



ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต  
A STUDY OF THE INSIGHT MEDITATION PRACTICE IN  
THE BHĀVANĀ SUTTA

พระครูวิเวกธรรมาราม (สงัด วิเวโก)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘



## ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตร

พระครูวิเวกธรรมาภิราม (สัจด์ วิเวโก)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of the Insight Meditation Practice in  
the Bhāvanā Sutta**

**Phrakhru Wiwekthammaphiram (Sa-Ngat Viveko)**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Vipassana Meditation)  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์  
เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบนิพนธ์

(พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ

(พระครูโกมุทสิทธิการ, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ณัฏธีร์ ศรีดี)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมนิพนธ์

พระครูโกมุทสิทธิการ, ดร.  
ผศ.ดร.ณัฏธีร์ ศรีดี

ประธานกรรมการ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูวิเวกธรรมาภิราม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

ผู้วิจัย : พระครูวิเวกธรรมสมาภิราม (สงัด วิเวโก)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูโกมุทสิทธิการ (พิทักษ์ วยวงศวิทย์), พธ.บ., พธ.ม., พธ.ด. (พุทธบริหาร  
การศึกษา)

: ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี, ป.ธ.๙, พธ.บ., ศศ.ม., Ph.D. (Philosophy & Religion)

วันสำเร็จการศึกษา : ๙/มีนาคม/๒๕๕๙

## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมของภาวนาสูต เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

ภาวนาสูต เป็นสูตรที่มาจากพระสุตตันตปิฎก ซึ่งปรากฏอยู่ ๒ แห่ง คือ สูตรที่ ๑ มาในสังยุตตนิกาย มหาวรรค ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอกิขณา และโทษในโลกล้วนส่วนสูตรที่ ๒ มาใน อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่าด้วยผลของการเจริญภาวนาบรรยายโวหารแบบมีอุปมาอุปมัยประกอบ เมื่อหมั่นประกอบภาวนาอยู่ จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะ และสังโยชน์ทั้งหลายย่อมระงับ ดับไปโดยไม่ยาก

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีเนื้อหาหลักธรรมประกอบด้วย (๑) อาตปปี มีความเพียร (๒) สมปะชาโน มีสัมปชัญญะ (๓) สติมา มีสติ ในการเจริญสติปัฏฐาน ต้องมีสติเป็นประธานประชุมลงใน ๔ ฐาน คือกาย เวทนา จิตและธรรม อันเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาญาณเห็นแจ้งหยั่งรู้สภาวะธรรม อันเป็นอารมณ์ทางกาย ทางใจ หรือรูป นามตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่สวยงาม ไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา ถ้ายอนต้นหาอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ทั้งที่เป็นรูปขันธ์ และนามขันธ์ ทำให้จิตบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตมีฐานในการเจริญภาวนาอยู่ ๔ ฐาน คือ (๑) ผู้มีสมถยานิกะอ่อน มีตณหาจริตอ่อน พิจารณาภาวนาปัสนาสติปัฏฐานเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ (๒) ผู้มีสมถยานิกะแก่กล้า มีตณหาจริตแก่กล้า พิจารณาเวทนาปัสนาเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ (๓) ผู้มีวิปัสสนายานิกะอ่อน มีทิวจริตอ่อนพิจารณาจิตตานุปัสนาเป็นอารมณ์แห่งความบริสุทธิ์ (๔) ผู้มีวิปัสสนายานิกะแก่กล้า มีทิวจริตแก่กล้าพิจารณาธัมมานุปัสนาเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ถ้าปราศจาก ๔ ฐานนี้แล้ว ไม่มีเวไนยสัตว์หมู่เหล่าใดสามารถบรรลุธรรมได้

**Thesis Title** : A Study of the Insight Meditation Practice in the Bhāvanā Sutta

**Researcher** : Phrakhu Wiwekthammaphiram (Sa-Ngat Viveko)

**Degree** : Master of Arts (Vipassana Meditation)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phrakru Komutsitthikan (Phithak Waiwongwit), B.A., M.A., Ph.D. (Buddhist Educational Administration)

: Assist. Prof. Dr. Naddhira Sridee, Pali IX, B.A., M.A., Ph.D. (Philosophy & Religion)

**Date of Graduation** : 9/March/2016

### **Abstract**

This thesis has three objectives; to study the doctrine and dhamma taught in Bhāvanā Sutta, to study the Insight Maditation Practice in Theravāda Buddhist Scriptures and to study the Insight Maditation Practice as taught in Bhavana Sutta. Clarified data are taken from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents, then composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars. From the study it found that;

Bhāvanā Sutta is mentioned in two places, the first sutta is in Saṃyuttanikāya Mahāvāravakka, concerned with the Foundations of Mindfulness which are the contemplation of body, the contemplation of feeling, the contemplation of mind, and the contemplation of mind-objects, with effort Sampajañña and Sati for elimination of covetousness (Abhijjhā) and displeasure (Domanassa). The second Sutta is in Angkuttaranikāya Sattakanipada, descriptive phase and comparing form. When meditation is done again and again, defilement will be away and Saṃyojanas will be eliminated.

The the Insight Maditation Practice in Theravada Buddhist stated the dhamma principles composed of Ātāpī, knowing oneself, Sampajano, the recollection of the present temperament, Satimā, having continuous mindfulness in Satiphatṭhāna Bhāvanā. Sati is the subject of the Four Foundations of body, feeling, mind and mind-objects. Then causing the Vipassanā Ñāṇa in enlightening of the dhamma state which

is the emotion from body, mind or form and name as they really are till realization of the impermanence, suffering, non-self, without animal, person, man or woman, nothing beautiful, nothing quite, then craving and clinging both form and name will be extinguished. Mind will be purified and away from all defilements.

The way of Insight Meditation Practice in Bhāvana Sutta has the Foundation of Mindfulness in four bases namely; (1) Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna is the way of purifying, suited for light Tanhā Carita, light Samathayānika (2) Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna is the way of purifying, suited for strong Tanhā Carita, strong Samathayānika (3) Cittānupassanā Satipaṭṭhāna is the way of purifying, suited for light Diṭṭhi Carita, light Vipassanāyānika (4) Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna is the way of purifying, suited for strong Dhitti Carita, strong Vipassanāyānika. Without these four foundations nobody attains dhamma.

## กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมเด็จพระสังฆราช) อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) เจ้าคณะใหญ่หนกลางกรรมการมหาเถรสมาคม รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบึงกาฬศึกษาพุทธโฆสนครปฐม ที่ได้กรุณาเปิดการเรียนการสอน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา และ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ได้ให้ออกาสนิตได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลา ๘ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายไปทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน

ขอกราบขอบพระคุณสหายดอ วชิรปาณี จากสหภาพเมียนมาร์ที่มีเมตตาเป็นพระวิปัสสนาจารย์สอบอารมณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่เมตตาเป็นเวลา ๔ เดือน ขอกราบขอบพระคุณพระวิปัสสนาจารย์ พระภิกษุทันตะ อุ ชฎิละ ที่มีเมตตาธรรมเป็นพระวิปัสสนาจารย์สอบอารมณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสหภาพเมียนมาร์ที่เมตตาระยะเวลา ๒ เดือน ขอขอบพระคุณพระราชาสีทาจารย์ วัดนาหลวง (อภิญาเจสิตธรรม) ซึ่งให้ที่พักอาศัยอบรมการปฏิบัติและอาหารเวลา ๑ เดือน ขอขอบพระคุณพระภิกษุภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี) ที่ได้เมตตาที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ควบคุมดูแล และแนะนำในการปฏิบัติตาม-ทดสอบอารมณการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในเบื้องต้นระยะเวลา ๑ เดือน ขอขอบพระคุณพระมหาสุรชัย วราสโภ ดร., พระมหาสมลักษณ์ คนธสาโร ดร., พระครูโกมุทสิทธิการ, ดร., ขอขอบคุณ ผศ.ดร.ณัฏฐิ์ ศรีดี, ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง, ดร.ชัยชาญ ศรีหาญ, ที่ช่วยแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณพระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺโสมโฆ, ที่ช่วยแนะนำทำวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาทุก ๆ ท่านที่เมตตาอนุเคราะห์วิชาความรู้ ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลด้านต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ และให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ

ขอขอบคุณคณาจารย์ บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในการศึกษาวิชาวิปัสสนาภาวนา และในการทำวิทยานิพนธ์นี้ให้มีความสมบูรณ์ ทำให้ผู้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจศึกษาค้นคว้างานศึกษาที่เกี่ยวกับวิทยานิพนธ์นี้ เป็นต้น ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ตลอดถึงเพื่อนนิสิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนารุ่น ๙ ทุก ๆ ท่าน และนิสิตรุ่นพี่ที่ให้การช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจตลอดมา ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

สุดท้ายนี้ คุณความดีของงานศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร เกิดเป็นบุญกุศล ความรู้ ความดีงามที่เป็นประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอมอบให้บิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์ ที่ให้อิวาทอบรมแนะนำในการปฏิบัติและทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนแห่งกุศลนี้ด้วยเทอญ

พระครูวิเวกธรรมภิราม [สงัด วิเวโก (อินทศิริ)]

วันที่ ๙ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๗)
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
<b>บทที่ ๒ เนื้อหาหลักธรรมของภาวนาสูตร</b>	๑๑
๒.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของภาวนาสูตร	๑๑
๒.๒ เหตุเกิดของภาวนาสูตร	๑๓
๒.๓ ความหมายของภาวนาสูตร	๑๔
๒.๔ เนื้อหาของภาวนาสูตร	๑๖
๒.๕ หลักธรรมในภาวนาสูตร	๑๙
๒.๖ ความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตร	๓๖
๒.๗ สรุป	๓๙
<b>บทที่ ๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	๔๑
๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๔๑
๓.๒ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา	๔๕
๓.๓ องค์ประกอบในการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๔๙
๓.๔ วิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา	๕๐
๓.๕ การเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ แบบ	๕๒
๓.๖ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๕๕
๓.๗ อานิสงส์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๙
๓.๘ สรุป	๗๑

<b>บทที่ ๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในภาวนาสูต</b>	๗๒
๔.๑ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในภาวนาสูต	๗๒
๔.๑.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในภาวนาสูต	๗๕
๔.๑.๒ วิธีการพัฒนาสติปัญญาในภาวนาสูต	๗๖
๔.๒ หลักธรรมที่ส่งเสริมการบรรลุธรรมตามแนวภาวนาสูต	๗๘
๔.๓ ลักษณะของผู้บรรลุธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในภาวนาสูต	๘๔
๔.๔ การนำหลักธรรมในภาวนาสูตมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน	๙๗
๔.๕ วิเคราะห์สติปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในภาวนาสูต	๑๐๐
๔.๖ สรุป	๑๐๔
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	๑๐๗
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๗
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๐
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้	๑๑๐
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป	๑๑๑
<b>บรรณานุกรม</b>	๑๑๒
<b>ภาคผนวก</b>	๑๑๖
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	๑๒๐

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้ศึกษาใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ มีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้าตามลำดับ เช่น

- ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๐/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๐ หน้า ๙๘

การอธิบายบอกอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ นี้เท่านั้น ดังนี้

### การอธิบายอักษรย่อพระวินัยปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	
๑-๒	วิ.มหา.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)
๔-๕	วิ.ม.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๖-๗	วิ.จ.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	จุฬวรรค (ภาษาไทย)

### การอธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	
๙	ที.สี.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ฉก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย ฉกนิบาต (ภาษาไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๒๓	อง.สตุตท. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.นวก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.สุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิทเทศ (ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ภาษาไทย)

### การอธิบายอักษรย่อพระอภิธรรมปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๓๔	อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ (ภาษาไทย)

### ข. คำย่อเกี่ยวกับชื่อคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้ศึกษาใช้คัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก ได้แก่ อรรถกถา และปกรณ์วิเสส โดยใช้ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในโอกาสมหามงคลพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา พุทธศักราช ๒๕๕๐ มีหลักการใช้คำย่อโดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ชื่อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๐ หมายถึง วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกามหาวิภังคอรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐

การอธิบายบอกอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์นี้ เท่านั้น ดังนี้

### การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
ที.สี.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ม.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี ปาฎีกวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.มู.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสุทนี มูลปณณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสุทนี มัชฌิมปณณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)

เล่ม	คำย่อ			ชื่อคัมภีร์	
ม.อุ.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	อุปริปัญญาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.ส.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	สคาถวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.นิ.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	นิทานวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.ข.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	ชั้นธวารวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.สพ.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	สหายนวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.ม.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.เอกก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	เอกกนิบาตชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.ทูก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	ทูกนิบาตชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.ติก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	ติกนิบาตชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.ปญจก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	ปัญจนิบาตชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.สตตก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	สัตตกนิบาตชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	อฏฐกนิบาตชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.นวก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรณปุรณี	นวกนิบาตชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	สุตตนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.จู.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	สัทธัมมปัชโชติกา	จูฬนิเทศอรรถกถา (ภาษาไทย)

### การอธิบายอักษรย่อปกรณ์วิเสส (ไทย)

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๕

เล่ม	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	
วิสุทธิ.	(ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ชีวิตมนุษย์เกิดมาประสบปัญหาต่าง ๆ มีจิตใจเร่าร้อน กระวนกระวายขาดที่พึ่ง จึงเกิดสำนักเจ้าลัทธิต่าง ๆ<sup>๑</sup> ต่างก็อ้างสำนักตนปฏิบัติถูกต้อง บางสำนักมีการหลอกลวง เช่นการบูชาอัญของชฎิล ๓ ฟันน้อง อรุณเวลกัสสปะ<sup>๒</sup> หรือสำนักของสัทยชัยปริพาชก<sup>๓</sup> ที่เป็นสำนักใหญ่ ๆ ต่างก็เข้าใจว่าตนเองได้บรรลุธรรมเป็นอริยะ คำสอนของตนถูกต้องสำนักอื่นผิด จึงเกิดเป็นปัญหาสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติเพื่อข้ามพ้นจากทุกข์ทำให้เกิดความสับสนว่า หลักการปฏิบัติแบบใดที่สามารถทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์

เมื่อพระพุทธเจ้า ทรงค้นพบความจริง เป็นผู้ประเสริฐที่สุด<sup>๔</sup> พระองค์หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และได้นำหลักธรรมมาเผยแผ่แก่เวไนยสัตว์สั่งสอนพระอริยสาวกพร้อมทั้งประชาชนทั้งหลาย หลักธรรมคำสอนนั้นทรงแสดงไว้อย่างบริบูรณ์ด้วยหลักปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ พระธรรมที่ทรงแสดงไว้มี ๓ คัมภีร์ ได้แก่พระวินัย พระสุตฺต พระอภิธรรม คำสอนที่ทรงแสดงมีจำนวนมาก เมื่อกล่าวโดยหลักการ พระธรรมที่ตรัสไว้ดีแล้วเพื่อให้เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ผู้ปรารถนาพ้นจากทุกข์ประพฤติปฏิบัติตาม ให้ผลในการปฏิบัติไม่จำกัดกาลเวลา ทนต่อการพิสูจน์ เห็นได้ด้วยตนเอง สำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อให้รู้หลักความจริงของชีวิต ทรงสอนเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อจะแก้ความวุ่นวายเดือดร้อนแก่ตนเอง สังคม ภาวนาสูตฺตเป็นพระสุตฺตหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยย่อ แต่มีความสำคัญที่จะต้องศึกษา เพราะมีหลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔<sup>๕</sup> เมื่อศึกษาเข้าใจอย่างถูกต้อง ถึงวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๖</sup> เป็นวิถีทางปฏิบัติที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนา ผู้ที่มุ่งในการปฏิบัติเพื่อจะกำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลก<sup>๗</sup> เนื้อหาหลักธรรมของภาวนาสูตฺตมีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่ผู้ศึกษาจะต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างถูกต้อง

<sup>๑</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๑๕๑-๑๕๖/๓๗-๓๘. ครุ ๖ ปุณณะกัสสปะ, มักขลิโคศาล, อชิตเกสกัมพล, ปุณะกัจจายนะ, สัทยชัยเวลัฏฐบุตร, นิครนถ์นาฏบุตร.

<sup>๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๔๑/๔๓.

<sup>๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๒.

<sup>๔</sup> วิ.ม.ห. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

<sup>๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

<sup>๖</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๒๔๕/๑๕๔.

<sup>๗</sup> ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้วได้มีการสังคายนาพระไตรปิฎก<sup>๘</sup> หลายครั้ง เริ่มแตกแยกทางความคิดแยกเป็นนิกายต่าง ๆ การปฏิบัติวิปัสสนาเริ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปตามความคิดเห็นของอาจารย์ที่เป็นเจ้าสำนักจึงเกิดวิธีปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงจากรูปแบบเดิม หรือยังประกอบด้วยวิปัสสนา<sup>๙</sup> ตามหลักสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เดิม หรือแตกต่างกัน ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงทำให้ผู้ศึกษาต้องการจะทราบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทที่แท้จริง มีหลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างไร

ในปัจจุบัน มีการสอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่หลายรูปแบบ บางสำนักก็กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานนี้เป็นสมณะไม่ใช่วิปัสสนา บางสำนักก็กล่าวว่าหลักสติปัฏฐานเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพียงอย่างเดียวไม่ใช่สมณะ บางสำนักก็กล่าวว่าเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา แต่บางสำนักอ้างว่าสำนักตนปฏิบัติถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน และถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีอยู่ปัจจุบันมีการเผยแพร่มากมายหลายสำนัก ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ แต่มีวิธีการสอนแตกต่างกันอยู่พอสมควร แต่ละสำนักก็กล่าวอ้างว่าสำนักตนสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ บางสำนักอ้างว่าสำนักตนสอนถูกต้อง ปฏิเสธสำนักอื่นว่าสอนไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดความสับสนแตกแยกขัดแย้งในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงทำให้ผู้ศึกษาต้องการทราบคำสอนที่แท้จริง ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔<sup>๑๐</sup> ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท มีแนวทางการปฏิบัติที่รูปแบบ เมื่อปฏิบัติตามนั้นจะมีผลหรืออานิสงส์เป็นอย่างไร

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในภาวนาสูตเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานเพื่อให้สำเร็จประโยชน์ในการปฏิบัติ และวิธีการที่จะพัฒนาสติให้เจริญองงามยิ่ง ๆ ขึ้นจึงจักได้บรรลุธรรม<sup>๑๑</sup> ลักษณะของผู้ควรแก่การบรรลุธรรม<sup>๑๒</sup> ที่เป็นจุดมุ่งหมายทางพุทธศาสนามีวิธีการสอน หรือในการปฏิบัติที่แตกต่างกัน หรือว่าแต่ละสำนักมีการประยุกต์หลักการปฏิบัติบางอย่างตามความเห็นของครูอาจารย์เจ้าสำนัก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาให้ทราบว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในภาวนาสูต<sup>๑๓</sup> มีเนื้อหาหลักธรรมที่ควรแก่การบรรลุธรรม<sup>๑๔</sup> ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบรรลุธรรมด้วยวิธีการเจริญสติปัฏฐานที่ถูกต้องแท้จริง

<sup>๘</sup> คุรยละเอียดใน วิ.จ. (ไทย) ๗/๔๓๗-๔๓๘/๓๔๗-๓๗๗.

<sup>๙</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

<sup>๑๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๖๗/๒๑๐.

<sup>๑๑</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๔/๑๕๗.

<sup>๑๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๗/๓๑.

<sup>๑๓</sup> อง.สตุตค. (ไทย) ๒๓/๗๑/๑๕๖.

<sup>๑๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘๙/๒๐๓.

จากหลักการดังกล่าว ผู้ศึกษาต้องการจะทราบวัตถุประสงค์ ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐาน ๔ ไว้เพื่อจะได้ทำความเข้าใจ<sup>๑๕</sup> เพื่อจักได้กำจัดความเศร้าโศก<sup>๑๖</sup> เสียใจพิโรธรำพัน กำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ<sup>๑๗</sup> เพื่อจะได้ทำความเข้าใจของชีวิตตามความเป็นจริง จักได้นำความบริสุทธิ์ของเหล่าเวไนยสัตว์ จักได้ดับโศกะปริเทวะดับทุกข์ และโทมนัส จักได้บรรลุนิพพาน<sup>๑๘</sup> จะทำให้แจ้งพระนิพพาน จึงได้ศึกษาสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อจะพัฒนาคุณภาพชีวิตของมวลมนุษย์ที่ตกอยู่ในกองทุกข์เพราะไม่รู้แจ้งในรูปนาม จึงไม่สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิงได้ จึงต้องเกิดในภพน้อยใหญ่ หยุดการเวียนว่ายตายเกิดไม่ได้ เพราะเมื่อเกิด ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย และต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป หากกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า จุดหมายสูงสุดอันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นความสุขสูงสุดนั้น คือพระนิพพาน เป็นธรรมที่จะล่องพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เป็นธรรมที่จะไม่มี ความอาลัย ผู้ที่ต้องการจะดับทุกข์ให้สิ้นไป จำต้องศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อจะได้รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งปวง ที่ไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใด กำหนดรู้รูปนาม ตามที่เป็นจริงจักได้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างถูกต้อง

อนึ่งพระสูตรที่เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีจำนวนมากมาย แต่ภาวนาสูตนี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะพระพุทธเจ้าได้แสดงวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานไว้ หากมีการศึกษาอย่างถูกต้อง ก็จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ แสวงหาอุบายวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน เพื่อจะละสาเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ นำมาซึ่งปัญหานานาประการเป็นสิ่งสำคัญ จึงใคร่สนใจที่จะศึกษาหลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา จำต้องศึกษากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเป็นอุบายวิธีที่ละความยึดมั่นถือมั่นในรูปและนาม<sup>๑๙</sup> ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาสืบต่อไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าวที่ได้แสดงมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาภาวนาสูตครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจเพื่อจะทราบความเป็นมา ของหลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอันเป็นเหตุที่จะละความทุกข์ นำมาซึ่งความหลุดพ้น เป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานที่กำหนดฐานกาย เวทนา จิต และธรรมเป็นอารมณ์ จำจะต้องศึกษาวิปัสสนาภูมิที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้ศึกษาต้องการทราบภาวนาสูตที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโดยย่อ แต่มหาสติปัฏฐานสูตรทรงแสดง

<sup>๑๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๓๐/๕๕๐.

<sup>๑๖</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๑๑/๕๔๐.

<sup>๑๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๘/๓๒๘.

<sup>๑๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๑๓๑.

<sup>๑๙</sup> โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, แปลเรียบเรียงโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์เนื่องในงาน ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.



อย่างพิสดารมีความสัมพันธ์หรือแตกต่างกันอย่างไร อาศัยซึ่งกันและกันอย่างไร เมื่อนำมาปฏิบัติจึงจะสามารถบรรลุธรรมได้

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมของภาวนาสูต
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ เนื้อหาหลักธรรมของภาวนาสูตเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทอย่างไร
- ๑.๓.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตเป็นอย่างไร

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสูตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมทั้งอรรถกถาฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และฎีกา ในคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง เช่น ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค มหาสติปัฏฐานสูตร วิปัสสนาที่ปณีฎีกา วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน วิปัสสนานัย อริยวงศ์ปฏิบัติ สัมมาทิฎฐิ ภาวนาที่ปณี พุทธศาสนาศาสนาแห่งปัญญา สมาธิในพระพุทธศาสนา ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ วิปัสสนาซูนิ วิปัสสนานิยม สมอแห่งพุทธะ และงานการศึกษาที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น แล้วนำมา สรุป เรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษานำหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต อันเกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา และได้กำหนดประเด็นการศึกษาที่ปรากฏในภาวนาสูต ซึ่งเท่าที่ค้นพบนั้น มีปรากฏเฉพาะเพียงกล่าวภาวนาสูตโดยสังเขปเท่านั้น ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จำเป็น ต้องศึกษาเชื่อมโยงกับพระสูตรอื่น ๆ ที่มีหลักธรรมเกี่ยวข้องกัภาวนาสูต คือ

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ปาฎิกวรรค มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ อุปริปัณณาสก์ มูลปัณณาสก์ สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค สฬายตนวรรค มหาวารวรรค ภาวนาสูต อังคุตตนิกาย สัตตกนิบาต เอกาทสกนิบาต ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามวรรค พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี วิภังค์ และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาใน ภาวนาสูต มหาสติปัฏฐานสูตร ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการ และรายงานการศึกษาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาสรุป นำเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

- ๑.๕.๑ วิธีการเจริญภาวนา หมายถึง การทำให้เกิดให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา
- ๑.๕.๒ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๑.๕.๓ วิปัสสนาญาณ หมายถึง ผลอันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๑.๕.๔ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึงการระลึกถึงที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และ สภาวธรรม
- ๑.๕.๕ หลักธรรม หมายถึง หลักธรรมที่ปรากฏในภาวนาสูต
- ๑.๕.๖ ภาวนาสูต หมายถึง พระสุตที่ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๙
- ๑.๕.๗ โยคาวจร หมายถึง ผู้หยั่งลงสู่ความเพียร, ผู้มีความเพียร, ผู้ท่องเที่ยวเกี่ยว เกาะอยู่กับความเพียร
- ๑.๕.๘ โยคี หมายถึง ผู้มีความเพียร, ผู้ประกอบความเพียร, ผู้มีความอุตสาหะในการ บำเพ็ญกรรมฐาน

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในสังยุตตนิกายมหาวรรคสติปัฏฐาน สังยุต เช่น วินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่ม ๑ เล่ม ๒ มหาวรรค เล่ม ๔ จุฬวรรค เล่ม ๕ ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค เล่ม ๙ มหาวรรค เล่ม ๑๐ ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่ม ๑๑ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่ม ๑๒ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เล่ม ๑๔ สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค เล่ม ๑๗ สังยุตตนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๙ อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต เล่ม ๒๐ จตุกกนิบาต เล่ม ๒๑ อังคุตตรนิกาย เล่ม ๒๓ ทสกนิบาต เล่ม ๒๔ ขุททกนิกาย เล่ม ๒๕ เถรกถา เล่ม ๒๖ มหานิทเทศ เล่ม ๒๙ ปาฎิสัมภิทามวรรค เล่ม ๓๑ อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี เล่ม ๓๔ วิภังค์ เล่ม ๓๕

## ๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒.๑ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน สมเด็จพระสังฆราช), ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สัมมาทิฐิ ตามพระเถรอธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ” สติปัฏฐาน ๔ ก็คือตั้งสติคือการระลึกได้หรือความระลึกรู้ไว้ในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรม การตั้งสติกำหนดดูอริยสัจทั้ง ๔ คือ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็รวมเป็นการตั้งสติในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๒๐</sup>

๑.๖.๒.๒ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ, ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) อธิบายไว้ในหนังสือ “อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” ว่า ผู้ที่ยินดีในการเจริญภาวนาแล้วปฏิบัติวิปัสสนาจนเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยมรรคปัญญา ย่อมบรรลุมรรคผล และนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความโศกเศร้า และความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโศกทางใจในภพนี้ได้แล้ว เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่เวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ได้รับทุกข์ และโศกอีก เป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔<sup>๒๑</sup>

๑.๖.๒.๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แสดงหลักเจริญวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่ ชีวิตของเรา มีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกาย และพฤติกรรมของกาย ๑ เวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ๑ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ๑ ความคิดนึกไตร่ตรอง ๑ ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม<sup>๒๒</sup>

๑.๖.๒.๔ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙), ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ภาวนาที่ปณี” วิปัสสนาภาวนาก็คือการบำเพ็ญเพื่อให้เกิดภาวนามยปัญญาสามารถเห็นชั้น ๕ หรือรูปนาม เป็นพิเศษโดยอาการต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจแห่งพระไตรลักษณ์คืออนิจจลักษณ์ ทุกขลักษณ์ อนัตตลักษณ์ และในการบำเพ็ญวิปัสสนานั้น ผู้บำเพ็ญจะมีโอกาสได้บรรลุพระอรหันต์ผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์อริยบุคคลในพุทธศาสนานี้แหละคือความหมายแห่งคำว่าวิปัสสนาภาวนา<sup>๒๓</sup>

๑.๖.๒.๕ พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “หลักวิปัสสนากรรมฐาน” ผู้ปฏิบัติได้ปัจจุบันธรรม เมื่อได้ปัจจุบันธรรมแล้วจึงจะเห็นรูปนาม เมื่อเห็นรูปนามแล้วจึงจะเห็นพระไตรลักษณ์ เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์จึงจะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน จึงจะได้

<sup>๒๐</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, สัมมาทิฐิตามพระเถรอธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ พิมพ์ครั้งที่ ๕, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์ ๒๕๕๖), หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

<sup>๒๑</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D. อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๘.

