

บทที่ ๓

แนวทางการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

แนวทางการสอนวิปัสสนา มีอยู่หลายสำนักในปัจจุบัน แต่เมื่อค้นคว้าวิจัยถึงวิธีที่ถูกต้องที่สุดคือการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพราะวิปัสสนาภาวนาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการขัดเกลาจิตใจ และสามารถนำไปสู่มรรค ผล นิพพานได้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดประเด็นที่จะศึกษาไว้ดังนี้

- ๓.๑ ความสำคัญของการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๒ วิปัสสนาภูมิ
- ๓.๓ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐
- ๓.๔ สรุป

๓.๑ ความสำคัญของการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธศาสนาได้กำเนิดขึ้นมาเพราะพระพุทธรองค์ทรงค้นพบวิธีแก้ปัญหาชีวิตด้วยการ
เจริญวิปัสสนาภาวนา คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม”^๑
ในพระธรรมเทศนาถันท์แรก คือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เป็นการเจริญวิปัสสนา^๒ ว่า
“มัชฌิมาปฏิปทาทำให้จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่างเกิดขึ้นแก่เราว่า นี่ทุกข์ขอรียสัจ ทุกขอรียสัจ
ควรกำหนดรู้ เราได้กำหนดรู้แล้ว”^๓ การกำหนดรู้ทุกขอรียสัจ^๔ โภณทัณญะพราหมณ์ ขณะฟังได้
พิจารณาว่า “สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็ดับไปเป็นธรรมดา” ได้บรรลุธรรมเป็นองค์
แรก^๕ ต่อมาพระวปปะ พระภัททิยะ พระมหานามะ พระอัสสชิ ได้บรรลุอรหัตตผลเป็นพระ
อรหันต์ทั้งหมด^๖ เพราะฟังอนัตตลักขณสูตร ในสามัญญผลสูตร ที่สนิกายสีลขันธวรรคว่า เมื่อจิต
เป็นสมาธิบริสุทธิ์ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ภิกษุ

^๑ ทรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/ ๓๔๗/๒๕๕-๒๕๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒.

๒. ตูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

๓ ๓ ตูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒-๕๙๓.

๔. ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒-๒๓.

^๕ ทรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๗/๒๐-๒๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗.

๖ กระจายอยู่ใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑, ส.บ. (ไทย) ๑๗/๕๙/๕๕.

น้อมจิตไป เพื่อญาณทัสสนะ หรือวิปัสสนาญาณ”^๗ ในรากเปยยาลสูตร ว่า ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการเพื่อความรู้ยิ่งราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ และความประมาท ธรรม ๒ ประการ คือสมถะและวิปัสสนา^๘

ในอรรถกถาธรรมบท ยมกวรรคพรรณนา ว่า พระพุทธองค์ตรัสวิสัชนาปัญหาของพระมหากาลเรื่องหน้าที่จะต้องกระทำ (ธุระ) ในพระพุทธศาสนาว่า มี ๒ อย่าง คือ การเรียนพระไตรปิฎก (คันถธุระ) และการปฏิบัติกรรมฐาน (วิปัสสนาธุระ) จึงสมาทาน โสสานิกธุดงค์เจริญสมถวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุพระอรหันต์^๙ นอกจากนี้ยังมีเรื่องของผู้เจริญวิปัสสนายานิกใน อรรถกถา อัปมาทวรรคพรรณนา ว่า พระจุฬปันถกเจริญวิปัสสนาพิจารณาเห็นสังขารไม่เที่ยงหนอ บรรลุพระอรหันต์^{๑๐}

จากตัวอย่างดังกล่าวข้างต้นนั้นต้องการจะชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนาว่า วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางเดียวเท่านั้นที่จะนำสรรพสัตว์ให้ออกไปจากกองทุกข์ในวัฏสงสารได้ และได้ยืนยันไว้ในช่วงก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน เรื่องสุภัททปริพาชกทูลถามผลที่เกิดจากหลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานแล้วจะได้ผลจริงหรือไม่^{๑๑} ว่า “ มรรคมิองค์ ๘ ที่เป็นอริยะบุคคลจะมีได้เฉพาะในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ”^{๑๒} ท่านได้เจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุพระอรหันต์เป็นสักขีสาวกองค์สุดท้าย^{๑๓}

ในปัจจุบันโอวาททรงย้ำเตือนเรื่องการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย ว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๑๔}

พระอรรถกถาอธิบายคำว่า ความไม่ประมาท หมายถึงการเป็นอยู่โดยไม่ปราศจากสติปัฏฐาน ๔^{๑๕} มีตัวอย่างใน สังคีตนิทานเรื่องพระอานนท์เจริญวิปัสสนาในหมวดสัมปชัญญะ (ในอริยาบถที่ศีรษะยังไม่ถึงหมอน เฝ้ายังไม่ทันยกขึ้นจากพื้น) บรรลุพระอรหันต์^{๑๖}

^๗ ดุราลละเอียตใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๓๗-๓๘.

