นพระอริยบุคคลในที่สุด