<sup>๒๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๑๒.

<sup>๒๓</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙), ภาวนาที่ปณี, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลักฐานที่แสดงมานี้ ชี้ให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงพร่ำสอนวิปัสสนาแต่แรกประกาศพระศาสนา<sup>๒๔</sup>

**๑.๖.๒.๖ พุทธทาสภิกขุ**, ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมถวิปัสสนา แห่งยุคปรมาณู” ความจริงข้อแรกก็คือ เรามีความรู้สึกรู้สึกที่เป็นทุกข์: เพราะเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะที่มีผัสสะ ถ้าไม่โง่: ก็ต้องมีสติให้พอ และเรารู้พอที่มาทันในเวลาของผัสสะ: แล้วก็มีปัญญาความรู้ที่ได้ศึกษาอบรมไว้ในเรื่องของวิปัสสนานี้พอว่าจะอะไรเป็นอะไร อะไรเป็นอย่างไร: เป็นความรู้ที่เพียงพอเมื่อสติชนเอาความรู้นี้มาให้ทันในขณะที่แห่งผัสสะ<sup>๒๕</sup>

**๑.๖.๒.๗ พระโสภณมหาเถระ** อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ) หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, อธิบายว่า บุคคลผู้รู้ความแตกต่างของรูป และนาม อย่างนี้ย่อมพิจารณาว่า “เราไม่สามารถที่จะยังอาการทางกายอย่างใดอย่างหนึ่ง มีการนั่ง การยืน การเดิน การเหยียด การเห็น การได้ยิน เป็นต้นเหล่านี้ให้สำเร็จลงด้วยนามธรรมอย่างเดียว หรือด้วยรูปธรรมอย่างเดียวได้ ต่อเมื่อนามธรรม และรูปธรรมทั้ง ๒ บรรจบกันขึ้นเท่านั้นจึงจะสำเร็จได้”<sup>๒๖</sup>

**๑.๖.๒.๘ ธนิต อยุโพธิ์** ได้กล่าวไว้ในวิปัสสนานิยาม ว่าด้วยทฤษฎี และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าส่วน “วิปัสสนา” มีอารมณ์เป็นปรมาตม และมีความตามรูปศัพท์ และตามสภาวะหรือปรากฏการณ์ในการปฏิบัติ เป็น ๓ นัย คือ (๑) วิปัสสนา ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด (๒) วิปัสสนา ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น (๓) วิปัสสนา ปัญญาเห็นแปลก ๆ ปรุปรุหลาย ๆ <sup>๒๗</sup>

### ๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**๑.๖.๓.๑ พระมหานิรัญ ชิตมาโร** (บำเรอสงค์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า หลักวิปัสสนาภาวนาที่ตรัสไว้ในรูปของสติปัญญาเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับวิปัสสนาทั้งหมด เพราะสติปัญญาเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันไว้ว่า เป็นทางสายเดียว ที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพื่อก้าวพ้นเขตแดนแห่งความเศร้าโศกคร่ำครวญรำพัน เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งความทุกข์โทมนัส พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีที่หลากหลาย มีความยืดหยุ่น แต่ให้ความสำคัญในประเด็นเหล่านี้คือ จริต อุปนิสัย และอินทรีย์ของผู้ฟัง ทรงเลือกธรรมที่เหมาะสมกับจริตและอุปนิสัย ทรงเลือกเวลาที่พอเหมาะกับอินทรีย์ที่มีความแก่กล้าพอดี ทรงเลือกวิธีที่จะสอน และ

<sup>๒๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประชูปริวรรค์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐.

<sup>๒๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๙๓.

<sup>๒๖</sup> พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, แปลเรียบเรียงโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, จัดพิมพ์เนื่องในงาน ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

<sup>๒๗</sup> ธนิต อยุโพธิ์, **วิปัสสนานิยาม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑.

ทรงสอนจากง่ายไปหายากเพื่อการบรรลุธรรมเพื่อความรู้อย่าง และเป็นไปเพื่อนิพพาน<sup>๒๘</sup>

๑.๖.๓.๒ พระมหาบุญธรรม ปุณณธมโม (ธูปจันทร์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า เวทนา คือ การรับรู้ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของทุกสรรพสิ่งที่มีชีวิต มีกระบวนการธรรมที่เกิดขึ้นมาจากอายตนะภายใน ๖, อายตนะภายนอก ๖, วิญญาณ ๖ และผัสสะ ๖ มาประชุมกัน เกิดเป็นเวทนาว่าโดยปรมาตมธรรม เป็นเจตสิกประเภทหนึ่งในชั้น ๕ จัดเป็นเวทนาชั้น ๕ มีความสำคัญต่อกระบวนการรับรู้ของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน บุคคลกำหนดเวทนา ใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดปัญญา จนเห็นความเป็นไตรลักษณ์ จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน มีหลักธรรมสำคัญที่การกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้ปฏิบัติมีใจเข้มแข็งไม่มีความอภายในชีวิต จนได้รับผลขั้นสูงสุด คือการบรรลุเป็นพระอรหันต์ ดังเช่นพระติสสเถระ ช่มเวทนาที่เกิดจากการใช้ก้อนหินทุบกระดูกของตนเอง เพื่อให้โจรเห็นว่าตนไม่สามารถหนีไปไหนได้ แล้วเจริญวิปัสสนา จนบรรลุพระอรหันต์ในเวลารุ่งเช้าเป็นต้น<sup>๒๙</sup>

๑.๖.๓.๓ พระมหาอนุชา ภาททสุธี (จันทวงศ์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปริญญะยสูตร” จากการศึกษาพบว่า หลักธรรมในปริญญะยสูตร มีประเด็นหลักสำคัญ ดังนี้ ปริญญะยธรรม คือ รูปเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ เวทนาเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สัญญาเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สังขารเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ ส่วนปริญญาธรรม มีความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ และโมหะ คือ ผู้ที่รู้ชัดในชั้น ๕ มีความเกิดขึ้นความดับแห่งชั้น ๕ เป็นหนทางที่ให้ถึงความดับแห่งชั้น ๕ มีการปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนดถึงความดับแห่งชั้น ๕ ทั้งหลายชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะความเบื่อหน่าย คลายกำหนด มีความดับไปไม่ยึดมั่นถือมั่นในชั้นทั้งหลาย ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อนั้นจิตย่อมคลายจากความกำหนัด ย่อมละความยึดมั่นถือมั่นย่อมหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ชื่อว่าได้ดำเนินไปสู่หนทางแห่งความหลุดพ้นคือพระนิพพาน<sup>๓๐</sup>

๑.๖.๓.๔ พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” และเพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติอานาปานสติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษาพบว่า การบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ การบรรลุ โลกุตตรธรรม ๘ รู้

<sup>๒๘</sup> พระมหานิรัญ ชิตมาโร (บำเรอสงค์), “ศึกษาพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

<sup>๒๙</sup> พระมหาบุญธรรม ปุณณธมโม (ธูปจันทร์), “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ.

<sup>๓๐</sup> พระมหาอนุชา ภาททสุธี (จันทวงศ์) “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปริญญะยสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

แจ้งแห่งตลอดอริยสังข์ ๔ ในขณะที่มรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้รูป และนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถีส ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแห่งตลอดอริยสังข์ ๔ สามารถละสังโยชน์ และอนุสัยได้ตามกำลังของมรรค บรรลุมรรคผลนิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา<sup>๓๑</sup>

๑.๖.๓.๕ **พระชัยพล โสภโณ** (จรรยาวิฑูรย์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “อาตปปี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร” การสงเคราะห์ อาตปปี สัมปชาโน สติมา เข้าในมรรคมืองค์ ๘ หมายถึง การจัดหลัก อาตปปี สัมปชาโน สติมา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในสติปัฏฐานเข้าในมรรค มืองค์ ๘ (๑) หลักอาตปปี คือ ความเพียรในการกำหนดรู้กองขันธ์ ๕ โดยองค์ธรรมได้แก่ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) คือ สัมมัปปธาน ๔ สังวรปธาน เพียรระวังเพียรปิดกั้นบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรกำจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภาวนापธาน เพียรเจริญกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมี อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นเจริญยิ่งขึ้นไป (๒) สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในการกำหนดรู้กองขันธ์ ๕ โดยองค์ธรรมได้แก่ สัมมาทิฐิ (๓) สติมา คือ ความมีสติ ความระลึกได้ในกองขันธ์ ๕ และธรรมทั้งหลาย โดยองค์ธรรมได้แก่ สัมมาสติ เพราะมีสติระลึกได้ในกาย เวทนา จิต และธรรมได้อย่างต่อเนื่อง จึงได้ชื่อว่า “สัมมา สมาธิ” ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้มีความสำคัญมากทำให้อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เกิดความสมดุลขึ้นยังผลให้การปฏิบัติดำเนินไปโดยไม่ติดขัด วิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ เจริญก้าวหน้าจนนำไปสู่การบรรลุธรรม โดยลำดับสติ<sup>๓๒</sup>

๑.๖.๓.๖ **พระภิญโญ ภูริปญโญ** (เศรษฐสิโรตม์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธรรมในสติสูตร” พบว่า มีปรากฏหลักธรรมที่ทรงแสดงไว้อย่างชัดเจน คือ มีเนื้อหาว่าด้วยหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส พร้อมทั้งองค์ประกอบ ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ถูกพิจารณา คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยสังเขป และส่วนที่พิจารณา คือ สตินอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบเสริม คือ อาตปปี และสัมปชาโน เป็นส่วนสนับสนุน ในการเจริญสติปัฏฐานขณะเดียวกันในพระสูตร ทรงแสดงจุดเน้นในการปฏิบัติตนอยู่อย่างมี สติ และ สัมปชัญญะ ซึ่งเนื้อหาสาระของสติสูตรมีความสอดคล้องกับ มหาสติปัฏฐานสูตร สติสูตรเป็นสูตรย่อยในสูตรใหญ่ที่มีความเชื่อมโยงกัน และกัน สูตรย่อยมุ่งแสดงวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานโดยสังเขป

<sup>๓๑</sup> พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส), “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

<sup>๓๒</sup> พระชัยพล โสภโณ (จรรยาวิฑูรย์), ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “อาตปปี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

ส่วนสูตรใหญ่มุ่งแสดงเป้าหมาย และขั้นตอนในการปฏิบัติ<sup>๓๓</sup>

จากการทบทวนเอกสาร และงานศึกษาที่เกี่ยวข้อง พบว่าเอกสารงานศึกษาที่เกี่ยวข้องยังไม่ปรากฏงานการศึกษาในเชิงเอกสารที่ทำการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺรโดยตรง อย่างครอบคลุมประเด็นเนื้อหาทั้งหมด ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺรให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อเพิ่มเติมในรายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้สนใจในการศึกษา และเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสู่มรรค ผล นิพพาน สืบต่อไป

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ โดยวิธีเก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสต่าง ๆ รวมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมในภาวนาสูตฺรเรื่องเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือ งานวิจัยวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งส่วนที่เป็นคำอธิบายจากหนังสือเอกสารฉบับต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

๑.๗.๓ วิเคราะห์ข้อมูล แสดงความเป็นมา ความหมาย และเนื้อหาหลักธรรมในภาวนาสูตฺรที่เกี่ยวกับเรื่องการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑.๗.๔ เรียบเรียง หลักการ และหลักธรรมในภาวนาสูตฺร ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

๑.๗.๕ นำเสนอผลการศึกษาลักษณะในภาวนาสูตฺร ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ

๗.๑.๖ แก้ไขปรับปรุง การเรียบเรียง บรรยาย เชิงพรรณนา นำเสนอผลงาน

## ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบเนื้อหาหลักธรรมของภาวนาสูตฺร

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร

<sup>๓๓</sup> พระภิกษุโณ ภุริยโณ (เศรษฐสิโรตม์), “ศึกษาวิจัยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธรรมในสติสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า บทคัดย่อ.

## บทที่ ๒

### เนื้อหาหลักธรรมของภาวนาสูตร

เนื้อหาภาวนาสูตร เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันเป็นอุบายวิธีที่จะเข้าถึงสัจธรรมในทางพระพุทธศาสนา และทำให้เป็นผู้ตื่นจากอวิชชา คือ ความรู้แจ้ง สัจธรรมอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา แต่การเข้าถึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับหลักการพัฒนากาย พัฒนาจิต และสติปัญญา หากแต่จะต้องนำเอาหลักธรรมนั้นมาประพฤติปฏิบัติ จึงจะรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมได้ ด้วยเหตุนี้ ในบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาเนื้อหาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของภาวนาสูตรว่ามีความเป็นมาอย่างไร มีความหมายอย่างไร มีเนื้อหาอย่างไรบ้าง มีหลักธรรมก็อย่าง และมีความสำคัญเป็นอย่างไร ผู้ศึกษาจึงได้กำหนดประเด็นที่จะศึกษาไว้ดังนี้

๒.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของภาวนาสูตร

๒.๒ เหตุเกิดของภาวนาสูตร

๒.๓ ความหมายของภาวนาสูตร

๒.๔ เนื้อหาของภาวนาสูตร

๒.๕ หลักธรรมในภาวนาสูตร

๒.๖ ความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตร

๒.๗ สรุป

#### ๒.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของภาวนาสูตร

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะดับขันธปรินิพพาน พระอานนท์ได้ทูลถามถึงองค์แทนพระศาสดา หลังจากที่พระองค์ปรินิพพานไปแล้ว พระองค์ได้ตรัสแก่พระอานนท์ว่า พระธรรมวินัยที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้แล้ว จะเป็นศาสดาแทน<sup>๑</sup> หลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ ๓ เดือน พระอรียสาวก ๕๐๐ องค์ ซึ่งมีพระมหากัสสปะเถระ ได้ประชุมกันทำสังคายนา คือ รวบรวมพระพุทธพจน์จัดให้เป็นหมวดหมู่ เรียกว่า พระไตรปิฎก ซึ่งเป็นคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาเข้าใจอย่างแท้จริงแล้ว จะได้นำมาปฏิบัติได้ถูกต้อง พระไตรปิฎกประกอบด้วย พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก พระสุตตันตปิฎกทั้งหมด<sup>๒</sup> ภาวนาสูตร เป็นสูตร ๆ หนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ พระสูตรที่ว่าด้วยอุบายในการกำจัดอภิชฌา และโทมนัสทั้งปวงในโลก<sup>๓</sup> ภาวนาสูตร

<sup>๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔.

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔๖๒.

<sup>๓</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.



แปลว่า พระสูตรว่าด้วยภาวนา<sup>๔</sup> การภาวนา คือ การเจริญสติหรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ชื่อของภาวนาสูตริ์นี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ภาวนาสูตริ์จึงมีความสำคัญมากเพราะเป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโดยสังเขปเพราะแสดงแก่ภิกษุที่เป็นอุคฆฏิคฺคณฺณบุคคล ภิกษุนั้นทำลายอวิชชาแล้วบรรลุอรหัตตผลในเวลาจบพระคาถา<sup>๕</sup> เป็นไฉนบุคคล พระสาวกทั้งหลายเมื่อได้สดับรับฟังแล้วย่อมข้ามพ้นซึ่งโอฆะดังนี้<sup>๖</sup> เพราะภิกษุเหล่านั้นเป็นอุคฆฏิคฺคณฺณบุคคลที่มีปัญญาแก่กล้าเมื่อได้ฟังธรรมโดยย่อก็สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลโดยไม่ต้องบรรยายขยายความ ก็แจ่มแจ้งในพระธรรมเทศนาสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลตามพุทธประสงค์

ความเป็นมาของพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “จักขุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เราในธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อนหน้านี้ คือ การพิจารณาเห็นภายในกาย”<sup>๗</sup> การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด<sup>๘</sup> ทำให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ<sup>๙</sup> พระสูตรทุกพระสูตรที่มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก มีที่มาแตกต่างกัน เป็นมูลเหตุให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตร หรือพระธรรมเทศนา คือ ธรรมกถาเรื่องหนึ่ง ๆ ซึ่งพระอรธกกาจารย์ได้กล่าวว่า มูลเหตุให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรไว้ ๔ ประการ<sup>๑๐</sup> คือ

๑) อัตตชฌาสมยะ คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงเกิดจากอหยาตัยของพระองค์เอง โดยไม่ต้องมีผู้ใดหรือใครกราบทูลขอให้ทรงแสดง พระสูตรประเภทนี้เรียกว่า อัตตชฌาสมยะ พระสูตรที่จัดเข้าใน อัตตชฌาสมยะนี้ ได้แก่ วสลสูตร จันโทปมสูตร วิณมปมสูตร สัมมปฺปชานสูตร อิทธิบาทสูตร อินทริยสูตร พลสูตร โพชฌังคสูตร มัคคสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นต้น พระสูตรเหล่านั้นชื่อว่าทรงแสดงตามอหยาตัยของพระองค์เองเป็นมูลเหตุแสดงพระสูตร

๒) ปรัชฌาสมยะ คือ พระสูตรที่ทรงแสดงตามอหยาตัยของผู้อื่นพระองค์ทรงเล็งเห็นอหยาตัย ความพอใจ ความชอบใจ และภาวะที่จะได้ทรงบรรลุธรรมของชนเหล่าอื่น จึงได้ตรัสพระสูตรตัวอย่างเช่น จุฬราหุโลวาทสูตร มหาราหุโลวาทสูตร รัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาสิวิโสปมสูตร และธาตุวิภังคสูตรเป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงตามอหยาตัยของผู้อื่น มุ่งความสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ฟัง พระสูตรประเภทนี้เรียกว่า ปรัชฌาสมยะ ได้แก่ รัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ ซึ่งยึดติดในการทรมานตน ด้วยการเสนอแนวทางใหม่เรียกว่าทางสายกลางเป็นทางเลือกใหม่ เป็นต้น

๓) ปุณณวสิกะ คือ พระสูตรที่ทรงแสดงตามคำทูลถาม ของเหล่าหมู่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมีบริษัท ๔ วรณะ ๔ นาค ครุฑ คนธรรพ์ อสูร ยักษ์ ท้าวจตุมหาราชเทวดาชั้นดาวดึงส์เป็นต้น

<sup>๔</sup> อจ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๗๑/๑๕๖.

<sup>๕</sup> อจ.สตตก.อ. (ไทย) ๓/๗๑/๒๙๔.

<sup>๖</sup> ชุ.จุ.อ. (ไทย) ๒/๕/๑๙๘-๑๙๙.

<sup>๗</sup> ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๗/๒๕๕.

<sup>๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๘/๒๕๖.

<sup>๙</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๙/๒๕๗.

<sup>๑๐</sup> ดุรายละเอียดใน ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๕.

และทำมหาพรหม เข้าไปเฝ้าแล้วทูลถามปัญหาแก่พระองค์โดยนัยเป็นต้นว่า ในโลกนี้อะไร คือ ทรัพย์เป็นเครื่องปลื้มใจ และประเสริฐที่สุดของมนุษย์ พระพุทธเจ้าตรัสตอบบริษัท ๔ เหล่านี้เป็นต้น ทูลถามแล้วอย่างนั้น จึงได้ตรัสพระสูตรเหล่านี้ เช่นโพชฌังคสังยุตเป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงตอบปัญหาทำวสัฏกะ และหมู่เทพชั้นดาวดึงส์ มีมัจฉลสูตร ทรงแสดงเพื่อตอบปัญหาว่าอะไรเป็นมัจฉลเช่นมัจฉลสูตร และสูตรอื่น ๆ เช่น จุฬเวทลลสูตร มหาเวทลลสูตร สามัญญผลสูตร อาฬวกสูตร และขรโลมสูตรเป็นต้น พระสูตรเหล่านี้ชื่อว่ามัจฉลเหตุทรงแสดงพระสูตรเป็นไปด้วยคำทูลถามของผู้อื่น

๔) อตถูปัตตติกะ คือ พระสูตรที่ทรงแสดงตามเรื่องหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ พระองค์ทรงอาศัยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นนั้น แล้วแสดงพระธรรมเทศนา ได้แก่ อัมมทายาทสูตร มังสุปมสูตร ทารุขันธ์ปมสูตร อคคิกขันธปมสูตร และปาริฉัตตกุปมสูตรเป็นต้น พระพุทธองค์ทรงแสดงตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ เรียกว่าอตถูปัตตติกะ เช่นปุตตมังสุปมสูตร โดยแสดงปรารภเหตุการณ์ที่ภิกษุฉันอาหารโดยไม่พิจารณา ทรงตรัสสอนให้ภิกษุฉันอาหารเหมือนพ่อแม่กินเนื้อลูก อคคิกขันธปมสูตร ทรงแสดงปรารภเหตุการณ์แก่เหล่าภิกษุบางพวกซึ่งเป็นผู้ที่ศีล ทรงแสดงด้วยอุปมาว่า ภิกษุกอดก่องไฟแล้วร้อนตายยิ่งดีกว่าการกอดสตรีเป็นต้น เณรปิลนุชูปมสูตร ทรงทอพระเนตรเห็นฟองน้ำใหญ่ที่แม่น้ำคงคา ทรงแสดงแนะนำให้ภิกษุพิจารณาขันธ ๕ ว่าเป็นของว่างเหมือนฟองน้ำ พระสูตรเหล่านี้ ชื่อว่าทรงแสดงตามมูลเหตุการณ์หรือเรื่องที่เกิดขึ้น ๆ

สรุป ความเป็นมา และความสำคัญของภาวนาสูต ภาวนาสูตรมีความสำคัญมาก เพราะเป็นหลักในการเจริญภาวนาในเหตุที่ทรงแสดง ๔ ประการพระองค์ทรงเล็งเห็นอภัยาศัยของเหล่าหมู่เวไนยสัตว์แล้วทรงแสดงภาวนาสูตรจัดอยู่ในประเภทที่พระพุทธองค์ทรงแสดงตามอภัยาศัยของพระองค์เอง เป็นการพัฒนาสติปัญญาให้สมบูรณ์ตามหลักสติปัญญา ๔ เป็นการพัฒนาทั้งรูป และนามให้มีความเจริญพร้อม ภาวนาสูตรที่แสดงโดยสังเขปไม่ได้ขยายเนื้อความเหมือนมหาสติปัญญาสูตร เพราะแสดงแก่ภิกษุอุคฆมิถัญญบุคคลที่มีสติปัญญาแก่กล้า แสดงเพียงยกหัวข้อขึ้นแสดงก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้แล้ว เป็นผู้ที่มีสติปัญญาแตกฉาน จึงไม่ต้องอธิบายเหมือนมหาสติปัญญาสูตร แต่มีความสำคัญยิ่งที่ต้องศึกษา เพราะเป็นแม่บทในการเจริญภาวนาจักได้พรรณนาเหตุเกิดของภาวนาสูตรต่อไป

## ๒.๒ เหตุเกิดของภาวนาสูตร

พระสูตร แต่ละสูตร ในพระสูตรตันตปิฎก มีเหตุที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน แล้วแต่โอกาส และสถานที่ตามความเหมาะสมในการที่พระพุทธเจ้าจะทรงแสดงธรรม เช่น เป็นไปตามพระอภัยาศัยของพระองค์บ้าง ทรงเล็งเห็นอภัยาศัยของบุคคลอื่นที่มาทูลถามบ้าง หรือ มีตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ประสบเหตุการณ์แล้วทรงแสดงธรรมบ้าง ในเหตุเกิดของพระสูตรเหล่านั้น ภาวนาสูตรจัดเป็นพระสูตรที่มีเหตุเกิดขึ้นตามในข้อที่ ๑ อตถัชฌาษยะ<sup>๑๑</sup> คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงตาม

<sup>๑๑</sup> ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๕.

พระอัยยาศัยของพระองค์เอง ก็เพื่อให้เหล่าเวไนยสัตว์ได้บรรลุนิพพาน พ้นจากกองทุกข์ จึงได้แสดงพระสูตร เกี่ยวกับการเจริญภาวนา ในพระสูตรเหล่านี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ที่บุคคลทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้”<sup>๑๒</sup> แสดงเหตุเพื่อจำกัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ ให้ภิกษุทั้งหลายได้รับฟัง พระองค์ทรงเล็งเห็นภาวะ หรืออัยยาศัยที่จะได้บรรลุนิพพานของเหล่าเวไนยสัตว์ จึงทรงแสดงธรรม ในพระสูตรต้นตปิฎกทั้งหมด ยังสามารถแบ่งองค์ประกอบออกอีกเป็น ๙ องค์ ที่เรียกว่า นวสังคตธรรม<sup>๑๓</sup> คือ คำสอนของพระศาสดามืดมัว<sup>๑๔</sup> ซึ่งพระสูตรแต่ละสูตรจะมีรูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายรูปแบบใน องค์ ๙ อย่างตาม พระพุทธพจน์ ภาวนาสูตริ์จัดเป็นองค์ที่ ๑ คือ สุตตะ ซึ่งเป็นระเบียบคำที่ทรงแสดง เนื้อความได้เรื่องหนึ่ง ๆ ที่เป็นพระพุทธพจน์ในพระสูตรทั่ว ๆ ไป ที่เรียงความบรรยาย ข้อธรรมให้ผู้ฟังได้เห็นประจักษ์ เหตุเกิดพระสูตรในที่นี้จัดอยู่ในประเภทอรรถัตถสมาสยะ รูปแบบของภาวนาสูตริ์เป็นบรรยายโวหารแบบมีอุปมาอุปมัยประกอบ ใจความสำคัญของพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายกล่าวโดยย่อได้ดังนี้

โดยสรุปการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามสติปัฏฐานก็เพื่อกำจัดอภิชฌา ความพอใจ โทมนัสความไม่ถูกใจ จึงต้องหมั่นประกอบภาวนาเมื่อไม่กำหนดพิจารณาจิตก็ไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย แต่เมื่อหมั่นประกอบภาวนาจิตของเราจะหลุดพ้นจากอาสวะเมื่ออาสวะสิ้นไป “สิ้นไปแล้ว” ก็เปรียบเหมือน เครื่องผูกเรือตากลม และแดดไว้ เครื่องผูกเหล่านั้นถูกฝนตกชะ ย่อมชำรุดเสียหายไป เมื่อหมั่นประกอบภาวนาอยู่อาสวะก็สิ้นไปฉนั้นซึ่งเป็นจุดหมายของการภาวนาจักได้ศึกษา หมายความว่าพระสูตรต่อไป

## ๒.๓ ความหมายของภาวนาสูตริ์

ภาวนาสูตริ์ ปรากฏอยู่ในพระสูตรต้นตปิฎกเล่มที่ ๑๙ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค โขขณคสังคต พระพุทธเจ้าได้แสดงภาวนาสูตริ์แก่ภิกษุทั้งหลาย เพื่อสอนให้ภิกษุทั้งหลายเจริญ สติปัฏฐาน ๔ ประการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัสที่เกิดขึ้น โดยมีความหมายตามหลักสหทัย และหลักอรรถัตถนัยที่ผู้วิจัยจะได้ศึกษาดังต่อไปนี้

### ๒.๓.๑ ความหมายตามหลักสหทัย

ภาวนาสูตริ์ เป็นคำภาษาไทย ภาษาบาลีเป็น ภาวนาสูตติ์ ตามหลักสหทัย แยกศัพท์ เป็นภาษาบาลีได้ ๒ ศัพท์ดังนี้ คือ ภาวนา + สุตติ์ คำว่า ภาวนา, การเจริญ, การทำให้มีให้เพิ่มขึ้น ภาเวตีติ ภาวนา คุณชาติที่ยังกุศลให้มีขึ้น (ภู ธาตุในความหมายว่ามี, เป็น ยุ ปัจจัย อา อิต., พฤทธิ

<sup>๑๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๔/๓๓.

<sup>๑๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๙/๑๑.

<sup>๑๔</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑/-/๔๑. พุทธพจน์มี องค์ ๙ ซึ่งได้แก่ สุตตะ เคยยะ เวยยากรณ์ะ คาถา อุทาน อิติวุตตะกะ ชาตกะ อัฏฐธรรม และเวทลละ.