^๘ ดุราลละเอียตใน อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

^๙ ดุราลละเอียตใน ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๓-๘/๒๖, ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๙๕-๙๖.

^{๑๐} ดุราลละเอียตใน ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๓๓๑.

^{๑๑} ดุราลละเอียตใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๕/๑๖๔.

^{๑๒} ดุราลละเอียตใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/ /๒๖๑.

^{๑๓} ดุราลละเอียตใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๐๕/๑๓๔, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๖/๒๘๓.

^{๑๔} ดุราลละเอียตใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๑๕} ดุราลละเอียตใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๘/๒๐๑.

^{๑๖} ดุราลละเอียตใน วิ.จุ. (ไทย) ๓/๔๓๘/๓๓๗-๓๓๘.

จากหลักฐานที่ได้ยกมาแสดงในเบื้องต้นนั้นชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทได้ใช้หลักการเผยแผ่ด้วยการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทางเดียวเท่านั้น

ต่อไปจะได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๓.๑.๑ ความหมายวิปัสสนา

ความหมายวิปัสสนาโดยสัทนัย

คำว่า วิปัสสนา ในอภิธรรมตถวิภาวิณีฎีกา (วิภาวิณี) มีวิเคราะห์ ว่า

อนิจจาทิวเสน วิวิธากาเรน ปสสตีติ วิปัสสนา อนิจจานุปัสสนาติกา ภาวนาปณฺญา
แปลว่า ปัญญาที่เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา^{๑๗} หรือวิเคราะห์อีกว่า
วิวิธากาเรน อนิจจาทิวเสน ปสสตีติ วิปัสสนา

แปลว่า ปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็น
ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ปัญญานั้นชื่อ ว่า วิปัสสนา^{๑๘} หรืออีกวิเคราะห์คือ

วิวิธํ อนิจจาทิกํ สงฺขารेषุ ปสสตีติ วิปัสสนา

แปลว่า ปัญญาที่เห็นสภาวะต่างๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร

เมื่อแยกออกตามโครงสร้างทางไวยากรณ์บาลีแล้ว จะเห็นชัดเจนทีละคำ ดังนี้

คำที่ ๑ เป็นอุปสรรค วิ (บทหน้า)แปลว่า วิเศษ แจ่ม ต่าง

คำที่ ๒ เป็นธาตุ ทิส ธาตุในความหมายว่า เห็น

คำที่ ๓ เป็นปัจจัย ยุ ปัจจัยในนามกิตก์

คำที่ ๔ เป็นปัจจัย อาปัจจัยในอิตถิลิงค์ (เพศหญิง)

เมื่อสำเร็จรูปแล้วได้คำว่า วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง^{๑๙}

ความหมายวิปัสสนาโดยอรรถนัย

ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณฺณาสกกล่าวถึงวิปัสสนาพบในอากังเขยยสูตร^{๒๐}
ว่าด้วยความหวัง ๑๗ ประการ พระอานนที่ได้อีกว่าไว้ว่า สมัยนั้นพระพุทธองค์ประทับอยู่ใน

^{๑๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธรรมตถวิภาวิณีฎีกา (วิภาวิณี), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา-
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๒๖๗.

^{๑๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท
อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๑๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธ
ศาสนา, ชุด ศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒, (ม.ป.ท.), หน้า ๖๑๗.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

พระเชตะวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสกะบรรดาภิกษุว่า ผู้ที่มีความหวังว่า “เราพึงเป็นที่รัก เป็นที่ชบใจ เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ควรมีศีลบริสุทธิ์ มีความเพียรทำลายกิเลส ด้วยการเจริญญาณ และปฏิบัติในวิปัสสนา” พระอรรถกถาอธิบายว่า หมายถึงอนุปัสสนา ๗ ประการ^{๒๑} คือ

- ๑) อนิจจานุปัสสนา (พิจารณาความไม่เที่ยง)
- ๒) ทุกขานุปัสสนา (พิจารณาความเป็นทุกข์)
- ๓) อนัตตานุปัสสนา (พิจารณาความไม่มีตัวตน)
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา (พิจารณาความเบื่อหน่าย)
- ๕) วิราคานุปัสสนา (พิจารณาความคลายกำหนัด)
- ๖) นิโรธานุปัสสนา (พิจารณาความดับกิเลส)
- ๗) ปฏิณิสัคคานุปัสสนา (พิจารณาความสลัดทิ้งกิเลส)