อุ เป็น โอ, แผลง โอ เป็น อว, ยุ เป็น อน)<sup>๑๕</sup>

ภาวนาศัพท์ เป็นศัพท์สำเร็จรูป แยกศัพท์ได้ดังนี้ ภู ชาติ ในความหมายว่ามี, เป็น ยุ ปัจจัย อา อิทธิลึงค์ พุทธิ อุ เป็น โอ, แผลง โอ เป็น อว, แผลง ยุ เป็น อน สำเร็จรูปเป็น ภาวนา ศัพท์ มีวิเคราะห์ว่า ภาเวตีติ ภาวนา ธรรมชาติที่ยังบุคคลให้มีขึ้นหรือวิเคราะห์ว่า ภาวนา การเจริญ ชื่อว่า ภาวนา

คำว่า สุตต์ ศัพท์เดิมเป็น สุตต ศัพท์ (ลง ลี ปฐมวิภัติ ฝ่ายเอกวงนะ เอา ลี กับ อ ที่สุดศัพท์แห่ง สุตต เป็น อ สำเร็จรูปเป็น สุตต์) แปลว่า สุตหรือพระสูตร ปาพจน์ พระพุทธพจน์ มีรูปวิเคราะห์ ดังนี้

สุจตีติ สุตต์ แปลว่า สิ่งที่ยาวออกไป มาจาก สฺจ ชาติในความหมายว่าไป, เป็นไป, ลง ต ปัจจัย, ลบสระที่สุตชาติ, แผลง จ เป็น ต, หรือวิเคราะห์ว่า อภิสเวติ อตเถติ สุตต์ แปลว่า พงนะที่หลั่งเนื้อออกมา มาจาก (สุ ชาติในความหมายว่าไหล, หลั่ง ต ปัจจัย, ซ้อน ต) หรือวิเคราะห์ว่า สูเทติ เณ วิย ชีร อตเถ ปคฺขราเปตีติ สุตต์ แปลว่า พงนะที่ยังเนื้อความให้หลังไหลออกมาเหมือนแม่โคหลั่งน้ำนม มาจาก สฺ ชาติในความหมายว่าหลั่ง, ไหล ลง ต ปัจจัย, ซ้อน ต, หรือวิเคราะห์ว่า สฺจฺจ อตถ ตายตีติ สุตต์ แปลว่า วงนะที่รักษาอรรถไว้ด้วยดี มาจาก (สุ บทหน้า ตา ชาติในความหมายว่ารักษา ลง อ ปัจจัย, ลบสระที่สุตชาติ, ซ้อน ต) หรือวิเคราะห์ว่า อตเถ สูเจตีติ สุตต์ แปลว่า พงนะที่ประกาศเนื้อความ มาจาก (สฺจ ชาติในความหมายว่าประกาศ, ให้แจ่มแจ้ง ลง ต ปัจจัย, ลบสระที่สุตชาติ, แผลง จ เป็น ต)<sup>๑๖</sup> ด้วยเหตุนี้ คำว่า ภาวนาสุต จึงมีความหมายตามหลักอรรถนัยว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญภาวนา หรือว่าด้วยการเจริญสติปัญญา

### ๒.๓.๒ ความหมายตามหลักอรรถนัย

ภาวนา คำว่าภาวนา ตามคัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค คือ (๑) กายภาวนา การอบรมกาย (๒) จิตตภาวนา การอบจิต (๓) ปัญญาภาวนา การอบรมปัญญา<sup>๑๗</sup>

อีกนัยหนึ่งว่า ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม<sup>๑๘</sup>

ภาวนา (การเจริญ) มี ๔ อย่าง คือ<sup>๑๙</sup>

๑. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน
๒. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
๓. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่านำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป
๔. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนื่อง ๆ

<sup>๑๕</sup> พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๖๕๓.

<sup>๑๖</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๙๕๖.

<sup>๑๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๘/๒๗๒.

<sup>๑๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๓/๒๗๑.

<sup>๑๙</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๔.

ภาวนา แปลว่า การเจริญ, การอบรม, ภาวนา การทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางจิตใจ, สรรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ<sup>๒๐</sup>

ภาวนา หมายถึงการทำจิตให้สงบ และทำปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่าง ๆ เช่นการบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตภาวนา

ภาวนา ในทางปฏิบัติแบ่งเป็น ๒ แบบใหญ่ ๆ คือ

๑. สมถภาวนา การอบรมใจให้สงบ ซึ่งก็ได้แก่สมถกรรมฐาน เรียกว่า จิตตภาวนา ก็ได้  
๒. วิปัสสนาภาวนา การอบรมปัญญาให้เกิด ซึ่งก็ได้แก่วิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เรียกว่า ปัญญาภาวนา ก็ได้ ภาวนา เป็นบุญอย่างหนึ่ง เรียกว่า ภาวนามัย คือ บุญที่เกิดจากการภาวนา<sup>๒๑</sup>

มรรคภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, และอริยมรรคมีองค์ ๘<sup>๒๒</sup>

## ๒.๔ เนื้อหาของภาวนาสูต

ภาวนาสูต<sup>๒๓</sup> นี้ เป็นพระสูตรที่มีเนื้อหาสาระปรากฏในมหาเวรรคมีการจัดแบ่งหมวดหมู่เป็นสังยุต (ประมวลเป็นเรื่อง ๆ) แต่ละสังยุตแบ่งย่อยออก เป็นวรรคต่าง ๆ และแต่ละวรรคได้แบ่งออกเป็นพระสูตรมากบ้างน้อยบ้าง ภาวนาสูตอยู่ในเล่มที่ ๑๙ นี้ มีทั้งหมด ๑๒ สังยุต ภาวนาสูตอยู่ในสังยุตที่ ๓ สติปัฏฐานสังยุตแบ่งเป็น ๑๐ วรรคมี ๑๐๔ สูตร<sup>๒๔</sup> และเป็นพระสูตรในลำดับที่ ๙ ของวรรค อยู่ในหน้าที่ ๒๖๒ ข้อที่ ๔๐๕ เนื้อหาของพระสูตรนี้ เป็นพระสูตรที่สั้นมีเพียง ๑๔ บรรทัดเท่านั้น ภาวนาสูตในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมี ๒ พระสูตร ในเล่มที่ ๑๙ สังยุตตนิคายกล่าวโดยเป็นบทมาติกาแสดงแก่ภิกษุอุคฆฤตัญญุบุคคลย่อมรู้แจ้งแทงตลอดบทที่พระพุทธเจ้ากล่าวโดยสังเขป ทำให้รู้แจ้งในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ “ท่านเรียกว่าสติปัฏฐาน”<sup>๒๕</sup> โดยไม่ต้องอธิบายขยายเนื้อความเพราะเป็นผู้มีปัญญาแก่กล้าภิกษุผู้เป็นไฉนบุคคลพวกที่ปัญญาสูง ฉะนั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงภาวนาสูตโดยสังเขปเท่านั้น ภาวนาสูตที่แปลเป็นภาษาไทยมีดังนี้

<sup>๒๐</sup> พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๕๖), หน้า ๘๒๑.

<sup>๒๑</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์ และแปลความหมายคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๗๒๓.

<sup>๒๒</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๙/๑๘๕.

<sup>๒๓</sup> คุรยละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗-๔๗๐/๒๑๐-๒๘๐.

<sup>๒๔</sup> คุรยละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๖/๒๖๒-๒๖๓.

ภาวนาสูตรพระพุทธเจ้าทรงแสดงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ดังนี้ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เธอทั้งหลายจงฟังการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นอย่างนี้แล”<sup>๒๕</sup>

ส่วนภาวนาสูตรที่อยู่ในเล่มที่ ๒๓ อังคุดตริกกาย เป็นพระสูตรที่ ๗ สัตตกนิบาต หน้าที่ ๑๕๖ ข้อที่ ๗๑ กล่าวด้วยเรื่องผลของการเจริญภาวนาว่า

“...เมื่อภิกษุไม่หมั่นประกอบภาวนาอยู่ แม้จะเกิดความปรารถนาอย่างนี้ว่า “ทำอย่างไรหนอ จิตของเราจึงจะหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น” ก็จริง แต่จิตของภิกษุนั้นก็ยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นได้เลย เมื่อภิกษุหมั่นประกอบภาวนาอยู่ แม้จะไม่เกิดความปรารถนาอย่างนี้ว่า “ทำอย่างไรหนอ จิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น” ก็จริง แต่จิตของภิกษุนั้นก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นได้ข้อนั้นเพราะเหตุไร ควรกล่าวว่า เพราะได้เจริญ เพราะได้เจริญอะไร เพราะได้เจริญสติปัฏฐาน เมื่อภิกษุหมั่นประกอบภาวนาอยู่ ก็ฉนั้นเหมือนกัน แม้จะไม่เกิดความปรารถนาอย่างนี้ว่า “ทำอย่างไรหนอ จิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น” ก็จริง แต่จิตของภิกษุนั้นก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นได้ข้อนั้นเพราะเหตุไร ควรกล่าวว่า เพราะได้เจริญ เพราะได้เจริญอะไร เพราะได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ฯปะฯ ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนรอยนิ้วมือ หรือรอยนิ้วเท้าที่ด้ามมีดปรากฏแก่ช่างไม้ หรือลูกมือช่างไม้ แต่เขาไม่รู้อย่างนี้ว่า “วันนี้ ด้ามมีดของเรากร่อนไปเท่านี้ เมื่อวานนี้เท่านี้ เมื่อวานขึ้นเท่านี้” ก็จริง แต่เมื่อด้ามมีดกร่อนไปเขาก็รู้ว่า กร่อนไปแล้วนั่นเอง แม้ฉนั้นใดภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุหมั่นประกอบภาวนาอยู่ก็ฉนั้นเหมือนกัน แม้จะไม่รู้อย่างนี้ว่า “วันนี้ อาสวะของเราสิ้นไปแล้วเท่านี้ เมื่อวานนี้เท่านี้ เมื่อวานขึ้นเท่านี้” ก็จริง แต่เมื่ออาสวะสิ้นไปแล้ว เธอก็รู้ว่า “สิ้นไปแล้ว” นั่นเอง ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนเรือเดินสมุทรที่เขาผูกด้วยหวาย และชันชะเนาะแล้วแล่นไปในน้ำตลอด ๖ เดือน พอถึง ฤดูหนาว ก็ถูกเข็นขึ้นบก เครื่องผูกเรือตากลม และแดดไว้เครื่องผูกเหล่านั้นถูกฝนตกชะ

<sup>๒๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

ย่อมชำรุดเสียหายไปโดยไม่ยาก ฉันทใด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุหมั่นประกอบภาวนาอยู่ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน สัจโยชน์ทั้งหลายย่อมระงับดับไปโดยไม่ยาก”<sup>๒๖</sup>

ในการเจริญภาวนาพระพุทธเจ้าทรงแสดงภาวนาสูต วั ๒ สูต แตกต่างกันในเรื่องเนื้อหาสาระ คือ สูตที่ ๑ แสดงแก่ภิกษุทั้งหลายการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พิจารณาเห็นภายในภายในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม ส่วนภาวนาสูตที่ ๒ ว่าด้วยผลแห่งการเจริญภาวนา หมายถึงสภาวะที่จิตหลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ถือน้ำมันด้วยอุปาทาน โดยเป็นผลจากการเจริญภาวนาตามองค์ธรรม ๗ หมวด มีสติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น มีเนื้อหาสาระว่าด้วยหมั่นประกอบภาวนาเจริญสติปัฏฐาน ๔ จิตของภิกษุนั้นก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือน้ำมัน สัจโยชน์ทั้งหลายย่อมระงับดับไป

ภาวนาสูตทั้ง ๒ สูตเมื่อหมั่นเจริญภาวนาต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพร้อมทั้งหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังมีปรากฏพระดำรัสตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว”<sup>๒๗</sup> เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วง โสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาธิธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๒๘</sup> “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย” “ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไร” “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นภายในภายใน เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ ชื่อว่าภิกษุผู้มีสติ”<sup>๒๙</sup> การทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้”<sup>๓๐</sup> “นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”<sup>๓๑</sup> พระพุทธเจ้าทรงกล่าวเน้นย้ำให้ดำรงตนอยู่ด้วยอย่างมีสติ และสัมปชัญญะ

สรุปได้ดังนี้จากเนื้อความดังกล่าวข้างต้นภาวนาสูตที่แสดงโดยสังเขปเพราะแสดงแก่อุคฆฏิตัญญบุคคล พอแยกให้เห็นถึงหน้าที่ระหว่างสติกับสัมปชัญญะได้อย่างชัดเจน ผู้มีสติได้แก่ผู้ที่ปฏิบัติพิจารณาเห็นภายในภายใน เวทนาในเวทนา จิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ แต่ในสตินั้นก็มีสัมปชัญญะรวมอยู่ด้วย การเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ โดยการกำหนดพิจารณาภาวนา ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ อยู่ที่ฐานภายใน เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะได้ศึกษาตามลำดับต่อไป

<sup>๒๖</sup> ดูรายละเอียดใน อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๑/๑๕๖-๑๕๘.

<sup>๒๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

<sup>๒๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐.

<sup>๒๙</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑.

<sup>๓๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๒.

<sup>๓๑</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑-๒๑๒.

## ๒.๕ หลักธรรมในภาวนาสูต

ภาวนาสูตรมีหลักธรรมโดยย่ออยู่ ๔ ประการ คือ (๑) อาตปปี ความเพียร (๒) สมปะชาโน สัมปชัญญะ (๓) สติมา สติ และ (๔) สติปัญญา ๔ ประการ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่เหล่าภิกษุที่เป็นอนุชฌิตัญญูปุคคลโดยย่อจักได้พรรณนาให้พิสดารตามลำดับไป

### ๒.๕.๑ อาตปปี

มีความเพียร (อาตปปี) ธรรมชาติที่เผาผลาญกิเลสทั้งหลาย<sup>๓๒</sup> เพราะประกอบด้วย ธรรมเครื่องเผากิเลส มีความเพียร เครื่องเผากิเลสทั้งกาย และทางจิต<sup>๓๓</sup> การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องเป็นผู้ไม่มีความอาลัยในร่างกาย และชีวิต โดยการกำหนดในอิริยาบถทั้ง ๔ ด้วยความเพียร, ความพยายาม, (อาตป)<sup>๓๔</sup> ตั้งแต่ตื่นถึงหลับด้วยการเจริญภาวนาอย่างมีสติ มีความเพียรทางกายและจิตผู้ปรารถนาความเพียร<sup>๓๕</sup> ทางกายในการเดิน ยืน นั่ง และนอนไม่ละทิ้งสติในกรรมฐาน องค์แห่งภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร (ปะชาณิงคานิ) ภาวะแห่งการเริ่มตั้งความเพียร<sup>๓๖</sup> กำหนดพิจารณาภาวนาทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยเพื่อประโยชน์ของความเพียร ประกอบความเพียรบ่อย ๆ การทำติดต่อกัน<sup>๓๗</sup> และอย่างต่อเนื่อง ถ้ามีในบุคคลใด ทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลก และทางธรรม มีหลักฐานรับรองไว้ว่า สมณฑโต ตาเปติ ทีเปตีติ อาตปปี ธรรมะชื่อว่าอาตปปี เพราะยังบุคคลให้เจริญรุ่งเรืองโดยรอบ<sup>๓๘</sup> อาตปปีเป็นหมวดธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณา รูปนามต้องใช้ความเพียรเพื่อให้สภาวะธรรมเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัญญาสูตว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ”<sup>๓๙</sup> ความเพียรจึงมีความสำคัญยิ่งในการปฏิบัติ ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีความเจริญก้าวหน้าในทางธรรม ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เช่นการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยเพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และละเอียด ไปตามลำดับ แสดงถึงความเจริญก้าวหน้าทางธรรม เพราะอาตปปีมีองค์ประกอบ ๖ อย่าง คือ

- ๑) อภูกิจตวา ทำให้เป็นประโยชน์ถึงธรรม
- ๒) มนสิกตวา ใส่ใจอย่างเต็มที่
- ๓) สัพพเจตสา สมณนาหริตวา ประมวลจิตทั้งหมดเป็นหนึ่ง มีสมาธิไม่รับอารมณ์อื่น

<sup>๓๒</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๓๐.

<sup>๓๓</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๔๐๕/๔๓๗.

<sup>๓๔</sup> พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสนาพุทธศาสตร์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๘๒๔.

<sup>๓๕</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๗/๔๐๐.

<sup>๓๖</sup> ที.ปา.อ. (ไทย) ๑/๓๑๗/๓๔๙.

<sup>๓๗</sup> ที.ปา.อ. (ไทย) ๑/๓๑๙/๓๕๒.

<sup>๓๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ (มหาสติปัญญาสูต), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๓.

<sup>๓๙</sup> ดุราลัยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.



๔) โอทฮิตโสโต เงยโสตลงสตัอย่างถึงใจ

๕) มนसानุเปกชิตา ตามพิจารณาด้วยใจ คือ ลงมือปฏิบัติตาม

๖) ทิฏฐิจิยา สุปฏิวิทธา แหงตลอดด้วยปัญญา สำเร็จผล<sup>๔๐</sup>

ความเพียรพยายามที่กระทำอย่างขะมักเขม้นต่อเนื่องแสดงออกมาให้เห็นทางกาย และใจในพระสูตรต่าง ๆ ได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเพียรนี้ว่ามีคุณลักษณะ “ไม่หวั่นไหว” ต้องประกอบอย่างต่อเนื่อง เป็นคุณสมบัติลักษณะเฉพาะที่เสมอเท่ากันกับความขยันหมั่นเพียรที่เผา กิเลสมี ๓ ประการ คือ

๑. ความเพียรขั้นต่ำ ได้แก่ เพียรรักษาศีล เพื่อปราบกิเลสหยาบ<sup>๔๑</sup> ที่แสดงออกมา ทางกาย ทางวาจา

๒. ความเพียรชั้นกลาง ได้แก่ เพียรปฏิบัติสมถภาวนาจนได้สมาธิ และเพื่อปราบ อุปกิเลสอย่างกลาง คือ นีวรณ<sup>๔๒</sup>

๓. ความเพียรชั้นสูง ได้แก่ เพียรเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อปราบอนุสัยกิเลส ให้ เป็นสมุจเฉทปหาน โดยละเอียดดุจดั่งดาบ เรียกว่ากิเลสอย่างละเอียด

อาตมาปี มีความเพียรเครื่องเผากิเลส เป็นความเพียรทางกาย และทางจิต มุ่งมั่น พระนิพพาน (ปิตตโต) มีจิตสงบแล้ว มีอรรถภาพอันสละแล้ว เพราะไม่มีความยึดใ้ในกาย และ ชีวิต<sup>๔๓</sup> คือ ความเพียรขั้นสูงสุด ความเพียรของท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน มีความเพียรเผากิเลส ซึ่งเป็นความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ กิษุในพระธรรม วินัยนี้

๑) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาป อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาป อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศล ธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรง อยู่ ไม่เลือนหาย ภัยโยธภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว<sup>๔๓</sup> สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ปราสาทของนางวิสาขาไมคารมาตา เขตกรุงสาวัตถี พระพุทธเจ้าทรง ตรัสว่า “กิษุทั้งหลาย หากมีผู้ถามว่า การฟังกุศลธรรมที่เป็นของพระอริยะ เป็นเครื่องนำออกจาก โลก เป็นเหตุให้ดำเนินไปสู่ความตรัสรู้ จะมีประโยชน์อะไรแก่ท่านทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรตอบ เขาอย่างนี้ว่า มีประโยชน์ให้รู้จักกรรมแยกออกเป็น ๒ คู่ตามความเป็นจริง เธอทั้งหลายควรตอบ

<sup>๔๐</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ (มหาสติปัฏฐาน), หน้า ๑๓๖-๑๓๗.

<sup>๔๑</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๖๔/๔๖๒.

<sup>๔๒</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๔๐๕/๔๓๗.

<sup>๔๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

เขาถึงธรรมแยกออกเป็น ๒ คู่ คือ (๑) การพิจารณาเห็นเนื่อง ๆ ว่า “นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย” นี้เป็นคู่ที่ ๑ การพิจารณาเห็นเนื่อง ๆ ว่า “นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้เป็นคู่ที่ ๒ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พิจารณาเห็นธรรมแยกออกเป็น ๒ คู่โดยชอบเนื่อง ๆ อย่างนี้ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศ กาย และใจอยู่ พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือความเป็น พระอนาคามี เมื่อยังมีอุปาทานขันธเหลืออยู่<sup>๔๔</sup> นี้ คือ ความเพียรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุ เพียรเพื่อละ อกุศล เพียรเพื่อทำกุศลให้เพิ่มพูนทุกขณะที่ปฏิบัติเจริญภาวนาอย่างมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมขณะ ปัจจุบัน

กล่าวโดยย่อ ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องใช้ความเพียรความพยายามทำให้เกิดขึ้น ต้องพยายามระลึกเนื่อง ๆ กระทำความรู้สึกบ่อย ๆ ไม่หยุดนิ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ”<sup>๔๕</sup> การทำความเพียรต้องพยายามอย่างต่อเนื่อง เริ่มจาก พยายามกำหนดภาวนาจากทางกายหยาบก่อน เพราะกายหยาบเห็นได้ง่ายโดยกำหนด กายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน มีความเพียรพยายามระลึกถึงกายเนื่อง ๆ รู้สึกถึงกายที่ปรากฏอยู่ใน อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ตั้งใจกำหนดในอากัปกิริยาของกาย อย่างมีสติ ระลึกรู้ถึงกายยืน กายเดิน กายนั่ง และกายนอน ระลึกในอิริยาบถต่าง ๆ ทำให้ร่างกายคล่อง ไม่เจ็บปวด เมื่อทำอย่างสมดุลงันแต่ถ้าเปลี่ยนอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งต้องมีสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่อง ถ้ามีอาการเจ็บปวด จะทำให้ กายเป็นทุกข์ การปฏิบัติต้องกำหนดเวทนานุปัสสนา ผู้มีความเพียรมาก และกระทำติดต่อกันไป เป็นระยะเวลาไม่นาน ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งผลของการปฏิบัติภาวนาจะต้องสำรวมกายมีศีลบริสุทธิ มีสติในการดำเนินชีวิต อยู่ด้วยความไม่ประมาท ปรับอินทรีย์เสมอกัน<sup>๔๖</sup> มีความเพียรทางจิต จึงจะสามารถบรรลุธรรมไปตามกำลังของความเพียร ปรับความเพียรให้ให้สมดุลแก่สมาธิพอดี ไม่ตึงเกินไปจนจิตฟุ้งซ่าน ไม่หย่อนจนเกียจคร้าน ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน โดยการปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ส่วนสตินั้นยังมีมากเท่าไรก็ยิ่งดี จึงทำให้บรรลุเป็นอรหันต์<sup>๔๗</sup>

สรุปได้ดังนี้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตรต้องใช้ความเพียร ดังที่ยกมาแสดง ดังกล่าวในเบื้องต้นนั้น บ่งบอกให้เห็นว่าการบำเพ็ญความเพียรมีองค์ประกอบหลายอย่าง ต้องปรับ อินทรีย์ให้สมดุลกัน เมื่อปฏิบัติถูกต้องกำหนดพิจารณาตั้งแต่ต้นจนถึงหลัง มีความเพียรกำหนด อย่างต่อเนื่อง อาตมาปีมีส่วนสำคัญในการปฏิบัติถ้าขาดความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาใน ภาวนาสูตตร จิตจะตกอยู่ในความเกียจคร้าน จึงไม่สามารถเจริญภาวนาได้ การเจริญภาวนาเป็นการ ฝึกกาย และจิต ความเพียรเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งจะขาดไม่ได้ ส่วนหลักธรรมอีก ๒ ประการ คือ สัมปชานา ความรู้ตัวทั่วพร้อม และสติมา การมีสติระลึกรู้ รูปนาม ในขณะที่เจริญวิปัสสนาภาวนา ตามภาวนาสูตตรนั้นเป็นองค์ธรรมที่สำคัญ สำหรับสัมปชัญญะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะได้ ศึกษาลำดับต่อไป

<sup>๔๔</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๒๙/๖๓๒-๖๓๓.

<sup>๔๕</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๓๐.

<sup>๔๖</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๒๓๒/๒๙๗-๒๙๙.

<sup>๔๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๘.

## ๒.๕.๒ สมปชาโน

สัมปชัญญะ (สมปชาโน) มีสัมปชัญญะ<sup>๔๘</sup> ประกอบด้วยญาณกล่าว คือ สัมปชัญญะ<sup>๔๙</sup> บุคคลผู้ประกอบพร้อมด้วยญาณ กล่าว คือ สัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อม ภาวะของผู้รู้ทั่วพร้อม<sup>๕๐</sup> การปฏิบัติวิปัสสนาในภาวานาสูตรนี้จะต้องเป็นผู้รู้ตัว ตื่นตัวอยู่ทุกขณะ ทุกสภาวะอารมณ์ จดจ่อต่อเนื้อเป็นผูที่มีสติสัมปชัญญะมากย่อมเป็นไปได้ญาณทัสสนะ<sup>๕๑</sup> การมีสติกำหนดพิจารณาภายในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยมีอาการเคลื่อนไหวด้วยอาการต่าง ๆ อย่างมีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างดี เป็นผู้พร้อมด้วยอินทริยสังวรสำรวมระวังด้วยสติ สัมปชัญญะ ในอรรถกถาที่ขนิภาย ท่านจำแนกสติสัมปชัญญะไว้ดังนี้ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ อย่างมีสติสัมปชัญญะแม้ในการแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง เมื่อเดินไปก็รู้ชัดว่า กำลังเดิน ยืนก็รู้ชัดว่า ยืน นั่งก็รู้ชัดว่า นั่ง หรือนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่ ในการก้าวไป ในการถอยกลับ ในการแลดู ในการเหลียวดู ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก แม้อิริยาบถปลีกย่อยเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง ในการนอน ในการตื่นการมีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างดี<sup>๕๒</sup>

พุทธศาสนาถือว่าธรรมที่มีอุปการะมาก คือ “สติ” ความระลึกได้<sup>๕๓</sup> “สติ” ช่วยไม่ให้เกิดการงานเสียหายเพราะหลงลืม คำว่า ความหลงลืมสติ (มฺกฺกฺจฺจจ) ได้แก่ การอยู่อย่างขาดสติ พระสารีบุตรได้กล่าวไว้ว่า “บรรดาธรรมเหล่านั้น มฺกฺกฺจฺจจจะ คือ ความระลึกไม่ได้ ความหวนระลึกไม่ได้ ความระลึกย้อนหลังไม่ได้ ความระลึกไม่ได้ ภาวะที่ระลึกไม่ได้ ภาวะที่ทรงจำไม่ได้ ความเลือนลอย ความหลงลืมสติ นี้เรียกว่า มฺกฺกฺจฺจจจะ” ความไม่รู้ตัว (อสมปชณฺณ) “บรรดาธรรมเหล่านั้น อสมปชัญญะ คือ ความไม่รู้ ความไม่เห็น ฯลฯ ลืมคืออวิชชา อกุศลมูลคือโมหะ”<sup>๕๔</sup> ทั้งนี้ เพราะการงานบางอย่าง ถ้าหลงลืมย่อมจะเกิดความเสียหายร้ายแรงได้ อาการที่ภิกษุต้องอาบัติ ๖ อย่าง ต้องด้วยลืมสติก็ต้องอาบัติเป็นต้น

คำว่า “สัมปชัญญะ” ความรู้ตัว<sup>๕๕</sup> มีสติ และสัมปชัญญะ (สัมปชัญญะ ๔ ประการ) คำว่า ทำความรู้สึกรู้ตัว (สมปชานการี โทติ) ความว่า เป็นผู้ประกอบกิจทุกอย่างด้วยสัมปชัญญะ ผู้ทำสัมปชัญญะในอิริยาบถทั้งหลายมีการก้าวไปเป็นต้น ในอิริยาบถไหน ๆ ก็ไม่เว้นจากสัมปชัญญะ

<sup>๔๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

<sup>๔๙</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๓๐.

<sup>๕๐</sup> พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๙๐๐.

<sup>๕๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๗๘/๓๔๔-๓๔๕.

<sup>๕๒</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

<sup>๕๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

<sup>๕๔</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๓๐๔/๑๗๔.

<sup>๕๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

ในคำว่า ทำความรู้สึกตัว (สมปชานการี โหติ) นั้น มีสัมปชัญญะ ๔ ประการ<sup>๕๖</sup> คือ

๑. ความรู้ชัดว่ามีประโยชน์แก่ตน (สารัตถกสัมปชัญญะ)
๒. ความรู้ชัดว่าเป็นที่สัพปายะ (สัพปายสัมปชัญญะ)
๓. ความรู้ชัดว่าเป็นโคจร (โคจรสัมปชัญญะ)

๔. ความรู้ชัดโดยไม่หลง (อสัมโมหสัมปชัญญะ) บรรดาสัมปชัญญะ ๔ ประการนั้น เมื่อเกิดจิตคิดจะก้าวไป การไม่ไปตามอำนาจจิตนั่นเอง แล้วกำหนดสิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ของภิกษุชื่อว่า สติ เพราะระลึกได้ ชื่อว่ามีสัมปชัญญะเพราะรู้ทั่วโดยชอบ สติ และสัมปชัญญะ พระพุทธเจ้าตรัสโดย (หมายถึง) บุคลาธิษฐานในสติ และสัมปชัญญะทั้ง ๒ ประการนั้น สติมีความระลึกได้เป็นลักษณะ มีความไม่ลืมเป็นกิจ มีการเฝ้ารักษาเป็นผล สัมปชัญญะมีความไม่หลงเป็นลักษณะ มีการพิจารณาเป็นกิจ มีการเลือกเฟ้นเป็นผล<sup>๕๗</sup> สัมปชัญญะ มีสติมั่นคง อยู่ด้วยสติ หรืออาการรู้สึกตัวในขณะที่ทำอยู่ เช่น รู้ว่าเรากำลังพูด กำลังคิด กำลังทำ “สัมปชัญญะ” เป็นธรรมที่มีอุปการะมากอีกข้อหนึ่ง ที่เรียกว่ามีอุปการะมากเพราะมีอุปการะต่อธรรมหมวดอื่น ๆ ถ้าขาด สติสัมปชัญญะธรรมเหล่านั้นก็เกิดขึ้นไม่ได้จึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก “สติสัมปชัญญะ” ในภาวนาสูตรถือว่าเป็นธรรมสำคัญยิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ “สติ” ระลึกได้ ก่อนทำ ก่อนพูด และคิด ส่วน “สัมปชัญญะ” เกิดในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด แต่ธรรมทั้งสองนี้จะเกิดคู่กันเสมอ ในคัมภีร์ทีฆนิกายสีลขันธวรรค ได้แบ่งสัมปชัญญะออกเป็น ๔ ประการ<sup>๕๘</sup> คือ

๑) สารัตถกสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวว่า สิ่งที่ตนกำลังทำนั้นมีประโยชน์หรือไม่

๒) สัพปายสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวว่า สิ่งที่ตนกำลังทำนั้นเป็นที่สบายหรือเหมาะสมกับตนหรือไม่

๓) โคจรสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวว่า สิ่งที่ตนกำลังทำนั้นเป็นกิจที่ควรทำหรือไม่

๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวว่า สิ่งที่ตนกำลังทำนั้นเป็นความหลงเข้าใจผิด หรือมงายหรือไม่การที่พระอานนทกล่าวไว้ว่า “ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยสติ สัมปชัญญะ” ย่อมหมายความว่า ทุกอิริยาบถที่ภิกษุกระทำอยู่ไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การทำการพูด การนั่งไม่พูด หรือการกระทำใด ๆ นอกเหนือจาก ที่กล่าวนี้ ภิกษุจะกระทำด้วยความรู้สึกตัวเสมอ ไม่มีการลืมหรือเผลอสติ

สติสัมปชัญญะนี้เป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่มีปรากฏในภาวนาสูตรผู้ที่สมบุรณ์ด้วยสติ สัมปชัญญะในการประกอบกิจต่าง ๆ จะมีความเจริญทั้งทางโลก และทางธรรม การอยู่ด้วยสติ และสัมปชัญญะ มีการก้าวไป และถอยกลับ<sup>๕๙</sup> สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรทุก ๆ ท่าน การประกอบด้วยกายกรรม และวจีกรรมอันเป็นกุศลมีอาชีวะบริสุทธิ์ สมบุรณ์ด้วยศีล

<sup>๕๖</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๘/๓๓๓.

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๘๕/๒๓๖-๒๓๗.

<sup>๕๘</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๓.

<sup>๕๙</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑๙๓/๒๕๐.

คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย<sup>๖๐</sup> ผู้ที่สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ การมีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์<sup>๖๑</sup> โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าภิกษุผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยแล้ว ย่อมต้องฝึกอบรมเป็นอย่างยิ่ง ทำให้เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ

โดยสรุปในธรรมทั้ง ๒ ประการ คือ สติ และสัมปชัญญะ ถ้าขาดแล้ว ย่อมไม่สำรวมอินทรี มีอาชีวะไม่บริสุทธิ์ ไม่สมบูรณ์ด้วยศีล หรือไม่สามารรถสำรวมระวังในเรื่องโคจร และอโคจรได้ ซึ่งนอกจากเป็นมูลก่อให้เกิดอกุศล และโทมนัสแก่ตัวเองโดยตรงแล้ว พฤติกรรมที่ปรากฏต่อสาธุชน ย่อมทำให้พุทธบริษัทเสื่อมศรัทธาในพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น ด้วยเหตุดังกล่าวจำต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรอันประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ทุกอิริยาบถที่กระทำไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การพูด การนิ่งไม่พูด โดยเป็นอยู่ด้วยสัมปชัญญะแต่ละประเภทดังต่อไปนี้

### ๒.๕.๓ ประเภทสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะนี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรถือว่าเป็นอุบายวิธีเครื่องบริหารกรรมฐานด้วยสติสัมปชัญญะ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าสมณะที่ได้มาด้วยอำนาจกายานุปัสสนา และวิปัสสนาเรียกว่า สัมปชัญญะ<sup>๖๒</sup> ในอรรถกถาที่ขนิภายท่านแบ่งสัมปชัญญะออกเป็น ๔ ประเภทด้วยกัน<sup>๖๓</sup> คือ

๑. สาทถสัมปชัญญะ (ความรู้ชัดว่ามีประโยชน์แก่ตน)
๒. สัปปายสัมปชัญญะ (ความรู้ชัดว่าเป็นที่สัปปายะ)
๓. โคจรสัมปชัญญะ (ความรู้ชัดว่าเป็นโคจร)
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ (ความรู้ชัดโดยไม่หลง)

#### ๑) สาทถสัมปชัญญะ

สาทถสัมปชัญญะ คือ สัมปชัญญะที่กำหนดบรรดาสิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ทั้ง ๒ ประการนั้น ความเจริญทางธรรมเพราะได้เห็นเจตีย์ ได้เห็นต้นโพธิ์ ได้เห็นพระสงฆ์ ได้เห็นพระเถระ และได้เห็นอารมณฝ่ายอสุภะเป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อีกนัยหนึ่ง แม้เพราะได้เห็นเจตีย์หรือต้นโพธิ์แล้วทำปิติมีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ให้เกิดขึ้น เพราะเห็นพระสงฆ์แล้วทำปิติมีพระสงฆ์เป็นอารมณ์ให้เกิดขึ้นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม หรือพระสงฆ์ เป็นอารมณ์เข้าถึงปฐมฌาน อรูปฌานเหล่านี้เป็นต้น เรียกว่า สาทถสัมปชัญญะ เมื่อพิจารณาอารมณ์นั้นนั่นเองโดยความสิ้นไป และความเสื่อมไปก็จะบรรลู่หรือหัตตผลครั้งเห็นพระเถระทั้งหลายแล้วดำรงอยู่ในโอวาทของพระเถระเห็นอารมณ์ที่เป็นอสุภะแล้วทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นในอารมณ์ที่เป็นอสุภะนั้น พิจารณาอารมณ์นั้นโดยความสิ้นไป และความเสื่อมไปก็จะบรรลู่หรือหัตตผล เพราะเหตุ

<sup>๖๐</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕.

<sup>๖๑</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๗/๗๔.

<sup>๖๒</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๗๖.

<sup>๖๓</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๓.

นั่น การเห็นสิ่งเหล่านั้นจึงเชื่อว่าประโยชน์ของตน แต่อาจารย์บางพวกกล่าวว่า แม้ความเจริญทาง  
 อามิสก็มีประโยชน์เหมือนกัน เพราะอาศัยอามิสนั้นแล้วปฏิบัติธรรมเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์  
 หรือการเห็นอสุภซึ่งโดยปกติแล้วบุคคลทั่วไปจะเห็นว่า เป็นของน่ารังเกียจ ไม่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ไม่  
 ต้องการของชาวบ้าน แต่หากผู้ที่กำลังปฏิบัติตามสติปัฏฐาน <sup>๕๖๔</sup> ได้เห็นอสุภแล้ว ใช้อสุภเป็น  
 อารมณ์ของกรรมฐานนั้น ๆ โดยการพิจารณาถึงความสิ้นไปเสื่อมไปของขั้น ๕ ทั้งหลายเหล่านี้  
 บรรลุเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ <sup>๕๖๕</sup> ดังนี้ เรียกว่า “สาดถกสัมปชัญญะ” ในคัมภีร์พุทธศาสนา  
 เถรวาทกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพระนันทะเป็นบุคคลตัวอย่าง ที่ใช้หลักของสาดถก  
 สัมปชัญญะ <sup>๕๖๖</sup> คือ พระนันทะเมื่อจะมองดูทิศเบื้องหน้า พระนันทะก็จะพิจารณาธรรมทั้งปวงแล้ว  
 แลดูทิศข้างหน้า เพราะว่าเมื่อแลดูทิศข้างหน้าอยู่อย่างนี้ ธรรมทั้งหลายอันเป็นอกุศลอันลามก คือ  
 อภิชฌา และโทมนัส จักไม่ไหลไปตาม ด้วยอาการอย่างนี้จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม  
 ในธรรม อันเป็นไปด้วยประโยชน์ หรือชื่อว่า สาดถกสัมปชัญญะ อย่างนี้เป็นต้น

ดังนั้นสาดถกสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดในสิ่งที่มีประโยชน์หรือเมื่อจิตคิดจะไปเกิดขึ้น  
 แต่ยังไม่ทันไปตามที่คิด บุคคลนั้นใคร่ครวญถึงประโยชน์ความรู้ชัดว่าเป็นประโยชน์แก่ตน (สาดถก  
 สัมปชัญญะ) หรือมิใช่ประโยชน์ว่าการไปที่นั่นจะมีประโยชน์แก่ตนเองหรือไม่ แล้วใคร่ครวญ  
 ประโยชน์นั้นว่าเป็นประโยชน์กับตนเองแล้วจึงได้ปฏิบัติลงไปในขณะที่นั้น ชื่อว่า สาดถกสัมปชัญญะ  
 เหมือนกับบุคคลที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบเห็นสิ่งต่าง ๆ นั้นแล้วทำนิมิตในสิ่งนั้น ๆ หรือใช้  
 สิ่งที่ได้ประสบพบเห็น ให้เหมาะสมกับตนเองในขณะที่กำลังปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนา เพื่อให้บรรลุ  
 จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา อันมีนิพพานเป็นธรรมสูงสุด จึงพิจารณาก่อนอย่างรอบคอบที่จะ  
 กระทำ หรือปฏิบัติหน้าที่ทุกอริยาบถทั้ง <sup>๕๖๗</sup> รู้ความเหมาะสมแก่ตนเองว่าเป็นสัปปายะสัมปชัญญะ  
 จึงจะมีประโยชน์อย่างนี้เป็นต้น

## ๒) สัปปายะสัมปชัญญะ

สัปปายะสัมปชัญญะ ความรู้ชัดว่าเป็นที่สัปปายะ <sup>๕๖๘</sup> การกำหนดสิ่งที่เป็นสัปปายะ และ  
 อสัปปายะ แล้วถือเอาแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะ อาการที่จิตมีทุกขเวทนา มาก แต่บางคนมีทุกข์น้อย  
 เพราะได้สัปปายะไม่เหมาะสม บางคนที่ดีดี มีทุกข์น้อยคุณสมบัติสัมปชัญญะได้ดีกว่า คือ ความรู้ชัด  
 สิ่งที่เหมาะสม หมายความว่าแม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ ผู้ปฏิบัติก็ควรพิจารณาว่าเหมาะสม  
 หรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ การกำหนดที่เป็นสัปปายะ และเป็นอสัปปายะ  
 ในการเดินไปนั้นแล้วถือเอาแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะชื่อว่า (สัปปายะสัมปชัญญะ) <sup>๕๖๙</sup> เช่นการกระทำนั้น

<sup>๕๖๔</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.

<sup>๕๕</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๘/๓๘๔-๓๘๕.

<sup>๕๖</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๖๒.

<sup>๕๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

<sup>๕๘</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๘/๓๓๓.

<sup>๕๙</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๘/๓๓๕.

เหมาะกับตน เกื้อกูลแก่ตน แก่จิตเอื้อต่อการสละอกุศลธรรม หรือการเดินทางไปชมพระเจดีย์เป็น  
สิ่งมีประโยชน์ แต่หากไปในเวลาคนมากมาย ย่อมไม่เหมาะสม

บุคคลผู้มุ่งปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรจงพิจารณาใคร่ครวญ ในประโยชน์  
และความเหมาะสมย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ แม้บุคคลผู้เจริญสมณะก็เกิดขึ้นได้ง่าย  
โดยอาศัยสัมปชัญญะเหล่านี้ อย่างไรก็ตามสัมปชัญญะเหล่านี้ ไม่ใช่สมณะ<sup>๗๐</sup> และไม่ใช่วิปัสสนา  
เป็นแต่เพียงเครื่องช่วยอุปถัมภ์ให้สมณะ และวิปัสสนาเจริญก้าวหน้าเร็วเพราะผู้ที่หลีกเลี่ยงจากสิ่ง  
ไร้ประโยชน์ และไม่เหมาะสมย่อมจะประสบความสำเร็จก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว<sup>๗๑</sup>

สัปายะสัมปชัญญะ<sup>๗๒</sup> สำหรับในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรโดยมี  
ตัวอย่างดังนี้ คือ ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งพาสามเณรไปหาไม้ชำระฟัน สามเณรแหวะออกจากทางเดิน  
ล่องหน้าไปก่อน เห็นอารมณ์อสุภะแล้วทำปฐมฌานให้เกิดขึ้น ทำปฐมฌานนั้นให้เป็นบาท  
พิจารณาสังขารทั้งหลาย ทำให้แจ้งผล ๓ ได้ยื่นกำหนดกรรมฐานเพื่อมรรคเบื้องสูง ภิกษุหนุ่มเมื่อ  
ไม่เห็นสามเณรนั้นจึงร้องเรียกสามเณร สามเณรนั้นคิดว่า “ตั้งแต่วันที่บวชมา เราไม่เคยให้พระ  
เรียกถึง ๒ ครั้งเลย เราจักทำคุณพิเศษเบื้องสูงให้เกิดขึ้นแม้ในวันอื่น” แล้วได้ตอบว่า “อะไร  
ขอรับ” เมื่อภิกษุหนุ่มกล่าวว่า “มาเกิด เธอก็มาโดยคำเดียวเท่านั้น” แล้วพูดว่า “ท่านขอรับ ของ  
ไปทางนี้ก่อน” แล้วยื่นหันหน้ามองไปทางทิศตะวันออกครู่หนึ่ง ณ โอกาสที่ผมยีนเกิด ภิกษุหนุ่มนั้น  
ทำตามนั้นได้บรรลุคุณพิเศษที่สามเณรนั้นได้บรรลุแล้วนั้นแล อารมณ์อสุภะอย่างเดียวได้เกิดเป็น  
ประโยชน์แก่ทั้ง ๒ ดังที่ยกตัวอย่างมานี้ ก็อารมณ์อสุภะนี้แม้จะมีประโยชน์ดังยกตัวอย่างมานี้ แต่  
อารมณ์อสุภะ คือ หึงก็เป็น อสัปายะสำหรับชาย และอารมณ์อสุภะ คือ ชายก็เป็นอสัปายะ  
สำหรับหญิง อารมณ์อสุภะที่มีส่วนเสมอกันเท่านั้นจึงจะเป็นสัปายะ เพราะเหตุนี้ การ  
กำหนดสัปายะอย่างนี้ควรเพ่งอสุภะนั้นที่เหมาะสมแก่ตนทำกรรมฐานทำให้เกิดปฐมฌานขึ้น แล้วใช้  
ปฐมฌานให้เป็นบาทแห่งวิปัสสนาภาวนาพิจารณาอยู่ซึ่งสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
บังคับบัญชาตามที่ตนเองต้องการไม่ได้ ย่อมบรรลุเข้าถึงมรรคเบื้องสูงเป็นพระอรหันต์ในขณะ  
นั้นเอง แต่อสุภะของชายย่อมเป็นสัปายะแก่ชาย อสุภะของหญิงย่อมเป็นสัปายะแก่หญิง หากชาย  
ไปเพ่งอสุภะของหญิง หรือหญิงไปเพ่งอสุภะของชาย ลักษณะแบบนี้ท่านกล่าวว่า เป็น อสัปายะแก่  
ชาย และหญิง ดังนั้นชายจึงควรเพ่งอสุภะชาย หญิงจึงควรเพ่งอสุภะหญิง จึงได้ชื่อว่า สัปายะ  
สัมปชัญญะ ดังนี้ จักได้กล่าวโคจรสัมปชัญญะสืบต่อไป

<sup>๗๐</sup> คุรยละเอียดใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๒-๒๗๔.

<sup>๗๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัญฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี  
(สมศักดิ์ อุปลโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑,  
(กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๔.

<sup>๗๒</sup> คุรยละเอียดใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๔-๒๕๕.

### ๓) โจรสัมปชัญญะ

โจรสัมปชัญญะ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งกำหนดสวดสัมปชัญญะ และสัปปายะสัมปชัญญะแล้วศึกษาโคจรกรรมฐานที่ชอบใจตน และเดินไปในที่โจจรเพื่อภิกษาจารชื่อว่า “โจรสัมปชัญญะ”<sup>๗๓</sup> เพื่อความรู้้อย่างแจ่มแจ้งผู้วิจัยศึกษาสัมปชัญญะ ๔ หมวดในคัมภีร์พุทธศาสนาดังต่อไปนี้ (๑) ภิกษุบางรูปนำไปไม่นำกลับ (๒) ภิกษุบางรูปนำกลับแต่ไม่นำไป (๓) ภิกษุบางรูปทั้งไม่นำไป และไม่นำกลับ (๔) ภิกษุบางรูปทั้งนำไป และนำกลับ คือ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สมอารมณ์ของผู้เจริญสมณะภาวนา หรือการกำหนดรู้วิปัสสนารมณ<sup>๗๔</sup> คือ อุปาทานชั้น ๕ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร ควรกำหนดรู้ดังกล่าว คือ การเจริญสติภาวนาระลึกรู้อย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ

อนึ่งตามหมวดสัมปชัญญะเป็นการกำหนดการนั่ง การก้าว และถอยโดยรับรู้สภาวะยกย่างเหยียบ ในขณะที่เดิน เป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ของสติปัญญา<sup>๗๕</sup> คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมจัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร สติปัญญาทำความเข้าใจสีกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขมาฏี บาตร และจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ดังนั้น สติที่กำหนดรู้อารมณ์ ๔ เหล่านี้จึงชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ<sup>๗๖</sup>

อนึ่งโจรสัมปชัญญะเป็นมูลเหตุ เพราะมีสติเป็นประธาน ปัญญาคล้อยตามสติ ส่วนอสมโมหสัมปชัญญะเป็นผล เพราะมีปัญหาเป็นประธาน สติคล้อยตามปัญญา ผู้ปฏิบัติจึงควรเจริญโจรสัมปชัญญะ เป็นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เมื่อโจรสัมปชัญญะมีกำลังอย่างแก่กล้าแล้ว อสมโมหสัมปชัญญะก็จะเกิดขึ้นแล้วพัฒนาเรื่อยไปตามลำดับ ดังนั้นโจรสัมปชัญญะนี้ถึงความเพียร<sup>๗๗</sup> เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในสัมปชัญญะทั้ง ๔ เพราะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องตามมหาสติปัญญาสูตร คือ การที่จะกำหนดรู้ในปัจจุบัน ในการกระทำการงาน หรือความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำหนดการเคลื่อนไหวอย่างรู้พร้อม อสมโมหสัมปชัญญะ ความไม่หลงลืมในอิริยาบถมีการก้าวไปในขณะปัจจุบัน ดังนี้ เป็นต้น

### ๔) อสมโมหสัมปชัญญะ

อสมโมหสัมปชัญญะ ความไม่หลงลืมในอิริยาบถมีการก้าวไปเป็นต้น<sup>๗๘</sup> คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิดเมื่อก้าวไปหรือถอยกลับ ไม่หลงลืมเหมือนกับปุถุชนผู้บอดเขลาซึ่งหลงลืมใน

<sup>๗๓</sup> ที่.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๕.

<sup>๗๔</sup> จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๐/๙๖-๙๘.

<sup>๗๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๖/๑๐๑-๑๒๘.

<sup>๗๖</sup> ที่.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๕-๒๖๑.

<sup>๗๗</sup> ที่.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๖๑.

<sup>๗๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที่.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๖๑-๒๖๓.



อิริยาบถมีการก้าวไปเป็นต้น การหยั่งเห็นสภาวะลักษณะ และสามัญญลักษณะของรูปนาม จึงเข้าใจว่ามีเพียงรูปนามปรากฏ ในปัจจุบันขณะไม่มีตัวเราของเราไม่มีชายหรือหญิง และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์<sup>๗๙</sup> ไม่ใช่ตัวตนกล่าว คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตระย่อมรู้เห็นว่าสภาวะก้าว และ ถอยเป็นต้น ไม่มีบุคคลผู้ใดผู้ก้าว การเดิน การยืน การนั่ง การนอน เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในแต่ละขณะหนึ่ง ๆ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน รู้ความจริงของธาตุโดยปรมาตมรู้แจ้งชัดรูปที่ยก อย่าง เหยียบอยู่ในขณะ นั้น ๆ จะรู้ชัดว่าจิตดวงหนึ่งย่อมดับไป คือ จิตที่ต้องการจะยก และจิตที่ตามรู้กิริยายกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดจิตที่ต้องการจะยก และจิตที่ตามรู้กิริยาอย่าง เป็นต้น ความรู้สึกตัวไม่หลงลืม ด้วยประการ ดังพรรณนาจะนี้ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ<sup>๘๐</sup> โดยการมีสติ รู้ตัวไม่หลงลืมซึ่งจะได้ศึกษาต่อไป

### ๒.๕.๔ สติมา

มีสติ (สติมา) คำว่า มีสติ (สติมา) ความระลึกได้ (สรวติ จินตตติ สติ) กิริยาที่ระลึกได้ อาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอไผล หมายความว่าเข้าไปตั้งไว้ “ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติไม่หลงลืมมีสติทุกเมื่อกำหนดรู้ปัจจัยของนาม และรูป<sup>๘๑</sup> มีสติอันเป็นเครื่องกำกับกาย กำหนดอารมณ์ด้วยสติ พิจารณาเห็นด้วยปัญญา สตินั้นมีความไม่ใจลอย มีอันคุ้มครองไว้เป็นผล มีสติปฏิฐานมีกายเป็นต้น<sup>๘๒</sup> เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติสติปฏิฐาน คือ มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม<sup>๘๓</sup> ต้องมีอยู่ทุกขณะการกระทำ ทุกการกำหนดรูปนาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องมีสติเป็นสำคัญ คือ ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า<sup>๘๔</sup> มีสติเป็นใหญ่ มีสติเป็นประธาน สติ แปลว่า ความระลึกได้ เป็นธรรมที่ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวมจิตให้แน่วแน่ สติเป็นเจตสิกไม่ใช่จิต เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกันกับจิต โดยองค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก ลักษณะของสติมี ๔ ประการ คือ

๑) อภิปาปนลกขณา สติมีความระลึกได้เนื่อง ๆ ในอารมณ์มี ๓ อย่าง คือ

๑.๑ อารมณ์ปกติธรรมดาของมนุษย์ปุถุชนในโลก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

๑.๒ อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมขั้นสมณะ เช่น อารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ ๑๐

อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น

๑.๓ อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมขั้นวิปัสสนา ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘

อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ การระลึกเนื่อง ๆ ในอารมณ์ทั้ง ๓ นี้จัดเป็นลักษณะ คือ เครื่องหมายของสติ

<sup>๗๙</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิบัติทา ปฏิทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๓-๑๑๘.

<sup>๘๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๑๔/๒๕๕-๒๖๓.

<sup>๘๑</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๖๙๑/๓๕๗.

<sup>๘๒</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๔๖๕/๑๓๒.

<sup>๘๓</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

<sup>๘๔</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

๒) อสมโมหรรสา สตินั้นมีความไม่หลงลืมเป็นหน้าที่ สำหรับผู้เจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าขาดสติอารมณ์ของกรรมฐานจะไม่ปรากฏ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสมาธิไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด เพราะปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสมาธิเป็นบาท สติจึงมีหน้าที่สำคัญที่สุด คือ ทำให้ไม่หลงลืม

๓) อารกขปจจุปฏฐานะ สตินั้นมีการรักษาอารมณ์เป็นผลปรากฏมีความมุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์เป็นผลปรากฏ หมายความว่า เมื่อมีสติอารมณ์ขึ้นต่ำของชาวโลกก็ยิ่งปรากฏได้ดี เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สติมีผล ๒ ประการ คือ รักษาอารมณ์ และมุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์

๔) ธิรสังญาปฏฐานะ สตินั้นมีความจำแนก แหม่นยำ เป็นเหตุใกล้ขีดที่จะทำให้สติเกิดขึ้น เช่น จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโณภูฏัพพะ เหตุใกล้ขีดที่จะทำให้สติเกิดขึ้น ได้แก่ สติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา<sup>๕๕</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากรรมฐานในขุททกนิกาย เถรคาถา กล่าวถึงอารมณ์ของกรรมฐานว่า

“เราจะผูกท่านไว้ที่อารมณ์กรรมฐานด้วยกำลังภาวนาเหมือนนายควาญช้างใช้เชือกที่เหนียวผูกช้างไว้ที่เสาตะลุง จิตที่เราคุมครองดี อบรมดีแล้วด้วยสติจะเป็นจิตอันตั้งมั่นในภพทั้งปวงอาศัยไม่ได้”<sup>๕๖</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตจะต้องจดจ่อการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันโดยมีสติกำหนดอยู่ที่รูปนาม ในขณะที่มีสภาวะเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการมีสติกำหนดรู้สภาวะทุกสภาวะที่เกิดขึ้นจึงจะทราบลักษณะความแตกต่างของรูปนามที่เกิดขึ้นโดยกำหนดจดจ่อต่อเนื่องปราศจากการจินตนาการ หรือการนึกคิดปรุงแต่งที่ได้จากการศึกษาทางปริยัติ เมื่อสติตามกำหนดรู้้อย่างจดจ่อต่อเนื่องจะทำให้เห็นแจ้งสภาวะของรูป นาม ตามที่กำหนดเป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงของรูปนาม โดยประจักษ์แจ้งแก่จิตว่าไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีบุรุษ สตรี เป็นเพียงแต่สภาวะรูปธรรม และนามธรรมเท่านั้นที่ปรากฏขึ้น เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของรูปนาม เมื่อเกิดก็เกิดขึ้นเอง เมื่อจะดับก็ดับเอง ตามเหตุปัจจัย ปราศจากอำนาจบังคับของใคร ๆ

สรุปได้ดังนี้ สติเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตอย่างยิ่ง คนมีสติทำให้ระมัดระวังไม่ตั้งอยู่ในความประมาท สติมีอุปการะในการปฏิบัติธรรม สติทำให้มีความเจริญก้าวหน้า สติเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต สติทำให้นึกได้คิดได้ยังคิด สติทำให้ระมัดระวังในการเผชิญสถานการณ์ การมีสติกำหนดพิจารณารูปนามของตนจะทำให้เกิดสติรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงไม่หลงไหลอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพราะมีสติพิจารณาเห็นแจ้งด้วยปัญญา

จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาของภาวนาสูตที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีสติกำหนดรู้รูปนามมีสติกำกับกายจดจ่อต่อเนื่องไม่ว่างเว้นในกายเป็นต้น เป็น

<sup>๕๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ (มหาสติปัฏฐาน), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๕-๑๙๘.

<sup>๕๖</sup> ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑๔๔/๕๒๖.