วิปัสสนาในคัมภีร์อรรถกถา หมายถึงปัญญาอันเห็นแจ้ง^{๒๒} เกิดจากการกำหนดรู้^{๒๓} ใคร่ครวญพินิจพิจารณาสังขารธรรม^{๒๔} โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เพราะความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปต่างๆ นานา ด้วยอำนาจแห่งศีล ที่มีอนิจลักษณะเป็นตัวบ่งบอก เป็นทุกข์ เพราะความเบียดเบียนจนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมของตนได้ และ ไม่ใช่ตัวตน เพราะบังคับไม่ได้^{๒๕}

ในคัมภีร์ฎีกา คำว่า วิปัสสนา หมายถึงปัญญาที่เห็นสังขตธรรม โดยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^{๒๖} หรือ ปัญญาที่หยั่งเห็นรูปรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

โดยสรุป “วิปัสสนา” คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน คือผลที่เกิดจากการเจริญภาวนา ต่อไปจึงได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า “ภาวนา” ซึ่งคำนี้มักจะใช้ร่วมกับวิปัสสนา ดังนี้

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๒๒} อัง.สตตก.อ. (ไทย) ๔/๙๒/๓๐๓.

^{๒๓} อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๑๖๒/๓๘๘. อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๒๕๔/๖๑๘.

^{๒๔} อัง.ทก.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๙๔. , อัง.ทก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๐. , อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๗๓-๕๗๒.

^{๒๕} อัง.สตตก.อ. (ไทย) ๔/๓๓. อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๗๕-๕๗๖.

^{๒๖} อภิธัมมัตถวิภาวิณีฎีกา (ไทย) ประเด็นที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค, หน้า ๒ มีวิเคราะห์ว่า ขนฺธาทิสงฺขตธมฺเม อนิจฺจาทีววิธากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา.

๓.๑.๒ ความหมายของภาวนา

คำว่า ภาวนา มีความหมายว่า การอบรม (กาย) ใจ ๒ วิธี คือ สมถภาวนา (การสงบใจ) และ วิปัสสนาภาวนา (การใช้ปัญญา)^{๒๗} ตัวอย่างคือคำว่า ภาวนามยปัญญา ใน พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า การเจริญเนกขัมมะ เจริญอพยาบาท เป็นต้น^{๒๘} หรือการเจริญธรรมที่เป็นรูปาวจรกุศล, อรูปาวจรกุศล, โลกุตตรกุศล^{๒๙} หรือการอบรมกาย, อบรมจิต และการอบรมปัญญา^{๓๐} หรือการเจริญอริยสัจ ๔ หรือ การเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ มรรคมรรค ๘^{๓๑} หรือการเจริญวิปัสสนา^{๓๒} เมื่อเห็นรูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ, เห็นขรามรณะ, เห็นนิพพาน ชื่อว่า เจริญอยู่ ธรรมใดที่ได้เจริญแล้ว ธรรมนั้นๆ มีรสเป็นอย่างเดียวกัน ชื่อว่า ภาวนา^{๓๓}

จากตัวอย่างที่ยกมาแสดงข้างต้นทำให้ทราบว่า ภาวนา เป็นชื่อของวิธีการในการปฏิบัติ กัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นเครื่องมือนำออกจากความทุกข์โดยมีศีลเป็นต้น มีปัญญาเป็นที่สุด และที่สุดของธรรมทั้งหลายที่กล่าวมา คือ ความดับทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง

ภาวนา ๓ พบในอภิธัมมัตถสังคหะ ได้แก่บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปปนาภาวนา^{๓๔} หมายถึง ภาวนาที่เกิดด้วยการเจริญบ่อยๆ ภาวนาที่ใกล้จะแน่วแน่ และ ภาวนาที่แน่วแน่ ในปรมัตถทีปนี ภาวนา หมายถึง ธรรมที่บุคคลควรอบรม^{๓๕} หรือธรรมที่เป็นเครื่องอบรม กระแสจิต^{๓๖}

เมื่อกล่าวโดยหลักแห่งลักษณะที่จตุกะคำว่า ภาวนา ได้แก่

๑) การทำให้กุศลเจริญขึ้นเป็นลักษณะ

^{๒๗} ปิ่น มุทุกันต์ พ.อ., **ประมวลศัพท์ศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔๖๕.

^{๒๘} ดุราลละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๐๘-๖๐๙.

^{๒๙} ดุราลละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๓๖.

^{๓๐} ดุราลละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๗๒.

^{๓๑} ดุราลละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๒๗/๓๖-๔๐.

^{๓๒} ดุราลละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑-๔๔.

^{๓๓} ดุราลละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๕.

^{๓๔} พระอนุรุทธะ, **อภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหิภาค**, พระคันธสาราภิวังศ์ แปล, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท), ๒๕๔๖, หน้า ๙๕-๙๖.