หลักธรรมที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติสติปัฏฐาน คือ มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืมทุกขณะที่พิจารณารูปนาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องมีสติเป็นธรรมสำคัญ ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประการดังจะได้ศึกษาพรรณนาสืบต่อไป

### ๒.๕.๕ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ฐานะเป็นที่ตั้งมั่นเพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าปัฏฐาน ที่ตั้งมั่นแห่งสติ ชื่อว่า สติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้อย่างดี “ก็เพียงเพื่อให้บรรลุกุศลธรรม”<sup>๘๗</sup>

สติปัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทกล่าวไว้ใน สังยุตตนิกาย มหาวรรค ภาวนาสูตรกล่าวไว้โดยสังเขป เพราะภิกษุเหล่านั้นล้วนแต่เป็นอุคฆฏิตัญญุบุคคล ผู้มีปัญญาเลิศ พอได้รับฟังเพียงบทมาติกาที่มีความเข้าใจอย่างแตกฉานในคำสอนนั้น ส่วนคัมภีร์ทีฆนิกาย มหาวรรค และ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ กล่าวอย่างพิสดาร ในอรรถกถามหาวรรคกล่าวว่า “สติปัฏฐาน ๔ ประการ เมื่อเราปรินิพพานแล้ว จักทำกิจของพระศาสดาให้สำเร็จแก่เธอทั้งหลาย”<sup>๘๘</sup> เรื่องของเนื้อหาหลักการปฏิบัติเพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัสหลุดพ้นจากทุกข์ตามสติปัฏฐาน ๔ โดยมีแนวทางหลักการปฏิบัติดังต่อไปนี้ นี้ คือ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัสเพื่อบรรลุอุบายธรรมเพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๘๙</sup> เราอาศัยทางสายเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำตั้งพรรณนามาฉะนี้”<sup>๙๐</sup> สติปัฏฐาน ๔ ตามพระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า สติปัฏฐานมีอย่างเดียวเท่านั้น โดยเป็นความระลึก และโดยเป็นที่ประชุมลงเป็นอันเดียวกันมี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์เปรียบเหมือนพระนครมีประตู ๔ ด้าน<sup>๙๑</sup> คนที่มาทางแต่ทิศตะวันออก ก็เข้าประตูทิศตะวันออก คนที่มาทิศใต้ ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ก็ยอมที่จะเข้าพระนครทางประตูที่ตนมาตามทางทิศนั้น ๆ ฉันทใด ข้ออุปไมยนี้ก็ฉันทนั้น จริงอยู่นิพพานเปรียบเหมือนพระนคร โลกุตตรมรรคมองค์ ๘ เปรียบเหมือนประตูพระนคร สติปัฏฐานมีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นเปรียบเหมือนทิศทั้ง ๔ มี ทิศตะวันออกเป็นต้น ก็เหล่าเวไนยสัตว์ที่มาทางทิศไหนก็ยอมเดินทางเข้าพระนครทางประตูทิศนั้น

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต ด้วยการเจริญกายานุปัสสนาโดยวิธี ๑๔ อย่าง เมื่อย่อแล้วรวมลงที่เดียวเท่านั้น คือ พระนิพพานนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นเพราะอานูภาพแห่งกายานุปัสสนาภาวนา ฉันทนั้น<sup>๙๒</sup>

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต ด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาโดยวิธี ๙ อย่าง เมื่อย่อแล้วรวมลงที่เดียวเท่านั้น คือ พระนิพพานนั่นเองด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นเพราะอานูภาพแห่ง

<sup>๘๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๒๒.

<sup>๘๘</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๑๖/๑๙๘.

<sup>๘๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๙๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๑๓๑.

<sup>๙๑</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๓๖๕.

<sup>๙๒</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๓๖๕.

เวทนาอุปัสสนาภาวนา ฉะนั้น<sup>๙๓</sup>

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตกร ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาโดยวิธี ๑๖ อย่าง เมื่อย่อแล้วรวมลงที่เดียวเท่านั้น คือ พระนิพพานนั่นเองด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นเพราะอานุกาภาพแห่งจิตตานุปัสสนาภาวนา ฉะนั้น

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตกร ด้วยการเจริญธัมมานุปัสสนาโดยวิธี ๕ อย่าง เมื่อย่อแล้วรวมลงที่เดียวเท่านั้น คือ พระนิพพานนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นเพราะอานุกาภาพแห่งธัมมานุปัสสนาภาวนา ฉะนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว”<sup>๙๔</sup> สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวก็ด้วยอำนาจความระลึกได้ อย่างหนึ่ง ด้วยอานุกาภาพประชุมลงสู่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ที่กล่าวว่ามี ๔ ก็โดยการจัดตามอารมณ์ดังกล่าวนี้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตกร ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังปรากฏข้อความว่า การเจริญสติปัฏฐานว่าเป็นวิปัสสนา<sup>๙๕</sup> ต้องมีสติระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่มาปรากฏทางกาย และจิต ต้องมีสติระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งกำหนดจดจ่อในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น เป็นทางตรงที่มุ่งสู่พระนิพพาน ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานเพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๙๖</sup> ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตกรการมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นกายในกายอยู่<sup>๙๗</sup> เนื่อง ๆ ผู้เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยกาย ๑๘ อย่าง<sup>๙๘</sup> ซึ่งภายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ<sup>๙๙</sup> พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง การพิจารณากายเห็นเป็นที่ไม่สวยไม่งาม และไม่เที่ยงแห่งกายเป็นต้น การกำหนดรู้พิจารณาเห็นกองรูป คือกาย ว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวย ไม่งาม<sup>๑๐๐</sup> โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

๑. หมวดอานาปานะ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก<sup>๑๐๑</sup>

๒. หมวดอิริยาบถ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน<sup>๑๐๒</sup>

<sup>๙๓</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๓๖๖.

<sup>๙๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๙๕</sup> ที.ปา.อ. (ไทย) ๑/๑๔๓/๑๐๒.

<sup>๙๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

<sup>๙๗</sup> คุรยละเอียดใน ส.สพ.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๓๐-๓๓๑.

<sup>๙๘</sup> อ.จ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๓๙๐/๕๐๕.

<sup>๙๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๑๐๐</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๒.

<sup>๑๐๑</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

<sup>๑๐๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

๓. หมวดสัมปชัญญะ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อมีการเหยียด การคู้ เป็นต้น รวมไปถึงอิริยาบถใหญ่

๔. หมวดปฏิกุณฺณนสิกการ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุณฺณว่า ร่างกายเป็นของน่าเกลียดประกอบด้วยผม ขน เป็นต้น<sup>๑๐๓</sup>

๕. หมวดธาตุมนสิกการ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม<sup>๑๐๔</sup>

๖. หมวดนวลวิถิกะ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพที่พองอืด มีน้ำหนองไหล เป็นต้น<sup>๑๐๕</sup>

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาพิจารณาเห็นเวทนา ๙ อย่าง<sup>๑๐๖</sup> ทั้งหมด มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกได้<sup>๑๐๗</sup> คือ เมื่อเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น จะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา (ไม่ทุกข์ไม่สุข) สุขเวทนาที่มีอามิสหรือที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิสหรือที่ไม่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสหรือที่ไม่มีอามิส ก็ให้รู้ชัดแจ้งตามอารมณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง<sup>๑๐๘</sup> การกำหนดพิจารณาอย่างมีสติสัมปชัญญะรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่มีตัวตนของเรา ของเขา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาวะไม่เที่ยงแปรเปลี่ยนทุกขณะ เป็นทุกข์ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นอนัตตา ห่างจากตัวตน มีการเกิดดับตลอดเวลา ไม่สวย ไม่งาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณฺณสก์ พระพุทธเจ้าตรัสกับสัจจกะ นิครนถบุตร บุคคลผู้ที่ไม่ได้อบรมกายภาวนา ไม่ได้อธิจิตตภาวนา และบุคคลผู้ที่ยังไม่ได้อบรมกายภาวนา อบรมจิตตภาวนา “บุคคลผู้มีได้อบรมกาย มิได้อบรมจิต ... ปุถุชนในโลกนี้ผู้ยังไม่ได้อบรมกายไม่ได้อบรมจิต ... กระทบความรู้สึกอารมณ์ ๓ ประการ คือ ความสุข ความทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา (อุเบกขาเวทนา) บุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งไม่รู้แจ้งความจริงในการเกิด ความดับ คุณ และโทษ ของธรรมเป็นเครื่องสลัดออกจากเวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ตามความเป็นจริง ฯลฯ หรือทำให้แจ้ง ... ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงในปัจจุบัน”<sup>๑๐๙</sup>

<sup>๑๐๓</sup> ฎรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๓๐๗.

<sup>๑๐๔</sup> ฎรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

<sup>๑๐๕</sup> ฎรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

<sup>๑๐๖</sup> อ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๓๙๐/๕๐๓.

<sup>๑๐๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

<sup>๑๐๘</sup> ฎรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

<sup>๑๐๙</sup> ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๗-๓๖๘/๔๐๓-๔๑๘.

ในคัมภีร์อรรถกถาสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้นเป็นทุกข์” สุขเวทนาก็ควรพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ เหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สุขเวทนาเป็นสุขเพราะตั้งอยู่ เป็นทุกข์เพราะแปรไป” บัณฑิตพึงขยายให้พิสดารทุกข์ อีกอย่างหนึ่ง เวทนาควรพิจารณาเห็นแม้ด้วยอำนาจอนุปัสสนา ๗ ประการมีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น<sup>๑๑๐</sup>

การกำหนดรู้เวทนานั้น ในการปฏิบัติย่อมเห็นความเกิดดับของเวทนา ในขณะที่ปฏิบัติย่อมรับรู้การเกิดขึ้น และการดับไปของเวทนาตามที่ได้กำหนดพิจารณา สภาวะรูปที่ติงหย่อนจึงเกิดเวทนากล่าว คือ สุขเวทนาเกิดจากสภาวะอารมณ์ที่น่าชอบใจ ทุกขเวทนาเกิดจากสภาวะอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ อุเบกขาเวทนาเกิดจากสภาวะอารมณ์เป็นกลาง ๆ นอกจากนี้ เวทนายังมีเหตุเกิดจากกรรมในอดีต พร้อมทั้งอวิชชา และตัณหา ผู้ที่เห็นการเกิดการดับของเวทนาตามความเป็นจริงอย่างนี้ จะเกิดสติสัมปชัญญะระลึกรู้เท่าทันว่ามีเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือวางเฉยเป็นกลางเท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน (ว่างจากตัวตน) เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เมื่อกำหนดตั้งนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานันธ์

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้<sup>๑๑๑</sup> พระพุทธเจ้าตรัสจิตตานุปัสสนาไว้ ๑๖ ประการ จึงตรัสพระดำรัสว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ดังต่อไปนี้ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ได้แก่ กุศลจิต อกุศลจิต เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จิตหดหู่หรือฟุ้งซ่าน จนที่สุดแม้จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ และจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น กำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง กำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง หรือกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง มีสติตั้งมั่นปรากฏอยู่เพียงเพื่อเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก คือเพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น<sup>๑๑๒</sup>

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ๑๖ วิธีนี้ พิจารณาเห็นด้วยอนุปัสสนาอันเป็นเครื่องกำหนดอย่างนี้ ในจิต ๑๖ ประเภทที่ท่านขยายความไว้อย่างนี้ว่า “หรือจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ”<sup>๑๑๓</sup> ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ)

<sup>๑๑๐</sup> ส.สพ.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๒๙.

<sup>๑๑๑</sup> คุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

<sup>๑๑๒</sup> คุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

<sup>๑๑๓</sup> อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๓๙๐/๕๐๔.

อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุนี้จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล<sup>๑๑๔</sup>

การกำหนดรู้จิตในหมวดนี้ เป็นการระลึกรู้จิตตามการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร เมื่อมีสติตามกำหนดรู้เท่าทัน จิตเกิดขึ้นชั่วขณะแล้วดับไป ธรรมชาติของจิตย่อมเป็นกุศล และอกุศลจะเกิดร่วมกันในจิตขณะเดียวไม่ได้ จิตเป็นฝ่ายรับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว เมื่อเรามีสติรู้เท่าทัน ในเรื่องที่เกิด จิตก็จะหยุดคิด เพราะจิตไม่สามารถที่จะคิดพร้อมกันสองอย่างได้ ในขณะเดียวกันถ้ามีความรู้สึกชอบพอใจปรากฏขึ้น แต่ไม่ใส่ใจต่อการกำหนดเรื่องที่ชอบ กำหนดรู้ไม่เท่าทันจิตที่มีระคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ ๆ การกำหนดรู้ต้องให้ทันในขณะที่ปัจจุบัน และต่อเนื่องจากอดีตที่เพิ่งดับไป

การมีสติตามกำหนดรู้จิตดังที่กล่าวมานี้ ส่งผลในการปฏิบัติหยั่งเห็นการเกิดการดับของจิตได้ ในบางขณะผู้ปฏิบัติอาจยังเห็นการดับของจิตทุกขณะไม่เห็นอาการเกิด เห็นแต่ดับอย่างเดียว การรับรู้เกิดขึ้น และดับไปของจิตในขณะหนึ่ง ๆ กล่าว คือ จิตเกิดจากรูปอันเป็นที่อาศัยเกิด และนาม (เจตสิก) ที่ประกอบรวมกัน ถ้าไม่มีรูป จิต (นาม) ก็เกิดไม่ได้ นอกจากนี้จิตยังเกิดจากกรรมในอดีต อวิชชา และตัณหาอีกด้วย ผู้ปฏิบัติที่หยั่งเห็นการเกิดการดับของจิตดังนี้ ย่อมจะเกิดสติสัมปชัญญะรู้ว่า มีเพียงจิตที่รับรู้อารมณ์ ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล เราของเรา บุรุษหรือสตรี ย่อมปราศจากความยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก คือ อุปาทานขันธ

๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้<sup>๑๑๕</sup> การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็เพื่อละนิวรณ์ ๕ ประการนี้<sup>๑๑๖</sup> การกำหนดพิจารณานิวรณ์ธรรม ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิจฉา มีอยู่หรือไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การไม่เกิดขึ้นด้วยเหตุใด ให้กำหนดรู้ตามนั้นเป็นต้น คือการกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา โดยจำแนกเป็นสภาวะที่เห็น ได้ฟัง ได้สัมผัสเป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

- |                    |  |
|--------------------|--|
| ๑. หมวดนิวรณ์      | คือ การกำหนดรู้นิวรณ์ ๕ <sup>๑๑๗</sup> |
| ๒. หมวดขันธ        | คือ การกำหนดรู้ขันธ ๕ <sup>๑๑๘</sup>   |
| ๓. หมวดอายตนะ คือ  | การกำหนดรู้อายตนะ ๑๒ <sup>๑๑๙</sup>    |
| ๔. หมวดโพชฌงค์ คือ | การกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗ <sup>๑๒๐</sup>    |

<sup>๑๑๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

<sup>๑๑๕</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

<sup>๑๑๖</sup> อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙.

<sup>๑๑๗</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

<sup>๑๑๘</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

<sup>๑๑๙</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

<sup>๑๒๐</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

## ๕. หมวดสังขะ

คือ การกำหนดรู้อริยสังข ๔<sup>๑๒๑</sup>

สรุปได้ดังนี้ กำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยกาย ๑๘ อย่าง มีสติ (สติมา) เป็นผู้ประกอบด้วยสติเป็นเครื่องกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยกาย ๑๘ อย่างเพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้แก่ขมตันหาที่ประกอบด้วยกามคุณ ๕ และโทมนัสที่ประกอบด้วยปฏิฆะในโลก กล่าว คือ กายนั้น เป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ด้วยการพิจารณารูปล้วน ๆ ด้วยอำนาจกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ ๕ อย่าง ด้วยอำนาจอย่างนี้ว่านิรณม ๕ อุปาทานชั้น ๕ อายตนะภายใน และอายตนะภายนอก ๖ โพชฌงค์ ๗ อริยสังข ๔ ก็ในการพิจารณาเห็นธรรมนี้ โดยการพิจารณานามล้วน ๆ ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาทั้งรูป และนามในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน บัณฑิตพึงทราบว่ สติปัฏฐานแม้ทั้ง ๔ นี้ ท่านกล่าวคละกันไปทั้งโลกิยะ และโลกุตตระ<sup>๑๒๒</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตรพึงมีสติกำหนดรู้อากัปภิกิริยาทางกายที่เคลื่อนไหวไม่ว่าจะมากหรือน้อย (กายานุปัสสนา) พึงกำหนดรู้ความรู้สึกทุกอย่างทั้งที่ปรากฏเฉพาะหน้าจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ที่มากระทบทางกาย และใจ (เวทนานุปัสสนา) พึงพิจารณากำหนดรู้สภาวะทางจิตที่คิดฟุ้งซ่านในเรื่องดีหรือไม่ดี (จิตตานุปัสสนา) และพึงกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ทุกสภาวะทั้งดี และไม่ดีที่ปรากฏทางใจ เช่น นิรณมเป็นต้น (อัมมานุปัสสนา) การปฏิบัติวิปัสสนาในภาวนาสูตตรนี้เป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่แสดงโดยสังเขป ต้องเป็นหมู่ชนที่มีพื้นฐานสติปัญญาประเภทอุคฆฎิถัญญะจะเข้าใจแจ่มแจ้ง ประเภทวิปจิตัญญะต้องขยายความจึงจะเข้าใจหลักสติปัฏฐานทางพุทธศาสนาพอสมควรแล้วจึงได้ลงมือปฏิบัติด้วยความเพียร และมีสติสัมปชัญญะอย่างบริบูรณ์ ตามนัยสติปัฏฐาน นับตั้งเริ่มกำหนดกองลมต่าง ๆ ต่อด้วยอริยอาถิใหญ่่น้อย โดยพิจารณากำหนดอย่างมีสติสัมปชัญญะติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ทุก ๆ สภาวะอารมณ์ อยู่ด้วยสิ่งปฏิกุณนารังเกียจมนสิการด้วยธาตุจุกปาชา ๙ ประเภท ที่ประชุมลงในกายนั้น กำหนดพิจารณาจ่อจตต่อเนื่องตั้งแต่ต้นถึงหลั้อย่างต่ำในระยะ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี สติปัฏฐานนี้จะปรากฏผล สมณะหรือวิปัสสนา แล้วแต่อินทริย์ทั้งหลายที่บำเพ็ญมาทั้งที่เป็นโลกิยะและโลกุตตระ ในธรรมที่มีอารมณ์ (วิสัย) เท่านั้นอย่างนี้<sup>๑๒๓</sup>

การอบรมมามาก และน้อยก็จะปรากฏขึ้นมาให้ผู้ปฏิบัติพิสูจน์ได้ สติเท่านั้นถึงปัญญาทั้งหลายแล้วมีความปรากฏเป็นลักษณะเด่นในการปฏิบัติยังมีสติสัมปชัญญะ และมีวิริยะอุตสาหะปฏิบัติมากเพียงใด ยิ่งจะพบเห็นความจริงมากยิ่งขึ้นเท่านั้น จิตก็จะพัฒนาไปตามลำดับ ย่อมเป็นไปเพื่อความไพบูลย์แห่งปัญญาตามวิปัสสนาญาณ ๑๖ (โสฬสปัญญา) ตั้งแต่ต้นเจริญถึงปานกลางพัฒนาถึงระดับสุดท้ายเรียกว่า โสฬสญาณ ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา<sup>๑๒๔</sup> พัฒนาเจริญถึงที่สุดมรรค ผล นิพพาน

<sup>๑๒๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

<sup>๑๒๒</sup> อ.จ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๓๙๓/๓๙๓.

<sup>๑๒๓</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๔๙/๓๓๐.

<sup>๑๒๔</sup> ข.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๕๔๔.



## ๒.๖ ความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตมีความสำคัญยิ่งในทางพุทธศาสนา เพราะการภาวนาเป็นกระบวนการหรือวิธีการปฏิบัติที่บุคคลปฏิบัติมาแล้ว ทำให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น ก่อให้เกิดความสงบกายสงบใจ ทำให้รู้ยิ่ง และสามารถกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพานได้ ส่วนผู้ที่ไม่ได้ภาวนาพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ท่านยังไม่รู้จักแม้กายภาวนา จะรู้จักจิตภาวนาได้อย่างไร”<sup>๑๒๕</sup> การภาวนาจึงมีความสำคัญมาก การภาวนามี ๓ อย่าง (๑) กายภาวนา<sup>๑๒๖</sup> (การอบรมกาย) (๒) จิตภาวนา (การอบรมจิต) (๓) ปัญญาภาวนา (การอบรมปัญญา)<sup>๑๒๗</sup> การเจริญภาวนา หมายถึง การทำให้เกิดให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา

๑) กายภาวนา การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลกรรมเจริญงอกงาม ให้กุศลกรรมเสื่อมสูญ

๒) สीलภาวนา การเจริญศีล, พัฒนาคความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓) จิตตภาวนา การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่อยู่ปราศจากสติ พยายามละอกุศลวิตกที่เกิดขึ้น มีสติรักษาใจตลอดเวลา มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ประกอบความเพียรสม่ำเสมอ ไม่เื่อยโยในกาย และชีวิต อุทิศกายและใจเพื่อบรรลุนิพพาน เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้น มีสติสัมปชัญญะรู้ชัดว่า กุศลวิตกเกิดขึ้น มีสติสัมปชัญญะรู้ชัดว่า กุศลวิตกเกิดขึ้นแล้ว แต่กุศลวิตก ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเอง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น เป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ เป็นไปเพื่อนิพพาน<sup>๑๒๘</sup>

นอกจากนี้ ในคัมภีร์ที่ขนิภาย ปาฎีกวรรคแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของภาวนาไว้หลายประการดังนี้

๑. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
๒. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

<sup>๑๒๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๗/๔๐๓.

<sup>๑๒๖</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๘/๒๗๒.

<sup>๑๒๗</sup> ที.ปา.อ. (ไทย) ๑/๓๐๕/๓๐๒.

<sup>๑๒๘</sup> พระมหาสมศักดิ์ สุขุมมาโล (ปัสคำ), ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักธรรมในทวารวาทิกสูตรที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

๓. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

๔. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ<sup>๑๒๙</sup>

อีกเรื่องหนึ่งสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระเชตวัน เขตกรุงสาวัตถีทรงตรัสสอนสามเณรราหุลในการเจริญภาวนา ๖ อย่างว่า

๑) เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยายามได้

๒) เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละการเบียดเบียนได้

๓) เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่ จักละความริษยาได้

๔) เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละความหงุดหงิดได้

๕) เธอจงเจริญอุสุภภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุสุภภาวนาอยู่ จักละราคะได้

๖) เธอจงเจริญอนิจจสัญญาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอนิจจสัญญาอยู่ จักละความถือตัวได้<sup>๑๓๐</sup>

การเจริญภาวนาชื่อว่าเป็นธรรมไม่มีกิเลส เพราะเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความคับแค้น ไม่มีความเร่าร้อน และเป็นข้อปฏิบัติถูก<sup>๑๓๑</sup>

คัมภีร์อรรถกถาสังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค ให้ความสำคัญของการเจริญภาวนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดังนี้ “กาลที่ภิกษุนี้หมั่นประกอบภาวนาพึงทราบว่าเป็นเหมือนการที่แม่ไก่ขันทำกิริยา ๓ อย่างในไข่ทั้งหลาย ความไม่เสื่อมแห่งวิปัสสนาญาณเพราะความถึงพร้อมด้วยอนุปัสสนา ๓ ของภิกษุผู้หมั่นประกอบภาวนาพึงทราบว่าเป็นเหมือนความที่ไข่ทั้งหลายของแม่ไก่ไม่เน่า เพราะถึงพร้อมด้วยกิริยา ๓ อย่าง การแกรรอบแห่งยางเหนียวคือความใคร่ที่จะไปตามภพทั้ง ๓ เพราะถึงพร้อมด้วยอนุปัสสนา ๓ ของภิกษุนี้ ฯลฯ และการที่ภิกษุนี้ให้วิปัสสนาญาณถือเอาห้องเที่ยวไปจนได้อุตสัปปายะ โภชนสัปปายะ บุคคลสัปปายะ และธัมมัสสวนสัปปายะที่เกิดจากวิปัสสนาญาณนั้นแล้วนั่งบนอาสนะเดียวเจริญวิปัสสนา ทำลายเปลือกไข่ คือ อวิชชาด้วยอรหัตตมรรคที่ได้บรรลุมาโดยลำดับ แล้วสยายปีก คือ อภิญญาบรรลอรหัตตผลโดยสวัสดิภาพ ... เป็นต้น”<sup>๑๓๒</sup>

<sup>๑๒๙</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๘.

<sup>๑๓๐</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐-๑๓๑.

<sup>๑๓๑</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๓๕/๓๓๙.

<sup>๑๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ข.อ. ๒/๑๐๑/๔๘๒-๔๘๔.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวภวนาสูตริงมีความสำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่กำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลก<sup>๑๓๓</sup> การเจริญวิปัสสนาภาวนาทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าหมู่สัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน<sup>๑๓๔</sup> ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย กล่าวถึงความสำคัญของการเจริญภาวนาว่า

“การเจริญภาวนา ทรงเปรียบเหมือนรอยนิ้วมือ หรือรอยนิ้วเท้าที่ตามมิตปรากฏ แก่ช่างไม้ หรือลูกมือช่างไม้ เขาไม่รู้วิธีว่า “วันนี้ ด้ามมิตของเรากร่อนไปเท่านี้ เมื่อวานนี้เท่านี้ เมื่อวานขึ้นเท่านี้” ก็จริง แต่เมื่อด้ามมิตกร่อนไป เขาก็รู้ว่า กร่อนไปแล้วนั่นเอง แม้นั้นใด เมื่อหมั้นประกอบภาวนาอยู่ก็ฉับนั้นเหมือนกัน แม้จะไม่รู้วิธีว่า “วันนี้ อาสวะของเราสิ้นไปแล้วเท่านี้ เมื่อวานนี้เท่านี้ เมื่อวานขึ้นเท่านี้” ก็จริง แต่เมื่ออาสวะสิ้นไปก็รู้ว่า “สิ้นไปแล้ว” นั่นเอง เปรียบเหมือนเรือเดินสมุทรที่เขาผูกด้วยหวาย และชันชะเนาะแล้วแล่นไปในน้ำตลอด ๖ เดือน พอถึงฤดูหนาว ก็ถูกเข็นขึ้นบก เครื่องผูกเรือตากลม และแดดไว้ เครื่องผูกเหล่านั้น ถูกฝนตกชะ ย่อมชำรุดเสียหายไปโดยไม่ยาก ฉับใด เมื่อหมั้นประกอบภาวนาอยู่ ก็ฉับนั้นเหมือนกัน สังโยชน์ทั้งหลายย่อมระงับ ดับไปโดยไม่ยาก<sup>๑๓๕</sup>

กล่าวโดยย่อความสำคัญของของภวนาสูตริง มีสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกได้
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกได้
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกได้<sup>๑๓๖</sup>

สรุปความสำคัญของภวนาสูตริงจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภวนาสูตริง พระพุทธเจ้าทรงตรัสสติปัฏฐาน ๔ ไว้ซึ่งเป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ ที่กำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกได้ ดังนั้นในการปฏิบัติตามแนวภวนาสูตริงเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนากรรมฐานที่มีรูปนามเป็นอารมณ์ ในสติปัฏฐาน ๔ กายานุปัสสนาจัดอยู่ในส่วนของรูปเพราะเป็นสภาวะที่หยาบ ผู้ปฏิบัติเห็นได้ง่าย ส่วนเวทนานุปัสสนาเป็นของนามธรรม ทรงจัดต่อจากกายานุปัสสนา การพิจารณากายานุปัสสนา กองรูปเป็นสิ่งที่ประจักษ์ชัดมากกว่าเวทนา จิต และสภาวะธรรม เพราะสามารถแยกแยะได้ชัดเจนกว่า ขณะที่กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ฯลฯ กองรูปจึงเป็นฐานที่มั่นของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทำจิตให้เป็นอิสระ

<sup>๑๓๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

<sup>๑๓๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๑๓๕</sup> คุรายละเอียดยุทธใน อัง.สตุตต. (ไทย) ๒๓/๗๑/๑๕๖-๑๕๘.

<sup>๑๓๖</sup> คุรายละเอียดยุทธใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

พ้นจากความทุกข์ เห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้งด้วยปัญญา การประกอบความเพียรอย่างสม่ำเสมอ อุทิศชีวิตทั้งกาย และใจเพื่อบรรลุลุทธิธรรม มีสติสัมปชัญญะรู้ในอริยาบถน้อยใหญ่ เป็นผู้รู้สภาวะธรรม ชัดแจ้งตั้งแต่ตื่นถึงหลับ เป็นผู้บริบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นเหตุให้เจริญด้วยสติปัญญาญาณ เป็นไปเพื่อนิพพาน

## ๒.๗ สรุป

ภาวนาสูตรเป็นสูตรที่อยู่ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค ภาวนาสูตรมีความสำคัญมากเพราะเป็นหลักในการเจริญภาวนาสามารถพัฒนาสติปัญญาให้สมบูรณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการพัฒนาทั้งรูป และนามให้มีความเจริญพร้อม ภาวนาสูตรที่แสดงโดยสังเขป ไม่ได้ขยายเนื้อความเหมือนมหาสติปัฏฐานสูตร เพราะแสดงแก่ภิกษุชุกชุมกัถัญญบุคคล ไนยบุคคล ที่มีสติปัญญาแก่กล้า เพียงแต่ยกแม่บทขึ้นแสดงผู้มีปัญญาแก่กล้าแตกฉานก็สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลได้แล้ว จึงไม่ต้องอธิบายเหมือนมหาสติปัฏฐานสูตร แต่มีความสำคัญยิ่งที่ต้องศึกษา เพราะเป็นแม่บทในการเจริญภาวนาซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้โดยตรง จัดอยู่ในประเภทอรรถัตถสมยะ คือ พระพุทธเจ้าทรงปรารภจะทรงแสดงธรรมเอง ภาวนาสูตรมีอยู่ ๒ สูตร คือ สูตรที่ ๑ ว่าด้วย การเจริญสติปัฏฐาน เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดกิเลสอาสวะทั้งหมดได้ ส่วนสูตรที่ ๒ อยู่ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ทรงเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักโพธิปักขิยธรรม เมื่อหมั่นประกอบภาวนาอยู่ จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย สังโยชน์ทั้งหลายย่อมระงับ ดับไปโดยไมยาก

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรถือเป็นหลักสำคัญซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสเรียกว่า ภาวนา คือ หลักการเจริญจิตภาวนาด้วยพระองค์เองเพราะประสงค์ความชัดเจนเกี่ยวกับหลักการเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีเนื้อหาหลักธรรมสำคัญประกอบด้วยสติปัฏฐาน ๔ คือ อาตปปี (มีความเพียร) สมปะชาโน (มีสัมปชัญญะ) สติมา (มีสติ) ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ โดยมีสติเป็นประธานประชุมลงในฐานทั้ง ๔ อันเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาญาณเห็นแจ้งโดยการหยั่งรู้สภาวะธรรม ด้วยการเจริญสติปัฏฐานเกิดปัญญาญาณการหยั่งรู้ นำไปสู่การรู้แจ้งความจริงอย่างประเสริฐเห็นทุกข์ ละสมุทัย ทำให้แจ้งนิโรธ เดินตามอริยมรรค มีความเห็นอย่างถูกต้อง ดำริออกจากกาม มีวาจาเรียบร้อย การงานสะอาด เลี้ยงชีพบริสุทธิ์ มุ่งสู่วิมุต ด้วยความเพียร ตั้งแต่ตื่นถึงหลับอยู่ด้วยสติ มีกายตั้งตรงดำรงสมาธิมั่น นำออกซึ่งอภิขมา และ โทมนัสในโลก โดยมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ในการเจริญสติลงในฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดรู้ดูกาย, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดรู้ดูเวทนา, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดรู้ดูอาการของจิต, ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดรู้ดูสภาวะธรรม ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา

เมื่อกำหนดพิจารณา รูป เวทนา จิต และธรรม พร้อมทั้งองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย อาตปปี สัมปะชาโน สติมา อันเป็น

องค์ประกอบที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลาย ปรากฏเกิดขึ้นตามความเป็นจริง และ องค์ธรรมที่มีความสอดคล้องในการปฏิบัติวิปัสสนา เช่น การปฏิบัติตามหลัก กายภาวนา, จิตตภาวนา, ปัญญาภาวนา, เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในกระบวนการการพัฒนาสติสัมปชัญญะ และเป็นปทัฏฐานในการพัฒนากาย วาจา ใจ ให้สูงขึ้น ซึ่งสามารถกำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกได้ นี้ คือหลักธรรมของภาวนาสูตรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่มิภิกษุทั้งหลาย ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

## บทที่ ๓

### หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทหมายถึง คัมภีร์ที่คณะสงฆ์ยึดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่สังคายนาไว้โดยมีพระมหากัสสปะเป็นต้น เป็นประธานในการทำสังคายนาครั้งแรก หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ทางนี้เป็นทางสายเดียว ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ก็ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีสติในฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม เหล่านี้รวมเรียกว่า สติปัฏฐาน จะเกิดมีขึ้นด้วยกำลังแห่งความเพียร ความมีสติ มีสัมปชัญญะ และมีสมาธิ เพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในบทธนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๒ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๓ องค์ประกอบในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๔ วิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๕ การเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ แบบ
- ๓.๖ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๗ อานิสงส์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๘ สรุป

#### ๓.๑. ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนามีความหมายว่า ความเห็นแจ้ง<sup>๑</sup> ปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง, เห็นต่าง ๆ, เห็นวิเศษเห็นแปลก ๆ เห็นประหลาด ๆ คือ เห็นสภาวะ และปรากฏการณ์ โดยความไม่เที่ยง มีใช่เห็นโดยความเที่ยง, เห็นโดยความเป็นทุกข์, มีใช่เห็นโดยความเป็นสุข, เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มีใช่เห็นโดยมีอัตตา, เห็นโดยความไม่งาม มีใช่เห็นโดยความงาม<sup>๒</sup>

##### ๓.๑.๑ ความหมายวิปัสสนาโดยศัพท์

วิปัสสนา ศัพท์นี้เป็นศัพท์ภาษาไทย มาจากศัพท์บาลีว่า วิปัสสนา แยกศัพท์ออกเป็น วิ + ปสสนา วิปัสสนา วิปัสสนา, ความเห็นแจ้ง

<sup>๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓/๒๕๖.

<sup>๒</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา วิธีปฏิบัติวิปัสสนาที่สอบรู้ผลด้วยตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๘ (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓.

วิวิธ อนิจจาतिकัง สงขารesu ปสสตีติ วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร (วิ บทหน้า ทิส ธาตุในความหมายว่าเห็น ลง ยุ ปัจจัย อา อิตถิลิงค์ แปลง ทิส เป็น ปสส, ยุ เป็น อน) สำเร็จรูปเป็น วิปัสสนา<sup>๓</sup>

### ๓.๑.๒ ความหมายวิปัสสนาโดยอรรถนัย

วิปัสสนากรรมฐาน ธรรมชาติที่ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะอรรถว่า เห็นโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจลักษณะมีอนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ภาวนาปัญญาที่มีอนิจจานุปัสสนา คือ การตามเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้น ที่ตั้งของกรรม คือ การบำเพ็ญ ของวิปัสสนานั้น หรือวิปัสสนานั้นนั่นเอง เป็นกรรมฐาน เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าวิปัสสนา<sup>๔</sup>

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง, ความเห็นวิเศษ, ญาณพิเศษ, ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง

วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง คือ ปัญญาที่เห็นความจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นในสังขารเสียได้

วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกอบรมกรรมฐาน<sup>๕</sup>

หรือว่า วิปัสสนา หมายความว่า ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปรูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยอาการต่าง ๆ<sup>๖</sup>

วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา<sup>๗</sup>

อีกอย่างหนึ่ง วิปัสสนา คือ การเจริญปัญญา เข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวะธรรม (รูปนาม) ตามความเป็นจริง คือ เห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความไม่เที่ยง (อนิจจะ) เป็นทุกข์ (ทุกขะ) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) และไม่สวยงาม (อสุภะ)

วิปัสสนา หรือหลักสติปัฏฐาน ๔<sup>๘</sup> มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด ๔ ฐาน คือ

<sup>๓</sup> พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๘๒๔.

<sup>๔</sup> พระพรหมมุนี (จุนท์ พรหมุตโต), **อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถภาวนินิฎฐิกา ฉบับแปลเป็นไทย,** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๒๓.

<sup>๕</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์อธิบายศัพท์ และแปลความหมายคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้,** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๙๑๑.

<sup>๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑, เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๓,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๗๗.

<sup>๗</sup> **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย บริษัท นานมีบุ๊คส์พับ ลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๒๒.

<sup>๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๑๒.

(๑) กาย ในอริยาบถต่าง ๆ (๒) เวทนา คือ ความรู้สึกต่าง ๆ (๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ (๔) ความตริกไตรตรงการปฏิบัติจึงอยู่บนพื้นฐานของร่างกายและจิตใจ หรือรูปนามชั้น ๕ ในการปฏิบัติ นั้น พระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักการปฏิบัติเริ่มจากง่ายไปหายากตามลำดับ คือ เริ่มจากการตั้งสติตามคู้ร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่หยาบเห็นได้ง่าย ตลอดจนไปถึงการตั้งสติตามคู้สุภาวธรรมตามลำดับ

ภาวนา หมายถึง ภาวนา<sup>๙</sup> การเจริญ ภาวนา การให้เกิดขึ้นก็ดี (การให้เจริญก็ดี) เจตนาที่ยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญก็ดี เรียกว่า ภาวนา, อันเขาให้มีให้เกิด หรือการให้เจริญ, บุคคลย่อมให้มีย่อมเสพ ย่อมเจริญกุศลธรรมทั้งหลายด้วยคุณชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา<sup>๑๐</sup>

### ๓.๑.๓ ความหมายภาวนาโดยศัพท์สัทนัย

ภาวนา ภาวนา, การเจริญ, การทำให้มีให้เกิดขึ้น เป็นศัพท์สำเร็จรูป แยกศัพท์ได้ดังนี้ ภู ธาตุ ในความหมายว่ามี, เป็น ยุ ปัจจัย อา อิตถิลิศักดิ์ พฤทธิ อู เป็น โอ, แปลง โอ เป็น อาว, แปลง ยุ เป็น อน สำเร็จรูปเป็น ภาวนา<sup>๑๑</sup>

### ๓.๑.๔ ความหมายภาวนาโดยเนื้อความอรรถนัย

ภาวนา แปลว่า การเจริญ, การอบรม, การทำให้มีให้เกิดขึ้น ภาวนา หมายถึง การทำจิตใจให้สงบ และทำปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่าง ๆ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา แบ่งไว้ ๒ แบบใหญ่ ๆ คือ<sup>๑๒</sup>

๑. สมถภาวนา การอบรมใจให้สงบ เรียกว่า จิตตภาวนา

๒. วิปัสสนาภาวนา การอบรมปัญญาให้เกิดขึ้น เรียกว่า ปัญญาภาวนา

วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) ได้แก่ปัญญา<sup>๑๓</sup>

วิปัสสนาภาวนา การเจริญเพื่อให้เห็นเป็นพิเศษ

ความหมายของภาวนา

ภาวนา หมายถึง เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญ หมายความว่า ทำให้กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น ภาวนา คือ สติสังวรการพิจารณาแล้วสังวรใน

<sup>๙</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๘/๒๗๒. ภาวนา กายภาวนา การอบรมกาย, จิตตภาวนา การอบรมจิต, ปัญญาภาวนา การอบรมปัญญา.

<sup>๑๐</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนาประมวลจากพระนิพนธ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๙), หน้า ๖๑๙-๖๑๐.

<sup>๑๑</sup> พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๖๕๓.

<sup>๑๒</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์ และแปลความหมาย คำว่าศัพท์ชาวพุทธควรรู้, หน้า ๗๒๓.

<sup>๑๓</sup> ที.ปา.อ. (ไทย) ๑/๓๐๔/๒๖๕.



ธรรมทั้งปวง ชื่อว่าญาณสังวร อนึ่ง การเห็น การเสพคุ้น และการเจริญ ก็ชื่อว่าญาณสังวร ในธรรมทั้งหลายย่อมหม่นเวียนไป มีคำอธิบายว่า ย่อมถึงความเกิดขึ้นหรือความดับไป ด้วยสภาวะนี้เพราะเหตุนี้ สภาวะนี้ชื่อว่าเป็นเครื่องหม่นเวียนไปแห่งธรรมทั้งหลาย คำใดที่ควรกล่าวไว้ในบทอุทเทสนี้ว่า “เหตุแห่งการปิดกั้นอัสวะทั้งปวง”<sup>๑๔</sup> การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจด ตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร หรือแปลว่า “วิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาภาวนา”<sup>๑๕</sup>

วิปัสสนา ความเห็นแจ้งกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรคว่า ท่านผู้อบรมจักขุ เห็นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ฯลฯ

วิปัสสนาภาวนา การอบรมจิตให้เกิดปัญญา เพื่อการเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏในรูป นาม หรือตาที่เห็นรูป หูฟังเสียง หรือเห็นอาการที่เคลื่อนไหว จิตนึกคิดเป็นต้น วิธีการนี้ เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน วิปัสสนาญาณทั้งหลายมีการกำหนดนามรูปเป็นต้น<sup>๑๖</sup> เป็นความรู้แจ้งในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม ที่ปรากฏโดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา หรือการเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง<sup>๑๗</sup> ด้วยความไม่มีแก่นสาร บังคับบัญชาใด ๆ ไม่ได้ซึ่งจะรู้ได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามวิธีการเจริญสติปัฏฐานภาวนา

สติปัฏฐานบุคคลผู้มีสติตั้งมั่น (อุปกฐิตสสติสส) ความว่า ผู้มีสติตั้งมั่น ด้วยอำนาจสติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๑๘</sup> คำว่า บุคคลผู้มีใจตั้งมั่น (สมาहितสส) ได้แก่ ผู้มีจิตมีอารมณ์เดียว

คำว่า สติปัฏฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา กรณภูตตาย ปฏฐานํ ปฏฐเปตพพิ สติปัฏฐาน อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ที่ตั้งแห่งสติ, การตั้งสติ, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ<sup>๑๙</sup> ด้วยเหตุนี้ สติปัฏฐานจึงหมายถึง สติเป็นที่ตั้ง, สติเป็นใหญ่ สติปัฏฐาน เป็นชื่อวิธีการบำเพ็ญกรรมฐาน ที่ใช้สติคอยกำหนดพิจารณา ๔ ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ ให้สติจดจ่ออยู่กับฐานอารมณ์นั้น ๆ มิให้พลั้งเผลอ เช่นระลึกรู้อยู่เสมอขณะยืน เดิน นั่ง นอน พุด คิด แบ่งเรียกชื่อ ๔ อย่างตามอารมณ์คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ฌมมานุปัสสนา

ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานได้ดีต้องเป็นผู้ที่ (๑) มีความ پاکเพียรที่จะละกิเลส (๒) มีสัมปชัญญะกำหนดรู้เสมอ (๓) มีสติระลึกทุกเมื่อ

<sup>๑๔</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๔/๑๐๔.

<sup>๑๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๔.

<sup>๑๖</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๙.

<sup>๑๗</sup> ดุราลัยเถียรใน ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๗๖/๓๖๒-๓๖๕.

<sup>๑๘</sup> อจ.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๓๐/๓๔๙.

<sup>๑๙</sup> พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๘๗๔.

สติปัฏฐาน เป็นทางชั้นเอกที่นำไปเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อลวงพ้นความเศร้าโศก เพื่อดับทุกข์โศกนั้น เพื่อบรรลุลิขิตชั้นสูง เพื่อเข้าถึงพระนิพพาน<sup>๒๐</sup>

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมายหลายประการ ในที่นี้ขอนำเสนอไว้ ๓ ประการ<sup>๒๑</sup> คือ

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ได้แก่กาย เวทนา จิต และธรรม ตามนัย ปฏฐาน นี้แปลว่า ที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอธิกธรรมาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏิจจาทิ เอตถาติ ปฏฐานํ, สติยา ปฏฐานํ สติปัฏฐานํ สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดีในร้าย ตามนัย ปฏฐาน นี้แปลว่าสภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกัมมสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ ปฏฐเปตพพนติ ปฏฐานํ, สติยา ปฏฐานํ สติปัฏฐานํ สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามนัย ปฏฐาน แปลว่าเข้าไปตั้งไว้ หรือ ตั้งไว้ มั่น มี ป เป็นบทหน้า ตามนัยที่ใช้โดยความหมายนี้ว่า เข้าไป, เล่นไป, ยิง, มั่นคง ลง ยุ ปัจจัย ในกัตตสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐาตีติ ปฏฐานํ, สติเยว ปฏฐานํ สติปัฏฐานํ สติปัฏฐาน คือ สติเข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น จะได้กล่าวอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาต่อไป

สรุปได้ดังนี้ วิปัสสนาภาวนา การอบรมจิตให้เกิดปัญญา เพื่อการเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏในรูป นาม หรือกำหนดพิจารณา ๔ ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ ให้สติจดจ่ออยู่กับฐานอารมณ์นั้น ๆ มิให้พลั้งเผลอเป็นต้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาจะต้องมีอารมณ์ของวิปัสสนาภูมิร่วมด้วย ซึ่งจักได้ศึกษาต่อไป

### ๓.๒ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตานั้น ต้องอาศัยการกำหนดอารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันเป็นภูมิแห่งปัญญา ที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ

#### ๑. วิปัสสนาภูมิ ๖

วิปัสสนาภูมินั้น ประกอบด้วยคำว่า วิปัสสนา, แปลว่า การเห็นแจ้ง, ความเห็นวิเศษ, ญาณวิเศษ, ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง<sup>๒๒</sup> ภูมิ แปลว่า ชั้น, ภูมิธรรม, ภูมิปัญญา<sup>๒๓</sup> ปัญญาเห็นแจ้งในรูป นามต่าง ๆ คือ รูป นามปรากฏเป็นพระไตรลักษณ์ วิปัสสนา แปลว่า เห็น คือ ปัญญา ส่วนภูมิ

<sup>๒๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘๑

<sup>๒๑</sup> พระชัยพล โสภโณ (จรรยาวิทรัพย์), “ศึกษา อาตปปี สัมปะชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทที่ ๒, หน้า ๑๐.

<sup>๒๒</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์ และแปลความหมายคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้, หน้า ๙๑๑.

<sup>๒๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓๐.

แปลว่า พื้นที่ให้จิตเข้าไปยึด ให้จิตเข้าไปตั้งพิจารณา ตั้งฐานพิจารณาเป็นอารมณ์ในความหมายของคำว่า วิปัสสนาภูมิ แปลว่า ภูมิหรือพื้นฐานของวิปัสสนา หมายถึง ธรรมอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาปัญญา<sup>๒๔</sup> อันได้แก่ ชั้นที่ ๕, อายุตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔, ปฏิจจสมุปบาท ๑๒, ซึ่งเมื่อก้าวโดยย่อแล้ว วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่รูปกับนาม และภูมิทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นกรรมฐานของวิปัสสนาภาวนา เป็นธรรมที่อบรมเพื่อจะให้เกิดปัญญา เพื่อใช้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดพิจารณา รูป นาม วิปัสสนาภูมิ ๖ ใช้เป็นหลักการกำหนดอารมณ์ ๖ ประการ ที่เป็นเครื่องยึดหน่วงให้จิตเข้าไปพิจารณาเพื่อให้ประจักษ์แจ้งในรูป นาม ว่าเป็นไตรลักษณ์ ทำให้สามารถเกิดปัญญาญาณ วิปัสสนาภูมินี้จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตหรือเป็นภูมิแห่งปัญญา ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ ๖ โดยแยกได้ดังนี้

๑) คำว่า ชั้นที่ ๕ แปลว่า กอง ได้รวมสิ่งที่เป็นธรรมชาติทั้งปวงเข้าด้วยกัน มีปรากฏการณ์รวมกัน ๑๑ ประการ<sup>๒๕</sup> คือ (๑) เป็นสภาพที่เป็นมาแล้วในอดีต (๒) เป็นสภาพที่เป็นไปในอนาคต (๓) เป็นสภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน (๔) เป็นสภาพที่มีอยู่ภายใน (๕) เป็นสภาพที่มีอยู่ภายนอก (๖) เป็นสภาพที่หายาบ (๗) เป็นสภาพที่ละเอียด (๘) เป็นสภาพที่ไกล (๙) เป็นสภาพที่ใกล้ (๑๐) เป็นสภาพเลว (๑๑) เป็นสภาพที่ประณีตของรูป นาม รวม ๑๑ ประการนี้เป็นกองหนึ่ง

(๑) รูปชั้นที่ กองรูป ได้แก่ ธรรมชาติทั้งปวงที่มีปรากฏขึ้นมาแล้วเสื่อมสลายไปและสิ้นไป ด้วยวิโรธปัจจัย คือ ปัจจัยที่ไม่ถูกกัน ได้แก่ ความร้อน ความเย็น เป็นต้น ในส่วนองค์ธรรมอันได้แก่ รูป ๒๘<sup>๒๖</sup>

(๒) เวทนาชั้นที่ กองเวทนา มีหน้าที่เสวยอารมณ์ มี ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา ในส่วนขององค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑<sup>๒๗</sup>

(๓) สัญญาชั้นที่ กองแห่งสัญญา มีหน้าที่จำอารมณ์ต่าง ๆ ในส่วนองค์ธรรมได้แก่ สัญญาเจตสิก ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

(๔) สังขารชั้นที่ กองแห่งสังขาร มีหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้คิดเป็นกุศล หรือให้เป็นอกุศล และให้บำเพ็ญอรูปฌาน มี ๓ คือ ปุญญาภิสังขาร ปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศล อปุญญาภิสังขาร ปรุงแต่งจิตให้เป็นอกุศล และอนณูชาภิสังขาร ปรุงแต่งจิตให้คิดบำเพ็ญอรูปฌาน มีองค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เวทนา, สัญญา) ที่ประกอบในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

(๕) วิญญาณชั้นที่ กองแห่งวิญญาณ มีหน้าที่รู้อารมณ์ รู้แจ้งเป็นลักษณะ โดย องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

<sup>๒๔</sup> แนบ มหานิราณนที, คู่มือการศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ, ปริเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหะวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๔.

<sup>๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๙-๑๑๑.

<sup>๒๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๑.

<sup>๒๗</sup> ตูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๔๕๖/๑๒๖-๑๒๗.

ในคัมภีร์วิสุทธิธรรมรคกล่าวว่ นามรูปเป็นปัจจัยกัน และกันการเห็นสิ่งเหล่านี้ ตามความเป็นจริงโดยความไม่วิปริตเป็นลักษณะ และว่าโดยสามัญลักษณะ ในอภิปาพร่างกายนี้โดยย่อเป็นแต่เพียงรูปนามเท่านั้น<sup>๒๘</sup> ซึ่งหมายความว่า การพิจารณาเห็นนี้เป็นเพียงรูปนาม พร้อมด้วยปัจจัยในรูปนามนั้น เป็นสภาวะธรรมที่ประกอบด้วยธาตุ<sup>๒๙</sup> ในรูปธรรมทั้งหลายอันมีผัสสะเป็นปัจจัย ของรูปนามเหล่านั้น มีอวิชชาเป็นต้น เป็นปัจจัยของรูปนามเหล่านั้น และด้วยอนิจจานุสสสนา เมื่อพิจารณาเห็นสภาวะของสังขารทั้งหลายตามเป็นจริงกล่าว คือ นามรูปเหล่านั้นมีความชรา และความแตกดับสลายไปของสังขารทั้งหลายที่คร่ำคร่าไม่มีตัวตนเปลี่ยนแปลงเป็นอนัตตา

กล่าวโดยย่อได้ดังนี้

๑) ชั้น ๕ ได้แก่ รูปชั้น เป็นรูป เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น เป็นนาม<sup>๓๐</sup>

๒) อายุตนะ ๑๒ ได้แก่ อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ จัดเป็นคู่ได้ดังนี้ ตากับรูป, หูกับเสียง, จมูกกับกลิ่น, ลิ้นกับรส, กายกับโณภูมัพพารมณ, มโนกับธัมมารมณ, เป็นทั้งรูป และนาม<sup>๓๑</sup>

๓) ธาตุ ๑๘ ได้แก่ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ ฯลฯ เป็นทั้งรูป และนาม<sup>๓๒</sup>

๔) อินทริย ๒๒ ได้แก่ จักขุนทริยัง โสตินทริยัง ฆานินทริยัง ชิวหินทริยัง กายินทริยัง มนินทริยัง ฯลฯ เป็นทั้งรูป และนาม<sup>๓๓</sup>

๕) อริยสัง ๔<sup>๓๔</sup> คือ ความจริงของชีวิตเมื่อรู้แล้วทำให้ละกิเลสได้ พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัง ๔ ประการ เรา และเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้”<sup>๓๕</sup> อริยสังความจริงดังกล่าวนี้มี ๔ ประการ ได้แก่

๑. ทุกขอริยสัง คือ ความทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา อันเป็นทุกข์ทั้งสิ้น ดังนั้นโดยย่อชั้น ๕ เป็นธรรมที่ต้องศึกษาให้เข้าใจความจริงไม่คงอยู่สภาพเดิมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

๒. ทุกขสมุททยอริยสัง คือ เหตุทำให้ทุกข์เกิดได้แก่ ตัณหา ๓ คือ (๑) กามตัณหา ความพอใจความใคร่ในกาม (๒) ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็นอยากได้ (๓) วิภวตัณหา ความ

<sup>๒๘</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๖๘/๓๓๔.

<sup>๒๙</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๙๐/๓๕๕.

<sup>๓๐</sup> ตูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑-๓๓/๑-๑๗.

<sup>๓๑</sup> ตูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๕-๑๖๗/๑๑๒-๑๑๗.

<sup>๓๒</sup> ตูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๒-๑๘๘/๑๓๔-๑๖๒.

<sup>๓๓</sup> ตูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙-๒๒๑/๑๙๗-๒๐๒.

<sup>๓๔</sup> ตูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๕/๒๐-๒๓.

<sup>๓๕</sup> ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙-๑๐๐.

ไม่ยอมมี ไม่อยากเป็น อยากพ้นจากภาวะที่ตนเป็น ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดในภพต่อไป พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ทุกขสมุทยอริยสังข์เป็นธรรมที่ควรละ คือ จัดเป็นต้นท่อนเป็นเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นธรรมที่ควรละอย่าให้เกิดต่อไป

๓. ทุกขนิโรธอริยสังข์ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ การดับต้นท่อนให้สิ้นไปด้วยมรรค พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ทุกขนิโรธอริยสังข์เป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้ง เพื่อความบริสุทธิ์พ้นจากกิเลส

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมา วายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์เป็นธรรมที่ควรเจริญ คือศึกษาให้เข้าใจอย่างถูกต้องถ่องแท้ในอริยมรรค ๘ แล้วทำมรรคนั้นมาปฏิบัติซึ่งจะเป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้น เพื่อบรรลุดังนิพพานในที่สุด<sup>๓๖</sup> ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นทั้งรูป และนาม

โดยสรุปอริยสังข์ ๔ คือ ความจริงของชีวิตที่จะต้องศึกษาอย่างเข้าใจ เมื่อรู้เข้าใจชีวิตที่แท้จริง จะได้ป้องกันกิเลส เมื่อรู้แจ้งแทงตลอดอริยสังข์ ๔ ประการ จะได้ไม่ต้องเที่ยวเร่ร่อนไปในภพตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ เมื่อปัญญาเกิดขึ้นเพราะเข้าใจหลักปฏิจจสมุปบาทจักได้ศึกษาต่อไป

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒<sup>๓๗</sup> ได้แก่ ธรรมทั้งหลายอาศัยซึ่งกันเกิดขึ้นเพราะอาศัยอวิชชา เป็นปัจจัย จึงมีสังขาร เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ และความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมด เป็นปัจจัยอาศัยซึ่งกัน และกันด้วยประการฉะนี้ ย่อมเป็นทั้งรูป และนาม

สรุปได้ว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ หรืออารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ ๖ นี้ เมื่อก้าวโดยย่อแล้ว คงเหลือเพียง รูป และนามเท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตระจำต้องศึกษากำหนดรูป นามก่อน เพราะว่ารूपนามนั้นเป็นสภาวะธรรมที่พิสูจน์ได้ด้วยวิปัสสนาปัญญา (ปัญญาคือความเห็นแจ้ง) เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดปัญญาแล้ว จะเห็นแจ้งประจักษ์ได้ด้วยตนเองว่ารूपนามนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เห็นประจักษ์ความจริง ซึ่งเรียกว่าวิปัสสนาปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนา)<sup>๓๘</sup> เมื่อทำวิปัสสนาภาวนาอย่างต่อเนื่องแล้ว จะเกิดวิปัสสนาญาณเข้าไปทำลายอสังขารกิเลสทั้งหลาย ทำให้ความทุกข์เบาบาง เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาปฏิบัติติดต่อย่างต่อเนื่องไปจนถึงมัคคญาณ ก็เกิดปัญญาญาณไปพหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด จักได้แสดงองค์ประกอบในการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป

<sup>๓๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

<sup>๓๗</sup> ตูรยละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๔๘-๒๖๖๓/๒๓๔-๒๔๗.