^{๓๕} ภาเวตพพาติ ภาวนา .

^{๓๖} ภาเวนติ จิตตสนฺตานํ เอตาหิติ ภาวนา.

๒) การประหาคณอกุศลเป็นกิจ

๓) การเข้าสู่ทางปฏิบัติที่เกี่ยวแก่สติของนามกายรูปกายเป็นอาการปรากฏ

๔) การตั้งใจอยู่ในอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งเหตุที่ถูกต้องควรเป็นเหตุใกล้

ดังนั้น ภาวนา จึงมีลักษณะหลากหลายแต่มีหน้าที่เดียวคือประหาคณอกุศลธรรมที่ภาวนากุศลทำให้เกิดขึ้นได้แก่ อรหัตตมรรค^{๓๗}

ในทางไวยากรณ์บาลีคำว่า ภาวนาเป็นอิตถิลิงค์ มีรูปวิเคราะห์ศัพท์ ว่า

ภาเวตีติ ภาวนา แปลว่า คุณชาติที่ยังกุศลให้มีขึ้น ภู ธาตุในความหมายว่ามี, เป็น ลง ยุ ปัจจัย ในนามกิตก์ และลง อา ปัจจัยในอิตถิลิงค์ พฤทธิสระ อุ เป็นสระ โอ, แผลงสระ โอ เป็น อาว, ลง ยุ ปัจจัย แปลง ยุ ปัจจัยเป็น อนลง สิ ปฐมาวินัตติฝายเอกวจนะสำเร็จรูปเป็น ภาวนา แปลว่า ภาวนา, การเจริญ, การทำให้มีให้เพิ่มขึ้น^{๓๘}

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายคำ “ภาวนา”ว่า เป็นคำภาษาไทยที่ยกมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นทางจิตใจ เป็นกริยา หมายถึง สรรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ^{๓๙}

พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน) ได้สรุปความหมายของภาวนาไว้ในวิทยานิพนธ์ พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต^{๔๐}ว่า ภาวนา จัดเป็นกัมมัญฐานในการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า กัมมัญฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ^{๔๑} หมายความว่า ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหกรรมที่เรียกว่า การปรารภความเพียร หมายถึงเอาอุปธรรมมีอารมณ์คือ วงกสิณเป็นต้น และนามธรรมมีการเจริญกสิณเป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กัมมัญฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌานและมรรค ผล การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นกริยา หมายถึง สรรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ

^{๓๗} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะกิจตุกะ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์ โฟร์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๕๗.

^{๓๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๔๘๗.

^{๓๙} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๒๑.

^{๔๐} พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน), “ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๒.

^{๔๑} ดุรายละเอียด อ.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

เมื่อกล่าวโดยสรุป คำว่า ภาวนา หมายถึง การอบรมจิตเพื่อให้กุศลเจริญขึ้น

๓.๑.๓ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

เมื่อรวมคำว่า วิปัสสนา กับ คำว่า ภาวนา เข้ากันแล้ว สำเร็จรูปเป็นวิปัสสนาภาวนา เป็นรูปศัพท์ใหม่ได้ความหมายใหม่ที่ใจความและรูปศัพท์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมิได้แยกกันแปลที่ละศัพท์ที่ละความหมายดังนี้ว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจดตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร หรือ แปลว่า “การเจริญวิปัสสนา”^{๔๒}

ในปรมัตถโชติกะ^{๔๓} คำว่า วิปัสสนาภาวนา มีรูปวิเคราะห์ว่า

“รูปาภิอารมมณสุ ปรณตติยา จ นิจจ สุข อตต สุข สณณาย จ วิเสเสน นาม รูป-ภาเวน วา อนิจจาทีอาภาเรน วา ปสสตีติ วิปัสสนา”

ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ เป็นต้น โดยความเป็นนาม รูป ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อตตบัญญัติเสียสิ้น และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ เป็นต้น โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุกะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อตตสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาสเสีย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศล มหากิริยา

เมื่อกล่าวถึงหลักธรรมในทางปฏิบัติ คำว่า วิปัสสนาภาวนา จะพบความหมายในตัวคือ

วิปัสสนา ได้แก่ พระไตรลักษณ์ ภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ จึงได้ความหมายว่า การเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้รู้แจ้งพระไตรลักษณ์

คำว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะของความเป็นจริงของสรรพสิ่งโดยการเอารูปนามเป็นอารมณ์ พิจารณารูปนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ห่างจากความยึดมั่นในบัญญัติทั้งปวง^{๔๔}

ในยุคนัทสูตร^{๔๕} การเจริญวิปัสสนา มี ๔ วิธี ได้แก่

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ – เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๔.

^{๔๓} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ , ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณิ, พิมพ์ครั้งที่ ๕ , (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิ.อินเตอร์ พรินท์ จำกัด , ๒๕๔๗), หน้า ๑๗-๑๘.

^{๔๔} พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม (ปะมะชะ) , “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗๙.

วิธีที่ ๑ สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณำหน้า

วิธีที่ ๒ วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนาำหน้า เช่น พระมหาปันถก ผู้มีความชำนาญในการเจริญวิปัสสนา^{๔๖}

วิธีที่ ๓ สมถวิปัสสนายุกนัทธภาวนา เป็นการเจริญวิปัสสนากับสมถะควบคู่กันไป

และวิธีที่ ๔ ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส มีความพึงชำน หรือ วิปัสสนูปกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ เมื่อปราศจากอุทธัจจะ การเจริญสมถะและวิปัสสนาขณะนั้น จิตย่อมตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เป็นหนึ่งมีสมาธิและเจริญขึ้นถึงมรรคญาณในที่สุด การปฏิบัติใน ๓ ข้อ ข้างต้น ถ้าเกิดอุทธัจจธรรม^{๔๗}ให้พยายามกำหนดรู้ที่จิต กำหนดให้เห็นว่าจิตเกิดดับไม่ใช่ตัวตน ปัญญาญาณจะพัฒนาก้าวหน้าไปถึงมรรคญาณบรรลุมรรคได้

งานวิจัยนี้ได้เน้นที่วิธีที่ ๔ คือ ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส เพราะศึกษาเรื่องวิปัสสนูปกิเลสโดยตรงสำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา พระอรรถกถาจารย์ได้กำหนดความประพฤติกของโยคีไว้เพื่อเวไนยสัตว์ที่เป็นต้นหาจริต หรือทัญญุจริต^{๔๘} มี ๒ วิธี คือ

วิธีที่ ๑ สมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยาน อธิบายว่า เป็นการปฏิบัติที่อาศัยกำลังสมาธิ ฌาน มีบัญญัติเป็นอารมณ์ เป็นบาทฐาน โดยออกจากฌานแล้วการกำหนดรู้องค์ฌานซึ่งเป็นรูปนาม^{๔๙} เพื่อเจริญวิปัสสนา บรรลุมรรคผลเหมาะสำหรับผู้มีต้นหาจริตปัญญาอ่อน ควรเจริญสติปัญฐานในฐานกาย มีต้นหาจริตปัญญาล้ำ ควรเจริญในฐานเวทนา

วิธีที่ ๒ วิปัสสนายานิก ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน อธิบายว่า เป็นการปฏิบัติที่อาศัยวิปัสสนาสมาธิ ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ หรือ จิตวิสุทธิ ใช้อารมณ์ปรมาตมเป็นบาทฐาน ในการเจริญวิปัสสนากำหนดรู้รูปนามปัจจุบันทันที โดยไม่เข้าฌานมาก่อน แต่สามารถบรรลุมรรคผลได้ (มรรคญาณอย่างน้อยปฐมฌาน) เหมาะสำหรับผู้มีทัญญุปัญญาอ่อน ควรเจริญสติปัญฐานในฐานจิต มีทัญญุปัญญาล้ำควรเจริญในฐานธรรม

แต่ในวิสุทธิมรรคฎีกา^{๕๐} ว่า วิปัสสนายานิกส่วนใหญ่เจริญวิปัสสนาภาวนาในรูปธรรม

^{๔๕} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๐/๒๓๗-๒๓๘.

^{๔๖} พระครูกล้วยานสิทธิวิวัฒน์, **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕๙.

^{๔๗} อาการฟุ้งซ่านที่เกิดจากความสำคัญผิดเอาโอภาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นมรรคผลนิพพาน.

^{๔๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๓๗-๒๓๘.

^{๔๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๙.

^{๕๐} วิสุทธิ. ฎีกา. (บาลี) ๒/๒๔.

๓.๑.๔ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

ในพระสูตรตันตปิฎกที่ขนิกาย ให้ความหมาย สติปัฏฐาน ๔ ว่าการเจริญสติ^{๕๑} และกล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางเดียว^{๕๒} ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวชะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน^{๕๓} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ซึ่งมีหลักการกำหนดหรือพิจารณาอยู่ ๔ ประการ คือ

- ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย
- ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา
- ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต
- ๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

โดยมีองค์ประกอบในการกำหนดและพิจารณา ๓ ประการ คือ

- ๑) มีความเพียร เภากิเลสให้เร่าร้อน
- ๒) มีสัมปชัญญะ รู้รูปรนามได้อย่างชัดเจนอยู่ตลอดเวลา
- ๓) มีสติ ระลึกได้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ไม่ขาดสติ