<sup>๓๘</sup> อจ.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๗๒/๓๐๑.

### ๓.๓ องค์ประกอบในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรมีองค์ธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อทำให้แจ้งพระนิพพานนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสธรรมที่เป็นองค์ประกอบทำคามเพียรหลายอย่างหลายประการ และหลายสถานที่ ซึ่งขอนำมาแสดงไว้ในที่นี้พอเป็นตัวอย่างดังนี้

ในเรื่องสัททวิหาริกของพระสารีบุตรเถระ พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุสัททวิหาริกพระสารีบุตรนั้นว่า

“เธอจงตัดความรักของตน เหมือนตัดดอกบัวที่เกิดในสารทกาล

จงเพิ่มพูนทางแห่งสันติเท่านั้น เพราะพระสุตเจ้าแสดงนิพพานไว้แล้ว”<sup>๓๙</sup>

คำว่า ทางสันติ หมายถึง พระนิพพาน พระพุทธเจ้าตรัสให้ตัดความรักในชั้น ๕ ลงเสีย เพราะความรักความห่วงใยตนเป็นเครื่องเนิ่นช้า หากยังตัดไม่ขาดก็จะไม่สามารถเข้าถึงทางแห่งสันติ

การสำรวมกายวาจาตั้งอยู่ในศีล การชำระกาย วาจาให้หมดจด การสำรวมระมัดระวัง ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นศีลที่ละเอียดสำหรับผู้ปฏิบัติกุศลธรรมทั้งหลาย ต้องมีศีลบริบูรณ์เป็นเบื้องต้น<sup>๔๐</sup> ทำความเห็นให้ตรงดำรงอยู่ในศีลพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔<sup>๔๑</sup> ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ องค์ประกอบที่มีอยู่ในตัว คือ อาตปปี สติมา สัมปะชาโน ซึ่งเป็นองค์ธรรมสำคัญยิ่ง เพราะมีอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ฐาน ส่วนในการปรับอินทรีย์ หรือนำอินทรีย์มาใช้ในอินทรีย์ ๕ (ปัญจอินทรีย์)<sup>๔๒</sup> ก็เป็นคุณเครื่องสำคัญให้บรรลุมรรค ผลโดยลำดับ

อินทรีย์ ๕ ประการนั้น คือ (๑) สัทอินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา (๒) วิริยอินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ (๓) สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ (๔) สมานินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมานิ (๕) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา

“เมื่อใด อริยสาวกรู้ชัดคุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริง เมื่อนั้นอริยสาวกรับเรียกว่า เป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า”<sup>๔๓</sup>

และในที่อื่นการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน<sup>๔๔</sup> นั้นก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรของผู้้นดำเนินไปได้เร็ว และได้รับผลจริง ๆ เช่น อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมานิ และปัญญา ที่ผู้บำเพ็ญกรรมฐานต้องปรับให้เสมอกัน กล่าว คือ

๑. ปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกัน เพราะถ้าศรัทธามากกว่าปัญญา บุคคลก็จะเลื่อมใสจนเกินไป จะทำให้ลุ่มหลงในการปฏิบัติ ถ้าปัญญามากกว่าศรัทธา บุคคลก็จะหนักไปข้างอวดดี ไม่น้อมใจเชื่อในการปฏิบัติ ธรรมทั้งสองประการนี้ต้องปรับให้สมดุลเสมอกัน จึงจะเจริญในการปฏิบัติ

<sup>๓๙</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘๕/๑๒๑.

<sup>๔๐</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๕/๗.

<sup>๔๑</sup> ส.น.อ. (ไทย) ๒/๑/๘.

<sup>๔๒</sup> ที.ปา.อ. (ไทย) ๑/๑๔๕/๑๐๗.

<sup>๔๓</sup> ตูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๒/๒๘๒-๒๘๓.

<sup>๔๔</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๖๒/๑๙๐.

๒. ปรับสมานกับวิริยะให้เสมอกัน เพราะถ้าสมาธิมากกว่า วิริยะ ความเกียจคร้าน จะครอบงำ เนื่องจากสมาธิเป็นฝ่ายเดียวกับกับความเกียจคร้าน ถ้าวิริยะมากกว่า สมาธิ ความฟุ้งซ่านจะครอบงำ เนื่องจากวิริยะเป็นฝ่ายเดียวกับกับความฟุ้งซ่าน ดังนั้น สมาธิกับวิริยะ ต้องปรับให้สมดุลกัน จะหนักไปในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้ แต่สำหรับ สติ นั้น ผู้บำเพ็ญกรรมฐานควรบำเพ็ญให้เจริญทุกเวลาที่ทุกสถานที่พระพุทธรองค์ตรัสว่า

“ก็แลสติจำต้องปรารภนาในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ และในธรรมทั้งปวง เพราะเหตุไร เพราะจิตมีสติเป็นที่อาศัย และสติก็มีการเฝ้ารักษาเป็นผลปรากฏ เว้นจากสติเสีย การระคอง และข่มจิตย่อมมีไม่ได้”<sup>๔๕</sup>

ดุจเกลือจำต้องมีในกับข้าวทุกอย่าง ดุจอำมาตย์ผู้ชำนาญการ จำต้องปรารภนาในราชการทุกอย่าง

สรุปได้ดังนี้ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรมีองค์ประกอบในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ประกอบด้วยการสำรวมกายวาจาตั้งอยู่ในศีล สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และปรับ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้เสมอสมดุลกันในการเจริญวิปัสสนาภาวนา จักได้พรรณนาวิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา สืบต่อไป

### ๓.๔ วิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตร ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔<sup>๔๖</sup> พระพุทธเจ้าตรัสว่าเธอจงทำเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน ศีล และสมาธิเป็นเบื้องต้น วิปัสสนาและมรรค เป็นท่ามกลาง ผล และพระนิพพาน เป็นที่สุดแห่งศาสนา<sup>๔๗</sup> แห่งกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ศีลที่บริสุทธิ์ดี และความเห็นที่ตรงเมื่อใด ศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และความเห็นจักตรง เมื่อนั้น เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๔๘</sup> เพื่อเป็นการทำลายอภิชณา และโทมนัส ในขณะเวลาปฏิบัติต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ประกอบควบคู่ไปด้วย ธรรมที่ไม่ได้กล่าวถึงก็ คือ สมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยตลอดเวลาสำหรับในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ส่วนองค์ธรรมที่กล่าวไว้ คือ องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ

๑) อาตาปี มีความเพียร คำว่า อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส<sup>๔๙</sup> คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า ปธาน (ปธานนุส) ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ ย่อมชวนชวาย ประกอบความเพียรเครื่องตื่น ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิต ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง

<sup>๔๕</sup> ตูรายละเอียดยุทธวิธี. (ไทย) ๑/๖๒/๑๙๐-๑๙๑.

<sup>๔๖</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๒๗.

<sup>๔๗</sup> ที.ปา.อ. ๑/๑๔๑/๒๖๔.

<sup>๔๘</sup> ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๘.

<sup>๔๙</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๓๐.

ตลอดวัน เป็นต้น<sup>๕๐</sup> คือ เพียรเพื่อละความชั่ว เพียรเพื่อไม่ทำความชั่ว เพียรเพื่อทำความดี และเพียรเพื่อเพิ่มพูนความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสังสมสติ สมาธิ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น ผู้ปฏิบัติเพียรตั้งใจกำหนดอย่างต่อเนื่อง มีความรอบคอบอย่างถี่ถ้วนกำหนดสภาวะต่าง ๆ

๒) สติมา มีสติ คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติกำหนดกาย<sup>๕๑</sup> อย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิทการเจริญสติปัฏฐานภาวนามีประโยชน์ คือ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อันมี อาตปิ สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้<sup>๕๒</sup> นี้ คือ องค์ธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ (รู้พร้อม) คำว่า สัมปชาโน<sup>๕๓</sup> แปลว่า ถึงพร้อมด้วยปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือ เห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม แต่ละอย่างทีละอย่างไม่มี และลักษณะทั่วไปเมื่อรู้...โดยความไม่เที่ยง (อนิจจโต ชานโต) ย่อมละอวิชชาได้ด้วยอำนาจแห่งทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะนั่นเอง<sup>๕๔</sup> เห็นรูปนามโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากรรมฐาน

อนึ่ง อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ หมายถึง การพิจารณาในขณะนั้น ๆ ว่ามีธรรมอะไรเกิดขึ้นในจิตของตน ก็รู้ชัดในธรรมเหล่านั้น ธรรมที่ต้องพิจารณาในการปฏิบัติวิปัสสนาในภาวนาสูตกำหนดในการละนิวรณ์ ในการเจริญสติปัฏฐาน<sup>๕๕</sup> ตามแนวสติปัฏฐานนั้น ได้แก่ นิวรณ์ห้าประการ คือ นิวรณ์ ๕<sup>๕๖</sup> คือ เครื่องห้าม เครื่องกั้น หมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ ประการ คือ

- (๑) กามฉันทะ ความรักใคร่พอใจในกาม
- (๒) พยาปาทะ ความพยาบาท ความโกรธ ความเกลียด
- (๓) ถีนมิตตะ ความหดหู่ ความเซื่องซึม ความง่วง
- (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ ความร้อนใจ
- (๕) วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย

สรุปได้ดังนี้ วิธีเจริญวิปัสสนาภาวนาในเบื้องต้นต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อนแล้วเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการเพื่อละนิวรณ์ ด้วยความเพียร โดยมีสติกำหนดกายอย่างจดจ่อต่อเนื่องแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิทด้วยสัมปชัญญะเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงจริง คือ

<sup>๕๐</sup> ฎรายละเอียดยุทธใน ที.ปา.อ. (ไทย) ๑/๑๕๑-๑๕๓/๑๑๙-๑๒๔.

<sup>๕๑</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๓๐.

<sup>๕๒</sup> ฎรายละเอียดยุทธใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๘-๔๑๖/๒๕๖-๒๗๓.

<sup>๕๓</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๘/๓๓๓.

<sup>๕๔</sup> ส.สพ.อ. (ไทย) ๓/๓๙/๒๗.

<sup>๕๕</sup> ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๑๔๓/๑๐๒.

<sup>๕๖</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑.



เห็นรูปนาม โดยอนิจจลักษณะ เป็นทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ เห็นรูปนามโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา จักได้ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ แบบ สืบต่อไป

### ๓.๕ การเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ แบบ

การเจริญภาวนา คำว่าเจริญ ได้แก่ ภาวนา (การเจริญ) มี ๔ อย่าง<sup>๕๗</sup>

ภาวนา หมายถึง การเจริญวิปัสสนา มี ๔ อย่าง<sup>๕๘</sup> คือ

๑. การเจริญวิปัสสนามีสมณำหน้า
๒. การเจริญสมณะมีวิปัสสนำหน้า
๓. การเจริญสมณะ และวิปัสสนาคู่กันไป
๔. การเจริญขณะถูกอุทัจจนีวรรณธรรมครอบงำ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตเมื่อปฏิบัติแล้วจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุชัจจ์ คือ ความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรมด้วยวิธีปฏิบัติ ๔ อย่างที่พระอานนท์แสดงมรรค ๔ ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณียอมทำให้แจ่มอรหัตในสำนักของเราด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการหรือมรรคใดมรรคหนึ่ง บรรดามรรค ๔ ประการนี้ คือ<sup>๕๙</sup>

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมณำหน้า<sup>๖๐</sup> เมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมณำหน้า มรรคยอมเกิด เธอปฏิบัติเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้นยอมละสังโยชน์ได้ อนุสัยยอมสิ้นไป

๒) ภิกษุเจริญสมณะมีวิปัสสนำหน้า<sup>๖๑</sup> เมื่อเธอเจริญสมณะมีวิปัสสนำหน้า มรรคยอมเกิดเธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นยอมละสังโยชน์ได้อนุสัยยอมสิ้นไป<sup>๖๒</sup>

๓) ภิกษุเจริญสมณะ และวิปัสสนาคู่กันไป<sup>๖๓</sup> เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป เวลาเจริญอนุปัสสนามีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น กำลังวิปัสสนามีมากยิ่งขึ้น แต่ในขณะที่ (บรรลู่) อริยมรรคธรรม (ทั้ง ๒) เหล่านั้น เทียมคู่กัน ดำเนินไป เพราะมีสภาวะไม่ล่วงเลยกัน และกันเพราะเหตุฉะนั้น (มรรค) ญาณแม้ทั้ง ๔ ประการนี้ จึงมีความประกอบเสมอกันแห่งพละทั้ง ๒ ประการ (คือสมถพละ และวิปัสสนาพละ) ดังนี้

<sup>๕๗</sup> พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๔๑๗.

<sup>๕๘</sup> พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

<sup>๕๙</sup> คุรยลละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

<sup>๖๐</sup> อง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๗๐/๕๓๘.

<sup>๖๑</sup> อง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๗๐/๕๓๘.

<sup>๖๒</sup> พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๔.

<sup>๖๓</sup> อง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๗๐/๕๓๘.

๔) ภิกษุผู้มีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่ง มรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่งบรรดามรรค ๔ ประการนี้

ข้อที่ ๑ ภิกษุบางรูปในศาสนานี้ทำสมณะที่เป็นอุچارสมาธิ หรืออัปนาสมาธิให้เกิดขึ้น นี้ชื่อว่าสมณะ พระโยคาวจรนั้นเห็นแจ้งสมาธินั้น และธรรมทั้งหลายด้วยสมาธินั้น โดยไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยงเป็นต้น นี้ชื่อว่าวิปัสสนาดังนั้น สมณะจึงเกิดก่อน วิปัสสนาเกิดภายหลัง เพราะเหตุนี้ จึงได้ชื่อว่า “ภิกษุเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า” เมื่อเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด ย่อมเสพเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไปพระโยคาวจรชื่อว่าเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า ด้วยอาการอย่างนี้<sup>๖๔</sup>

ข้อที่ ๒ พระโยคาวจรบางรูปในศาสนานี้ไม่ทำสมณะมีประการดังกล่าวแล้วให้เกิดขึ้น ย่อมเห็นแจ้งอุปาทานขันธ ๕ โดยเห็นไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเป็นต้น นี้ชื่อว่าวิปัสสนาความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้นกำหนดอารมณ์ไปในธรรมทั้งหลายที่เกิดแล้วนั้น เพราะความบริบูรณ์แห่งวิปัสสนา นี้ชื่อว่าสมณะ ดังนั้นวิปัสสนาจึงเกิดก่อน สมณะเกิดภายหลังเพราะเหตุนี้ จึงได้ชื่อว่า “ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า” เมื่อเสพเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรค ย่อมเกิด เสพ ฯลฯ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพ ฯลฯ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้ ภิกษุเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้าอย่างนี้<sup>๖๕</sup>

ข้อที่ ๓ เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ในปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติเจริญสมณะ และวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง<sup>๖๖</sup> ตัวอย่างเช่น เมื่อละอุทัจจะ จึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นอารมณ์ ละอวิชชาได้ เกิดวิปัสสนาพิจารณาเห็นตามเป็นจริงมีนิโรธเป็นอารมณ์ อย่างนี้เรียกว่า สมณะ และวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ดังนี้ เพราะเหตุนี้ จึงได้ชื่อว่า “ภิกษุเจริญสมณะ และวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์”<sup>๖๗</sup> การเจริญสมณะวิปัสสนาคู่กันไป นี้ มิได้หมายถึงการเจริญพร้อมกันทั้งสอง เพราะไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกันกับที่เข้าสมาบัติได้ แต่หมายถึงเข้าสมาบัติถึงไหนก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหนก็เข้าสมาบัติถึงนั้น คือ ภิกษุเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานนั้นแล้ว ก็พิจารณาสังขารทั้งหลาย ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว ก็เข้าทุติยฌาน ครั้นออกจากทุติยฌานนั้นแล้ว ก็พิจารณาสังขารทั้งหลายอีก

<sup>๖๔</sup> ติรยลละเอียตใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒-๓/๔๑๔-๑๑๘.

<sup>๖๕</sup> ติรยลละเอียตใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘-๔๒๐.

<sup>๖๖</sup> ติรยลละเอียตใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙-๔๒๐.

<sup>๖๗</sup> ติรยลละเอียตใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙-๔๒๓.

ครั้งพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว ก็เข้าตติยฌาน ฯลฯ ก็เข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ครั้นออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัตินั้นแล้ว ก็พิจารณาสังขารทั้งหลาย ภิกษุนี้ชื่อว่าเจริญสมณะ และวิปัสสนาควบคู่กันไป ด้วยอาการอย่างนี้<sup>๖๘</sup>

ข้อที่ ๔ ใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ วิธีปฏิบัติในข้อที่ ๔ นี้เป็นทางออกหรือวิธีปฏิบัติเมื่อจิตเขวเพราะความฟุ้งในธรรม การปฏิบัติในวิธีที่ ๔ นี้ ไม่ว่าจะเป็สมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก ก็ตาม อุทัจจะพหุญาณเกิดขึ้นครั้งแรก วิปัสสนูปกิเลสย่อมเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัตินั้น บางครั้งผู้ปฏิบัตินั้นอาจสำคัญผิดคิดว่าตนเองได้บรรลุมรรคผลแล้วก็เป็นได้<sup>๖๙</sup> ซึ่งการรู้ การเข้าใจอย่างนี้เรียกว่า ธรรมุทัจจะ หรือครั้งได้เวลาเหมาะจิตเป็นสมาธิสงบสนิทลงได้ในภายใน เค้นขัดมรรคก็เกิดแก่ ผู้ปฏิบัติ และวิธีที่จะให้จิตเป็นสมาธิ ก็ คือ การใช้ปัญญา พิจารณารู้เท่าทัน ถูกอุทัจจะ กล่าว คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการในธรรม คือ สมณะ และวิปัสสนากันไว้<sup>๗๐</sup> ต้องฉลาดไม่ลุ่มหลงคล้อยตาม จิตไม่หวั่นไหว บริสุทธ์ไม่หมองมัว กำหนดรู้ความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามเป็นจริงจิตตภาวนาที่จะไม่คลาดไม่เสื่อมเสียย่อมตั้งอยู่โดยชอบ คือ ย่อมตั้งมั่นด้วยดี

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวที่พระอานนท์แสดงไว้ ๔ แบบนี้ แม้จะเป็นแนวที่พระสาวกแสดงไว้ แต่ก็ทำให้รู้ความจริงในการปฏิบัติว่า ในบรรดากรรมฐานทั้ง ๒ คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานนั้น เมื่อบุคคลเริ่มปฏิบัติ บางท่านอาจจะเริ่มที่สมณะก่อน บางท่านอาจจะเริ่มที่วิปัสสนาก่อน แต่บางท่านอาจจะปฏิบัติทั้งสองอย่างควบคู่กันไป หรือในการปฏิบัติเมื่อใดควรใช้สมณะก็ใช้สมณะ เมื่อใดควรใช้วิปัสสนาก็ใช้วิปัสสนา บางท่านอาจจะถนัดที่สมณะก็เริ่มสมณะเอาสมณะนำก่อน หรือบางท่านอาจจะถนัดที่วิปัสสนาก็เริ่มที่วิปัสสนาเอาวิปัสสนานำ การปฏิบัติทั้ง ๔ แบบนี้ เป็นไปตามความถนัด และตามอัธยาศัย เพราะการสร้างสมบารมีมาไม่เหมือนกัน แต่มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ความล่งพ้น ความหลุดพ้นจากทุกข์ ฯ

สรุปได้ตั้งนี้การเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ แบบของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตราบางท่านปฏิบัติสมณะก่อนแล้วเจริญวิปัสสนาก็ละกิเลสสังโยชน์ บางท่านเจริญวิปัสสนาก่อนแล้วปฏิบัติสมณะชื่อว่าวิปัสสนานำหน้าสมณะ บางท่านก็เจริญสมณะ และวิปัสสนาคู่กันไปเจริญสมณะ และวิปัสสนาควบคู่กันหมายถึงท่านปฏิบัติสมณะเข้าถึงสมาบัติไหนก็พิจารณาสังขารก็กำหนดพิจารณาสังขารไปด้วย ท่านมีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในต้องใช้ปัญญา พิจารณารู้เท่าทัน วิปัสสนูปกิเลส ทั้งสมณะ และวิปัสสนากันจึงจะล่งพ้น หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ฯ การจะพ้นจากทุกข์ได้ต้องปฏิบัติถูกต้องตามหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ซึ่งจะได้อธิบายลำดับต่อไป

<sup>๖๘</sup> อจ.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๗๐/๕๓๘.

<sup>๖๙</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยามว่าด้วยทฤษฎี และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓๙.

<sup>๗๐</sup> อจ.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๗๐/๕๓๘.

### ๓.๖ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรสพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เธอทั้งหลายจงฟัง”<sup>๗๑</sup> สติปัฏฐาน หมายถึง ฐานะเป็นที่ตั้งมั่นเพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าปัฏฐาน ที่ตั้งมั่นแห่งสติ ชื่อว่าสติปัฏฐาน<sup>๗๒</sup> มีสติเป็นใหญ่ เป็นหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว ฯลฯ เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๗๓</sup> พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างพิสดาร แก่พระภิกษุเป็นจำนวนมาก ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีใจความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาธธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๗๔</sup> เป็นอาทิ ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม

ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรที่พระองค์ทรงตรัสว่า ทางนี้เป็นทางเดียว ฯลฯ เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ประกอบด้วย องค์กรรมฐาน ๒๑ ซ้อย่อย ได้แก่ แก่ทางกาย ๑๔ ทางเวทนา ๑ ทางจิต ๑ และทางธรรม ๕ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวด้วยอำนาจบรรพ ๑๔ นี้ คือ อานาปานบรรพ อิริยาปถบรรพ จตุสัมปชัญญะบรรพ ปฏิกกูลมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ นวสีวติกาบรรพ โดยนัยว่า “ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มาก จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไป پاکดิ์”<sup>๗๕</sup> โดยเป็นผู้เจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นประจักษ์ในรูปนามตามพระไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาญาณ<sup>๗๖</sup> จึงต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๓.๖.๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นกายในกายย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ กายนั้นย่อมปรากฏ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุ

<sup>๗๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

<sup>๗๒</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๒๘.

<sup>๗๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

<sup>๗๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

<sup>๗๕</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๗๘/๓๔๕.

<sup>๗๖</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๘๔/๒๓๕.

พิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสติ และด้วยญาณนั้น<sup>๗๗</sup> โดยสติปัญญาภาวนา คือ การพิจารณาเห็นกาย ในกายการอาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติหรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายใน และภายนอก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงการเจริญสติในหมวดนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่

เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์<sup>๗๘</sup> ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจเข้า สติหายใจออกรายละเอียดดังนี้

๑. อานาปานปัพพะ หมวดอานาปานะ

อานาปานะว่าด้วยเรื่องการเจริญภาวนาด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้ง หรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกสั้น แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือน กัน ว่า

เมื่อหายใจเข้ายาว	ก็รู้ชัดว่า	เราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว	ก็รู้ชัดว่า	เราหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้าสั้น	ก็รู้ชัดว่า	เราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น	ก็รู้ชัดว่า	เราหายใจออกสั้น
สำเนียงกว่า	เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง	หายใจเข้า
สำเนียงกว่า	เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง	หายใจออก
สำเนียงกว่า	เราระงับกายสังขาร	หายใจเข้า
สำเนียงกว่า	เราระงับกายสังขาร	หายใจออก” <sup>๗๙</sup> เป็นต้น

๒. อิริยาบถปัพพะ หมวดอิริยาบถ การกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน<sup>๘๐</sup> เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ในอิริยาบถทั้ง ๔ ข้างต้นนี้ เมื่อกายอยู่ในอิริยาบถใดให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กายเคลื่อนไหว อันประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ คือ ความเพียร การมีสติกำหนดรู้ มีสัมปชัญญะได้แก่ปัญญารู้ตัวขณะกายดำรงอยู่ในอาการนั้น ๆ จึงจะละ และเพิกถอนความ สำคัญผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้<sup>๘๑</sup> มีรายละเอียด ดังนี้

๑) การกำหนดอิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกอาการยืนก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นให้สติรับรู้อาการให้เห็น

<sup>๗๗</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒๑๙/๓๘๗-๓๘๘.

<sup>๗๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

<sup>๗๙</sup> ดุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

<sup>๘๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๘๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๒๙๘.

ปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันที่แสดงไว้ในมัชฌิมนิกายว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรายืน”<sup>๘๒</sup> เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป อันจะทำให้เกิดความเข้าใจได้ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ดังต่อไปนี้

#### ๒) การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้การเดินจงกรมควรใส่ใจในขณะที่กำหนดกำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอนการมีสติกำหนดรู้ว่ามีสติ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน<sup>๘๓</sup> ในการเดินจงกรม การกำหนดรู้อาการเดินเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามได้อย่างชัดเจน ทันปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินมีสัมปชัญญะในการเดินจงกรม<sup>๘๔</sup> รู้อิริยาบถ ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก ธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ

#### ๓) การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลังจากที่เราเดินจงกรมมีความเพียรทำให้อย่างสม่ำเสมอดีแล้วทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่งกำหนดรู้ได้ชัดเจน อาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง<sup>๘๕</sup> อยู่ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่คำว่า การนั่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า<sup>๘๖</sup> เมื่อมีการทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไม่ขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

#### ๔) การกำหนดอิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะผู้ปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้หลักในการปฏิบัติที่มาแล้วว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนถึงเวลาหลับให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน<sup>๘๗</sup> คำว่าการนอน คือ เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่านอนอยู่<sup>๘๘</sup> หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลง จะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ ท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่

<sup>๘๒</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๗.

<sup>๘๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

<sup>๘๔</sup> ม.อ.อ. (ไทย) ๑/๑๘๙/๑๕๙.

<sup>๘๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๘๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

<sup>๘๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

<sup>๘๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

เรียบร้อย และกว่า จะหลับ การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ ดังที่พระพุทธเจ้าแสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปตามหมวดสัมปชัญญะ นี้ต่อไป

๓. สัมปชัญญูปัพพะ หมวดสัมปชัญญะ การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ คำว่า มีสัมปชัญญะ หมายความว่า บรรดาธรรมเหล่านั้น สัมปชัญญะ คือ ปัญญา ความรู้ชัด ฯลฯ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมปชัญญะ ฯลฯ เพียบพร้อมด้วยสัมปชัญญะนี้ เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า “มีสัมปชัญญะ” กำหนดอิริยาบถย่อย จะช่วยส่งเสริมให้กำลังแห่งสัมปชัญญะเพิ่มขึ้นการใส่ใจที่เข้าไประลึกด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้อง

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ อย่างรู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การดู การเหยียด การคู้ การเหยียดออก การครองสังขมาภิ บาดร และจิวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้<sup>๘๙</sup> ด้วยการมีสติ สัมปชัญญะ ในการกำหนดอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ ละเอียดสมบุรณ์ยิ่งขึ้น เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ<sup>๙๐</sup> สัมปชัญญะมี ๔ อย่าง คือ (๑) สาทถกสัมปชัญญะ (๒) สัมปายะสัมปชัญญะ (๓) โคจรสัมปชัญญะ (๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ ในการกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้ที่นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดไว้

การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหยียดซ้ายเหยียดขวา ในการคู้อวัยวะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังขมาภิ บาดร และจิวร ในการกิน ตีม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นิ่ง ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”<sup>๙๑</sup> การใส่ใจกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สัมปชัญญะเกิดกำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ได้ละเอียดยิ่งขึ้น ที่เรียกว่าธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาแท้ ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๔. ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาด ปฏิกุลมณมาสมาประชุมรวมเข้าด้วยกัน “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต

<sup>๘๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๕.