และมีเป้าหมายอย่างเดียวกันคือ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๕๔}

ในอรรถกถา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๕๕} (สัมมาสติ) เป็นทางเดียวเป็นทางเอกมิใช่ทางสองแพร่ง เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว เป็นหนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นหนทางไปในธรรมวินัยอันเดียวไม่มีในธรรมวินัยอื่น เป็นหนทางย่อมไปครั้งเดียว^{๕๖} เป็นมรรคเบื้องต้น^{๕๗} ที่เป็นโลกิยมรรค เมื่อบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตระ

ในคัมภีร์ฎีกา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้เบื้องหน้า การตั้งมั่นแห่งสติ สติที่เข้าไปตั้งมั่น หมายถึง การที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติเข้าจดจ้องกำกับทุกขณะ โดยถือว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่ใช่อัตน เพื่อให้อจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.

^{๕๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๕๙.

^{๕๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗.

^{๕๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๕๙๒.

^{๕๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๕๖} ที.ม. อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^{๕๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๔.

ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดนิวรรณ์ โพชนงค์ เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วนๆ อารมณฺ์นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนา^{๕๘}

ในปรมัตถทีปนี สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณฺ์มีก่องรูป เป็นต้น มีรูปวิเคราะหฺ์ เป็น อวชาธณฺ์บุรพบท กรรมธารยสมาส ว่า สติ เอว ปญฺญาณํ สติปัฏฐานํ หมายถึงสติโดยทั่วไป สติปัฏฐาน ศัพท์ มักปรากฏในฐานะ ๒ ประการ คือธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึงสติ (สติ เอว ปญฺญาณํ สติปัฏฐานํ) และที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณฺ์ ๔ มีก่องรูป เป็นต้น (สติยา ปญฺญาณํ สติปัฏฐานํ)^{๕๙}

ในปรกณฺ์วิเสส ให้ความหมายว่า สติแล่นไปตั้งอยู่ในอารมณฺ์กายเวทนาจิตธรรมโดยอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เพื่อทำกิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญ ว่างาม ว่าเที่ยง ว่าสุข ว่ามีตัวตน^{๖๐}

ในทางอภิธรรมกล่าวถึงลักขณาทิจตุกะของสติเจตสิก^{๖๑} มี ๔ ประการ คือ

- ๑) มีความระลึกได้ในอารมณฺ์เนื่องๆ คือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ
- ๒) มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ
- ๓) มีการรักษาอารมณฺ์เป็นผล
- ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุไถ่

สรุปว่า สติปัฏฐาน๔ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น การเจริญสติ การเจริญฌาน การพิจารณาธาตุ ๔ หรือกองกุศล เป็นอมตธรรม มาตรฐานแห่งการบรรลุธรรม ธรรมอันเป็นที่พึง เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อบรรลุธรรม เพื่อแจ้งนิพพาน เพื่อละความเห็นผิด ละสมุทัย ละราคะ ละอาสวะ ไม่ว่าพระใหม่ พระเสขะ พระอเสขะพึงสมาทาน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ละความยินดียินร้ายในโลก

^{๕๘} อภิธัมมัตถสังคหบาลี ๖, หน้า ๔-๑๒.

^{๕๙} พระญาณธชะ, **ปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ**, พระคันธธราภิวังศ์ แปล (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

^{๖๐} พระพุทธโฆสเถร, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), ข้อ ๘๑๙, หน้า ๑๑๐๙.

^{๖๑} ขุนสรพกิจโกศล(โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักขณาทิจตุกะ**, หน้า ๒๐.

๓.๑.๕ สติปัฏฐาน ๔

ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้ แฉ่งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน^{๖๒} ๔ ประการ ได้แก่

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้.^{๖๓}

การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๑๔

การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๙

การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๑๖

การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๕

ก. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๖๔} คือ การพิจารณากายในกายอยู่ในอาการกาย ๓๒ มีความเพียรกำหนดในอริยาบถ มีสติระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันทุกขณะ การพิจารณากายแบ่งออกเป็น ๖ หมวด

๑. พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้าไหลออกติดต่อกัน

๒. พิจารณาอริยาบถ คือพิจารณาให้ความรู้ความเป็นไปของการเดิน ยืน นั่ง นอน

๓. พิจารณาสัมปชัญญะ คือพิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย

๔. พิจารณาสัมผัสปฏิภาณ คือพิจารณาอาการกาย ๓๒ ในกายของตนตั้งแต่เส้นผมจนถึงปลาย

เท้า

๕. พิจารณาธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟในกายของตนตามความเป็นจริง

๖. พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กันถึง ๙ ลักษณะในป่าช้า ๙ ในฐานกาย

^{๖๒} ติฎฐิตะเยียดโน ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๖๓} ติฎฐิตะเยียดโน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒

^{๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐๗/๑๐๒-๑๐๙.

ข. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๖๕} กำหนดโดยอาการ ๙ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

ค. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๖๖} กำหนดโดยอาการ ๑๖ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า “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 ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ

^{๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๔/๑๑๑.

เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล

ง. **อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**^{๖๗} กำหนดโดยอาการ ๕ สรุปใจความได้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ

- (๑) นิเวศน์ ๕ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุททัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา
- (๒) อุปาทานขันธ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
- (๓) อายตนะภายใน ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย อัมมารมณ

(๔) โพชฌงค์ ๗ คือ สติ อัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

(๕) อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่

อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ สรุปใจความได้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี, ๖ ปี, ๕ ปี, ๔ ปี, ๓ ปี, ๒ ปี, ๑ ปี, ๗ เดือน, ๖ เดือน, ๕ เดือน, ๔ เดือน, ๓ เดือน, ๒ เดือน, ๑ เดือน, ๑๕ วัน, ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี^{๖๘} ถือว่าเป็นบุคคลที่ออกจากทุกข์โดยสิ้นเชิง^{๖๙}

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๔/๑๑๑.

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔-๔๐๔/๒๔๘-๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๔๐๔/๓๐๒-๓๔๐.

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๕.

๓.๒ วิปัสสนาภูมิ

วิปัสสนาภูมิ ๒^{๗๐} หรือ ภูมิแห่งปัญญา^{๗๑} เป็นปรมัตถ์อารมณ์ มี ชั้น ๕ อายุตะนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจกสมุปบาท ๑๒

ต่อไปจะได้ยกเฉพาะชั้น ๕ ขึ้นเป็นอุทาหรณ์ในอารมณ์ของวิปัสสนามากล่าว คือ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติโดยการกำหนดรู้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม หรือชั้น ๕ หรือรูปนาม โดยมีบาทฐานจากสีลวิสุทธิ และจิตวิสุทธิ (วิปัสสนาขณิกสมาธิ) ในที่นี้จะยกชั้น ๕ อธิบายถึงหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

รูปชั้นเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นรูปธรรม

เวทนาชั้นเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นนามธรรม

สัญญาชั้น, สังขารชั้นเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นนามธรรม

วิญญานชั้นเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นนามธรรม

การปฏิบัติชั้น ๕ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นทั้งรูปธรรมนามธรรม

รูปชั้นเป็นรูปธรรม ได้แก่ สภาวธรรมที่เป็นรูป

ชั้นที่เหลือ ๔ ชั้น เป็นนามธรรม คือ สภาวธรรมที่ไม่ใช่รูปไม่มีรูปร่างสีสัมผัสวรรณะสังขารปรากฏ เป็นทั้งรูปทั้งนาม เป็นปรมัตถธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาคือกำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น เช่น ในขณะจิตเห็นรูปทางตา จักขุปสาทรูป เป็นเหตุให้เห็นรูปารมณ ที่มากระทบจักขุปสาท ทั้งรูปารมณทั้งจักขุปสาทเป็นรูปชั้น ส่วนผู้เห็นรูปารมณ คือจิต เป็นวิญญานชั้น การเสวยรูปารมณเป็นเวทนาชั้น ความจำสีสัมผัสวรรณะของรูปารมณ เป็นสัญญาชั้น ความดีใจหรือเสียใจในรูปารมณเป็นสังขารชั้น การเห็นทุกครั้ง ชั้น ๕ ปรากฏพร้อมกันทุกครั้ง ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นเดียวกัน ผู้มีสติควบคุมจิตกำหนดรู้ให้ทันชั้น ๕ ตามความเป็นจริงจึงเป็นอารมณ์วิปัสสนา ดังนั้น จำเป็นต้องกำหนดรู้ให้ทันให้ถูกทุกครั้งทุกอารมณ์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ขณะนั่งสมาธิกำหนดรู้ดูอาการไหวเคลื่อนไหวของท้อง กำหนดรู้ ว่า พองหนอยุบหนอ กำหนดไปตามปัจจุบันอารมณ์ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์แห่งรูปนามที่ปรากฏอยู่นั้นตามเป็นจริง ด้วย

^{๗๐} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗-๘๙.

^{๗๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๗๒๐.

ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติย่อมปรากฏญาณปัญญาที่เรียกว่าโสหสญาณ (ญาณ ๑๖)^{๗๒} ซึ่งเป็นสภาวะของการปฏิบัติวิปัสสนา^{๗๓} ตามลำดับญาณ ซึ่งจะกล่าวถึงในเรื่องต่อไป

๓.๓ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

ประสบการณ์บางอย่างที่รู้เห็นด้วยอำนาจวิปัสสนา^{๗๔} ๑๐ ประการ คือ

- ๑) โอภาส คือ แสงสว่างที่เกิดนานหรือเพียงครู่
- ๒) ญาณ คือ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏชัดเจน
- ๓) ปิติ คือ ความอิ่มใจโดยรู้สึกสบายใจซาบซ่านไปทั่วชุมชน น้ำตาไหล ตัวโยก ตัวลอยเหมือนอยู่บนชิงช้า หรือเหินวาบตามร่างกาย
- ๔) ปัสสัทธิ คือ ความสงบโดยรู้สึกสงบกายและใจในขณะที่เดินนั่งนอน และในอิริยาบถอื่นๆ ในบางขณะอาจเกิดความเบาสบาย (ลหุตา) ซึ่งทำให้นั่งหรือนอนกำหนดได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานปราศจากความเจ็บปวดทางร่างกาย
- ๕) สุข คือ ความสุข โดยรู้สึกถึงความสุขกายและสุขใจ
- ๖) อธิโมกข์ คือ ความศรัทธาโดยรู้สึกถึงความผ่องใสแห่งจิตที่ไม่มีกิเลสรบกวน บางขณะอาจเกิดความเลื่อมใสพระพุทธเจ้าอย่างซาบซึ้งว่า พระองค์ทรงเป็นพระสัพพัญญูรู้แจ้งธรรมทั้งปวง คำสอนที่ว่าไม่มีเพียงรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นความจริงแท้
- ๗) ปคคาหะ คือ ความเพียรโดยรู้สึกบากบั่นอยากปฏิบัติธรรมปราศจากความเบื่อหน่าย หรือ ความเกียจคร้าน ในบางขณะอาจต้องการจะแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้เข้าใจ
- ๘) อุပ္ปัญฺเณ คือ สติที่ปรากฏชัดเจน
- ๙) อุเบกขา คือ ความวางเฉยที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาญาณ โดยไม่ต้องปรับวิริยะและสมาธิให้เสมอกัน เนื่องจากธรรมทั้งสองมีความสมดุลกันอยู่แล้ว
- ๑๐) นิกันติ คือ ความเพลิดเพลินยินดีในสภาวะ ๙ ประการข้างต้น เนื่องมาจากการปฏิบัติธรรม ส่งผลให้ปฏิบัติได้เป็นเวลานานโดยไม่เบื่อหน่าย

^{๗๒} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอาภิธรรมิกะโท), *วิปัสสนากรรมฐาน*, มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์, (ม.ป.ท.), ๒๕๒๘, หน้า ๒๔๖.

^{๗๓} ดุราละเยียดโน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๕๔๔.

^{๗๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๒*, แปลโดย พระคันธสาราภิงวงศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

เมื่อกล่าวถึงเนื้อหาโดยละเอียดของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ ตามหลักคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทก็จะมีในบทต่อไป

๓.๔ สรุป

ในบทนี้ผู้วิจัยพบว่า แนวทางการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในการเจริญสติปัฏฐานนั้นสติเป็นตัวหลัก สำคัญ หากปราศจากสติแล้วไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้ และการเจริญสติปัฏฐานก็ต้องบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งว่าเป็นการเจริญมรรค ๘ องค์ธรรมของสติปัฏฐานประกอบด้วย วิริยะ ปัญญา สติ ดังในสติปัฏฐานแสดงว่า การเจริญสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิปัสสนานั้นเอง เพราะองค์ธรรม ของสติปัฏฐาน ประกอบด้วยวิริยะ ปัญญา สติ

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ อย่างต่อเนื่อง วิปัสสนาญาณ คือความรู้ยังเห็นพระไตรลักษณ์ในรูปนามย่อมเจริญขึ้นไปตามลำดับ เมื่ออินทรีย์พัฒนาขึ้นผู้ปฏิบัติ ย่อมบรรลุสภาวะญาณ (ญาณ ๑๖) เริ่มตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้รูป-นาม ปัจจย ปริคคหญาณ ปัญญากำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูป-นาม สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้รูปนามโดย ลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเมื่อบรรลุถึงสภาวะญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพยานุ-ปัสนา ญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้ความเกิด และความดับของรูปของนามชัดเจนแบ่งเป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพ ญาณ มีกำลังญาณอ่อนสภาวะแห่งวิปัสสนูปกิเลสย่อมปรากฏ และพลอุทยัพพญาณ กำลังญาณ แก่กล้าย่อมสามารถละความเห็นผิดในวิปัสสนูปกิเลสได้ ซึ่งในบทต่อไปจะกล่าวถึงรูปแบบการสอน วิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีสำนักวิปัสสนาวัตรสุพรรณประสิทธิ์