<sup>๙๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๖/๓๐๕.

<sup>๙๑</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ  
มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร” มีสติพิจารณาเห็นกายในกายก็เพื่ออาศัยเจริญ  
ญาณ เจริญสติ ไม่อาศัยตัณหา และทิวฏฐิอยู่ ไม่มีดีมันถ้อมมันอะไรในโลก<sup>๙๒</sup>

๕. ธาตุมนสิการปัพพะ หมายถึงการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ หรือ ธาตุมนสิการ คือ การ  
พิจารณาธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน<sup>๙๓</sup> หรือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ ดังข้อความในมหาสติ  
ปัฏฐานสูตรอันเป็นทางสู่พระนิพพานว่า การพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่  
โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม<sup>๙๔</sup> มีอยู่ในกายนี้ มีลักษณะ ดังนี้ (๑) ปฐวีธาตุ  
(๒) อาโปธาตุ (๓) เตโชธาตุ (๔) วาโยธาตุ ธาตุทั้ง ๔ เหล่า ธรรมชาตินี้มีลักษณะ คือ ความแตกสลาย  
ไป แยกเป็น ๒ ประการ โดยแยกเป็นภูตรูป และอุปาทายรูป<sup>๙๕</sup> มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุ  
สิ่งของ เช่น ดินเป็นต้น มีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ใน  
ลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้อวัยวะที่เรียก ว่า อากาโร ๓๒<sup>๙๖</sup> ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ รวมได้  
อากาโร ๓๒ อย่าง คือ

๑) ธาตุดิน คือ อากาโร ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก  
ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ)  
มันสมอง มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน

๒) ธาตุน้ำ คือ อากาโร ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น,  
น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม

๓) ธาตุไฟ คือ ไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟแผดเผา และไฟที่ย่อยอาหาร มี  
ลักษณะเย็น ร้อน

๔) ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลม  
พัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ มีลักษณะหย่อนตึง

๖. นวสีวิถิกา คือ การพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน เรียกกว่าการ  
พิจารณาซากศพ ๙ ระยะ แรกเริ่มตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วให้ย้อนนึก  
เปรียบเทียบกับร่างกายของตน ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน คือ ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่ง  
ตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน<sup>๙๗</sup> เป็นศพขึ้นอืด ฯลฯ กระจุยกระจายไปในทิศ  
ต่าง ๆ ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย มีสติพิจารณาเห็นกายในกายนี้<sup>๙๘</sup>

<sup>๙๒</sup> ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๓๐๗.

<sup>๙๓</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๙.

<sup>๙๔</sup> ตูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๐๖/๕๑๕-๕๑๖.

<sup>๙๕</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๔๓๒/๑๐๑.

<sup>๙๖</sup> พระอุปติสสเถระ รจนา, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต), พิมพ์ครั้งที่  
ที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๓.

<sup>๙๗</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๑๕/๒๖๙.

<sup>๙๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.



### ๓.๖.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนา ได้แก่การเสวยอารมณ์ ควรกำหนดรู้เท่าทันอาการของเวทนาต่าง ๆ ทั้งทางกาย และ ทางใจ คำว่า เวทนา ได้แก่การเสวยอารมณ์ เวทนามี ๓ อย่าง คือ

- ๑) สุขเวทนา ความรู้อารมณ์หรือเสวยอารมณ์สุข สบาย
- ๒) ทุกขเวทนา ความรู้อารมณ์หรือเสวยอารมณ์ ทุกข์ ไม่สบาย
- ๓) อทุกขสุขเวทนา ความรู้อารมณ์ไม่สุขและไม่ทุกข์<sup>๙๙</sup>

ส่วนเวทนาในสติปัฏฐานแบ่งออกเป็น ๙ ประการ<sup>๑๐๐</sup> ได้แก่ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อทุกขมสุขเวทนา (๔) สุขเวทนามีอามิส (๕) ทุกขเวทนามีอามิส (๖) อทุกขมสุขเวทนามีอามิส (๗) สุขเวทนา ไม่มีอามิส (๘) ทุกขเวทนา ไม่มีอามิส (๙) อทุกขมสุขเวทนา ไม่มีอามิสโดยวิธีพิจารณาว่า เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” ฯลฯ มีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น<sup>๑๐๑</sup>

การพิจารณาเวทนาในเวทนา ดังกล่าว คือ ต้องสังเกตความเป็นไปของเวทนานั้น ๆ อันได้แก่ความเกิดขึ้น และความเสื่อมของเวทนา มีอยู่ก็เพียงสักแต่รู้ว่ารู้เพียงสักแต่ว่าอาศัยเท่านั้น มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติตามกำหนด พิจารณาเวทนาอยู่ไม่มีตัณหาอุปาทานในสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาหมดไป พิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปของเวทนา บ้าง จนเห็นชัดว่ามีแต่เวทนานั้นมีอยู่ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตัณหาภิวาจา และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

### ๓.๖.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตอย่างมีสติกำกับกำหนดรู้เท่าทันจิต และอาการของจิต คือ ให้รู้ชัดว่าจิตของตนเป็นอย่างไรในขณะนั้น เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หรือ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น วิธีการเจริญจิตตานุปัสสนาภาวนา คือ ให้กำหนดรู้เท่าทันสภาวะจิตแบ่งเป็น ๑๖ อย่าง<sup>๑๐๒</sup> ดังนี้

๑. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”
๒. จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ”
๓. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”
๔. จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ”
๕. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”
๖. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ”

<sup>๙๙</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

<sup>๑๐๐</sup> คุรยละเฮียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

<sup>๑๐๑</sup> คุรยละเฮียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

<sup>๑๐๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

๗. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่”
๘. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน”
๙. จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ”
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ”
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
๑๓. จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ”
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ”
๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้น”
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”<sup>๑๐๓</sup> เป็นต้น

การพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน การพิจารณาเห็นจิตภายนอก หรือพิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายใน และจิตภายนอกอยู่ ส่วนการพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต แม้กระทั่งพิจารณาเห็นธรรม อันเป็นเหตุที่ดับภายในจิตอยู่ หรือพิจารณาอันยอมให้เห็นทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการเกิด ทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการดับในจิตอยู่ หรือว่า การมีสติที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” นั้นก็เพียงเพื่อที่จะอาศัยการเจริญฌาน เจริญสติอยู่เท่านั้นไม่อิงอาศัย ตัณหามานะ และทิวฐิ ไม่มีการยึดมั่น ถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลกนี้”<sup>๑๐๔</sup>

อาการที่ปรากฏเกิดขึ้นในจิตต่าง ๆ โดยรู้เท่าทันเข้าใจเพราะเมื่อไรที่สมาธิมีความแก่กล้าขึ้น ก็พบว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดนั้น ๆ เกิดขึ้น และดับไป ๆ ไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียวกัน ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีจิตอยู่ที่กำหนดเท่านั้น ไม่มีอึดตายตัวตนใด ๆ หลังจากนั้นย่อมเกิดปัญญาารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการของจิต และจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ได้หยั่งเห็นความไม่เที่ยง ยกจิตขึ้นในอารมณ์วิจารณ์ตามผูกพันจิตไว้ ปีติก็ย่อมเกิดทำความเอิบอิ่มและสุขย่อมทำความพอกพูนแก่ใจที่วิจารณ์ เพิ่มความหยั่งเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นแห่งอุปาทานชั้นธ ย่อมไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จนบรรลุถึงความหลุดพ้นสิ้นทุกข์สิ้นชาติด้วยการเจริญจิตตานุปัตสนาดังนี้

### ๓.๖.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย<sup>๑๐๕</sup> อยู่ได้แก่ การใช้สติ ตามกำหนดพิจารณาธัมมารมณ์ ๕ ประการ ดังนี้ คือ

๑. นีวรณ ๕ นีวรณ สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี<sup>๑๐๖</sup> คือ เป็นปฏิบัติโดยตรงกับสมาธิ เป็นสภาวะที่เป็นเครื่องกั้นกัณฐลธรรมทั้งหลาย มีฉาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด โดยเฉพาะ

<sup>๑๐๓</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๔๑๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

<sup>๑๐๔</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

<sup>๑๐๕</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๓๘๕/๓๑๖-๓๒๓

<sup>๑๐๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๘/๑๐๔.

โลกียฌาน ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแล้ว ถ้ามีนิรวรณเกิดขึ้นอีก โลกียฌานนั้นก็ย่อมเสื่อมลงได้ ต้องละนิรวรณ ๕ ประการ<sup>๑๐๗</sup> ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

๑) กามฉันทนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในอารมณ์ต่าง ๆ ในวิสุทธิมรรคแสดงไว้ดังนี้ว่า “ฉันทะชื่อว่ากาม ราคะชื่อว่ากาม ฉันทราคะชื่อว่ากาม สังกัปปะชื่อว่ากามราคะ ชื่อว่ากามสังกัปปราคะ ชื่อว่ากาม เหล่านี้เรียกว่ากาม”<sup>๑๐๘</sup> อยู่ในสันดานของเรา เมื่อมีกามฉันทนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้จนละกามระคะได้แล้ว อุปมาเปรียบเหมือนคนกุ่มนี้มาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้หนี้ที่เป็นต้นทุนจนหมด เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เหมือนคนที่พ้นจากความเป็นทาส เขาจึงได้รับความเบิกบานใจ และความสุขใจ<sup>๑๐๙</sup>

๒) พยาบาทนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความไม่พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ อยู่ในสันดานของเรา เมื่อมีพยาบาทนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่ามิ พยาบาทนิรวรณ เมื่อไม่มีพยาบาทนิรวรณ ฯลฯ อุปมาเปรียบเหมือนคนใช้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง ต่อมาหายป่วย บริโภคอาหารได้ กลับมีกำลัง เขาคิดว่า เมื่อก่อนเราป่วยอาการหนักบริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง เวลาหายป่วย บริโภคอาหารได้ มีกำลังเป็นปกติ เพราะการหายจากโรคเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจ และความสุขใจ<sup>๑๑๐</sup>

๓) ถีนมิทธนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความท้อแท้ ความง่วงซึม หมดอุตสาหะ หมดความสามารถ ถีนมิทธะความหดหู่ และความท้อถอยในสันดานของเรา เมื่อมีถีนมิทธนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ถีนมิทธนิรวรณ เมื่อไม่มีถีนมิทธนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มี ถีนมิทธนิรวรณ ถีนมิทธนิรวรณ ฯลฯ อุปมาเปรียบเหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ ต่อมาพ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจ และความสุขใจ<sup>๑๑๑</sup>

๔) อุทัจจกุกกุจจนิรวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม จิตที่ถูกอุทัจจกุกกุจจะครอบงำเป็นจิตไม่สงบนิ่งได้เลย ย่อมคิดทวนไปรอบด้าน จิตที่ถูกวิจิกิจฉากระทบย่อมไม่ขึ้นสู่ปฏิปทา<sup>๑๑๒</sup> ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ มีอยู่ในสันดานของเรา เมื่อมีอุทัจจกุกกุจจนิรวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ เมื่อกำหนดพิจารณาละอุทัจจกุกกุจจนิรวรณได้แล้ว ฯลฯ เปรียบเหมือนคนที่ตกเป็นทาส ฟังตัวเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต่อมา เขาพ้นจากความเป็นทาส ฟังตัวเองได้ ไม่ต้องฟังผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจ และความสุขใจ

<sup>๑๐๗</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๔/๒๑๒.

<sup>๑๐๘</sup> ดุรายละเอียดยใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๐/๒๐๔-๒๐๕.

<sup>๑๐๙</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๘-๒๒๔/๗๔-๗๕.

<sup>๑๑๐</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๗-๒๒๐/๗๔.

<sup>๑๑๑</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๗-๒๒๐/๗๔.

<sup>๑๑๒</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๔/๒๑๒.

๕) วิจิกจณานิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อมีคุณแห่งพระรัตนตรัยเป็นต้น ในสันดานของเรา เมื่อมีวิจิกจณานิวรณ์ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ เมื่อกำหนดละวิจิกจณานิวรณ์ได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป อุปมาเปรียบเหมือนคนมีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หหาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า ต่อมา ข้ามพ้นทางกันดาร ได้พบสถานที่อันร่มเย็น เขาจึงได้รับความเบิกบานใจ และความสุขใจ<sup>๑๑๓</sup> ฉะนั้นพึงมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหา และทิฏฐิ อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ ๕ ประการอยู่อย่าง<sup>๑๑๔</sup> นิวรณ์เหล่านี้เมื่อกำหนดอย่างมีสติก็จะความยึดมั่นถือมั่นได้ จะได้กำหนดละอุปาทานขั้นสืบต่อไป

๒. อุปาทานขั้น ๕ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานขั้น ๕ ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานใน ชั้นบรรพ ซึ่งอุปาทานขั้น แปลว่า ความยึดมั่น ความถือมั่น ความยึดติด อันเป็นอารมณ์แห่งขั้น ถือมั่นซึ่งอุปาทานขั้น ๕ กับอริยสัจ ๔ ข้อที่ ๑ นั้นเป็นเรื่องเดียวกัน ว่านี้เป็นทุกขอริยสัจ คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักไม่ที่ชอบใจก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่มุ่งปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขั้น ๕ ก็เป็นทุกข์”<sup>๑๑๕</sup>

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตานั้นต้องตั้งสติเอาไว้ที่ฐาน คือ ขั้น ๕ โดยการกำหนดพิจารณารูปขั้น เป็นต้น โดยลำดับเห็นว่ามี การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขั้น ๕ อยู่ว่า รูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้”<sup>๑๑๖</sup>

อนึ่ง การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในขั้นทั้ง ๕ นี้ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรอย่างมีสติ และสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาญาณเห็นไตรลักษณ์<sup>๑๑๗</sup> ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ความทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ความปราศจากตัวตน (อนัตตา) องค์ประกอบของขั้น ๕ เมื่อกำหนดภาวนาอยู่ที่รูป ก็จะได้รู้ด้วยตนเองว่านี่ คือ รูป รูปนี้เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้ เมื่อกำหนดเวทนา ก็รู้ด้วยตนเองว่านี่ คือ เวทนา ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ เวทนานั้นเกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้ เมื่อกำหนดความจำได้หมายรู้ ก็รู้ชัดด้วยตัวเองว่า สัญญานี้เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้ หรือเมื่อกำหนดก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่ “การจำอารมณ์ และการเข้าถึง

<sup>๑๑๓</sup> คุรยละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๑-๒๒๖/๗๕.

<sup>๑๑๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๓.

<sup>๑๑๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

<sup>๑๑๖</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

<sup>๑๑๗</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗๙๔/๔๕๗.

ความเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา”<sup>๑๑๘</sup> นี้คือ จิต คือ วิญญาณ มักเกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้ อุปาทานชั้นนี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

ในคัมภีร์ฎีกากอริธัมมัตถวิภาวินี อธิบายว่า ชั้นที่เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ชื่อว่า อุปาทานชั้น แต่ชั้นนี้มีรูปเป็นต้นนั้น ที่ทรงถือเอาโดยความเป็นอารมณ์แห่งอุปาทานมี ๕ เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ทรงแสดงว่า รูปอุปาทานกชนโอ เป็นต้น จริงอยู่ เพื่อสงเคราะห์ธรรมที่มีส่วนเหมือนกันทั้งหมดเข้าด้วยกัน ธรรมมีอาสวะทั้งไม่มีอาสวะ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ปัญจชั้น โดยไม่ต่างกัน แต่เพื่อแสดงธรรมที่เป็นภูมิแห่งวิปัสสนา ธรรมที่มีอาสวะเท่านั้น ทรงแสดงว่าอุปาทานชั้น เหมือนอย่างว่า บรรดาธรรมมีรูปเป็นต้นนี้ ธรรมมีเวทนาเป็นต้น มีอาสวะก็มี ไม่มีอาสวะก็มี ฉะนั้น รูปจะเป็นฉันทันนั้นหาได้ เพราะเป็นกามาวจรอย่างเดียว แต่บัณฑิตพึงเห็นรูปนั้นที่ทรงแสดงไว้ในชั้นทั้งหลายมีในอุปาทานชั้นเป็นต้น<sup>๑๑๙</sup>

ดังที่กล่าวไว้อีกนัยหนึ่งว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า “รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ... สัญญาเป็นอย่างนี้ ... สังขารเป็นอย่างนี้ ... วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ เป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้”<sup>๑๒๐</sup> รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ มีอยู่ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตัณหา และทิฏฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่อย่างนี้ รูปมากระทบอายตนะเกิดความรู้สึกขึ้นเวทนาฯ เป็นต้น จักได้ศึกษาอายตนะสืบต่อไป

๓. อายตนะ หมวดว่าด้วยอายตนะ ๑๒ หมายถึงอายตนะทั้งหลาย (อายตนา) ได้แก่ อายตนะ ๑๒ ประการ คือ (๑) จักขายตนะ (๒) รูปายตนะ (๓) โสตายตนะ (๔) สัททายตนะ (๕) ฆานายตนะ (๖) คันธายตนะ (๗) ชิวหายตนะ (๘) รสายตนะ (๙) กายายตนะ (๑๐) โผฏฐัพพายตนะ (๑๑) มนายตนะ (๑๒) ธัมมายตนะ ในอายตนะเหล่านั้นบัณฑิตพึงทราบวินิจฉัย โดยอรรถ โดยลักษณะโดยความเพียงนั้น โดยลำดับ<sup>๑๒๑</sup> และโดยเป็นสิ่งที่พึงเห็นอย่างนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐานต่าง ๆ ซึ่งอายตนะที่ว่าด้วยการกำหนดรู้อันประกอบด้วยอายตนะภายใน ๖ และ อายตนะภายนอก ๖ อายตนะนั้น แปลว่า ที่เชื่อมต่อ, เครื่องติดต่อ หมายถึง สิ่งที่เป็นสื่อสำหรับติดต่อกันทำให้เกิดความรู้ขึ้นแบ่งเป็น ๒ อย่าง (๑) อายตนะภายใน ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (๒) อายตนะภายนอก ๖ ทาง คือ รูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์ ซึ่งอายตนะทั้ง ๑๒ นี้เป็นพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรนี้ว่า

<sup>๑๑๘</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒๘๗/๕๐๐.

<sup>๑๑๙</sup> อภิธัมมัตถสังคหบาลี อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา, ฉบับแปลเป็นไทย (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๓๕-๓๓๖.

<sup>๑๒๐</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๗๘/๑๑๙.

<sup>๑๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๑๑-๕๑๖/๑๖๑-๑๖๖.

๑) รู้ซัดตา รู้ซัดรูป สัจโยชน์ใดอาศัยตา และรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น<sup>๑๒๒</sup>

๒) รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง สัจโยชน์ใดอาศัยหู และเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น

๓) รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น สัจโยชน์ใดอาศัยจมูก และกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น<sup>๑๒๓</sup>

๔) รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส สัจโยชน์ใดอาศัยลิ้น และรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้<sup>๑๒๔</sup>

๕) รู้ซัดกาย รู้ซัดโผฏฐัพพะ สัจโยชน์ใดอาศัยกาย และโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้

๖) รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณ สัจโยชน์ใดอาศัยใจ และธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้สังโยชน์ใดอาศัยใจ และธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้น<sup>๑๒๕</sup>

อายตนะทั้ง ๑๒ นี้ ก็เป็นรูป ๕ คู่ คือ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด ภายนอก คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ ภายในได้แก่ มนายนะ เป็นนามทั้งหมด ส่วนอายตนะภายนอก ธัมมายนะนั้นเป็นรูปก็มี นามก็มี เจตสิกนั้น เป็นนามธรรม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม ดังพระองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็น ก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จะทำให้สมาธิมีความเข้มแข็ง และไม่รู้อะไร

<sup>๑๒๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๗/๑๑๕.

<sup>๑๒๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

<sup>๑๒๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

<sup>๑๒๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

แต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็นด้วย รวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ<sup>๑๒๖</sup> ได้แก่ อายตนะ คือ ดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะคือ รูป ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ ใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของวิญญาน คือ ผัสสะ ความกระทบ ถูกต้องเวทนา ความเสวยอารมณ์รู้สึก เป็นต้น

อีกอย่างหนึ่ง อายตนะภายในพึงเห็นเหมือนบ้านร้าง เพราะปราศจากความยั่งยืน ความงาม ความสุข และความเป็นตัวตน อายตนะภายนอกพึงเห็นเหมือนโจรปล้นฆ่าชาวบ้าน เพราะอายตนะภายนอกเหล่านั้นเป็นฝ่ายกระทบอายตนะภายใน สมจริงดังพระดำรัสที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักขุยอมเดือดร้อนเพราะรูปที่น่าพอใจ และไม่น่าพอใจ” เป็นต้น<sup>๑๒๗</sup>

การกำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้ไม่ได้กำหนดอยู่ แต่ความไม่รู้เกิดขึ้น และความดับไป ความไม่รู้ไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสังโยชน์ เช่น ยินดี พอใจ ในอารมณ์ที่เห็น จะต้องรู้ความเกิดขึ้นของสังโยชน์ทั้งหลายด้วย ถ้าสังโยชน์ดับไป เพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดรู้และต้องรู้ความดับไปนั้น ถ้าบรรลุประอริยมรรคแล้ว สังโยชน์เหล่านี้ก็หยุดเกิด และความหยุดเกิดนี้ก็ต้องรู้ด้วยมืออยู่ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตณหา และทิฏฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก<sup>๑๒๘</sup> พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อย่างนี้

๔. โขขณฺณํ ๗ ว่าด้วยการกำหนดรู้หลักธรรม มีหลักการดังนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ เมื่อทำให้มากย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่ นิพพาน อย่างนี้แล”<sup>๑๒๙</sup> ส่วนคำว่า “โพชฌงค์” แปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้ องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ และเป็นธรรมซึ่งอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับนิรวรณ ๕ ดังพุทธพจน์ว่า “เมื่อเธอเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว” รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว” อยู่จนพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่น เพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”<sup>๑๓๐</sup>

การพิจารณาโพชฌงค์นี้ ตามแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาในภาวานาสูตฺร ต้องกำหนดพิจารณาให้รู้สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิด การเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้ และพิจารณาได้ต้องมีความเพียร เป็นความเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศลธรรม การเจริญสัมมปปธาน เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือเจริญภาวานา “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญสัมมปปธาน เพื่อละกิเลส”<sup>๑๓๑</sup> เป็นการกระทำเพื่อความเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย ดัง

<sup>๑๒๖</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๑๒.

<sup>๑๒๗</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๑๖/๑๖๖.

<sup>๑๒๘</sup> คุรายละเอียตใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

<sup>๑๒๙</sup> คุรายละเอียตใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๘-๒๕๙/๑๙๙.

<sup>๑๓๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

<sup>๑๓๑</sup> อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๘๒/๕๖๐.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีการเจริญวิปัสสนาไว้ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โภชณงค์ ๗ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ฯลฯ และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้เป็นการมีสติปรากฏอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตัณหา และทิวฏฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ทั้งพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โภชณงค์ ๗ อย่างนี้<sup>๑๓๒</sup> จะได้ศึกษาความจริงอย่างประเสริฐ คือ อริยสัจ ๔ สืบต่อไป

๕. อริยสัจ ๔ การเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร ว่าด้วยการกำหนดรู้ อริยสัจ ๔ ซึ่งในวิสุทธิมรรคอธิบายว่า อริยสัจ ๔ จะลดออกเสียข้อใดข้อหนึ่งก็มิได้ อริยสัจ ๔ ประการนี้ จะเป็นส่วนเกินก็หาไม่มี หรือ อริยสัจ ๔ ประการนี้ แม้จะพึงลดออกเสียก็ดีหาไม่มี “สมณะหรือพรหมณ์ก็ตามในโลกนี้ จะพึงมากล่าวว่า นี่ไม่ใช่ทุกขอริยสัจ ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างอื่น ข้าพเจ้าจักยกเลิกทุกขอริยสัจนี้เสีย แล้วบัญญัติทุกขอริยสัจอื่น (ขึ้นใหม่) นี้ไม่มีทางเป็นไปได้” เป็นต้น<sup>๑๓๓</sup> คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความที่ตรัสว่า อริยสัจ ๔ ประการนี้แล เป็นของแท้อย่างนั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น เรียกว่า อริยสัจ เป็นอริยะในโลกพร้อมทั้งเทวโลก ทั้งในหมู่ประชาชนพร้อมทั้งสมณะ และพรหมณ์ พร้อมทั้งเทพ และมนุษย์ ฉะนั้นจึงเรียก อริยสัจ<sup>๑๓๔</sup> ในการกำหนดรู้ อริยสัจ ๔ ดังนี้

๑) ทุกขอริยสัจ สิ่งที่ควรกำหนดรู้เรียกว่าอริยสัจ (อริยสัจจანი) เพราะเป็นธรรมที่พระอริยะทั้งหลายแห่งตลอด ดังที่ตรัสว่า “อริยสัจ ๔ ประการนี้แลอริยสัจ ๔ ประการที่พระอริยะทั้งหลายย่อมแห่งตลอดซึ่งสัจจะเหล่านี้ เพราะเหตุนี้สัจจะทั้งหลายนี้ จึงเรียกว่า อริยสัจ<sup>๑๓๕</sup> ทรงจำแนกทุกข์ในอริยสัจ ไว้อย่างละเอียด ๑๒ ประการ คือ (๑) ความเกิด (๒) ความแก่ (๓) ความตาย (๔) ความเศร้าโศกเสียใจ (๕) ความพิโรธรำพัน ร้องไห้คร่ำครวญ (๖) ความไม่สบายกาย (๗) ความไม่สบายใจ (๘) ความคับแค้นใจ (๙) ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก (๑๐) ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (๑๑) ความไม่สมปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นตามปรารถนา (๑๒) โดยย่ออุपाทานขันธ ๕ เป็นทุกข์<sup>๑๓๖</sup> อริยสัจ ๔ นี้ทรงชี้ให้เห็นต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหนาว ความเย็น ความหิว ความกระหาย เป็นต้น พระสารีบุตรกล่าวว่า การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิด ทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้<sup>๑๓๗</sup>

<sup>๑๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

<sup>๑๓๓</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๓๕/๑๘๕-๑๘๖.

<sup>๑๓๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๘/๑๐๘๘/๖๑๐.

<sup>๑๓๕</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๓๑/๑๘๒.

<sup>๑๓๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๙/๓๒๘.

<sup>๑๓๗</sup> อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๔.



๒) ทุกขสมุทัยอริยสัง ความเกิดขึ้นแห่งทุกขสมุทัย (ทุกขสมุทยสมภโว) ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง คือ (๑) กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ (๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ (๓) วิภวตัณหา ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ เป็นต้น ตัวตัณหาเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดขั้น ๕ วนเวียนอยู่ในทุกข์ไม่รู้จบ ทั้งนี้เพราะมีอวิชชาเป็นมูลเหตุ ความรู้สึกที่หลงรัก หลงพอใจในขั้น ๕ เมื่อได้รู้แจ้งความจริง เมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา มีความเพียร และสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้า ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาที่จะละทุกขสมุทัยอริยสัง<sup>๑๓๘</sup> ให้หมดสิ้นไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

๓) ทุกขนิโรธอริยสัง ความดับทุกข์ ทุกขนิโรธ (ทุกขนิโรธ) ที่เรียกว่า ทุกขนิโรธ เพราะเป็นปัจจัยแก่ความดับ คือ ความไม่เกิดขึ้นแห่งทุกข์ภาวะที่เข้าถึง เพื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นไป โดยไม่ถูกตัณหาทะยานอยากฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายไม่ยึดมั่น ละอุปาทาน หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขสงบที่สมบูรณ์ ปลอดภัย โปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบานเรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัง<sup>๑๓๙</sup>

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรคมืองค์ ๘ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ คือ<sup>๑๔๐</sup>

(๑) สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาจักขุมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ถอนอวิชชาขึ้นได้ของพระโยคีผู้ปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งแจ่มแจ้งจะ ๔ ประการ ชื่อว่า สัมมาทิฏฐิ (สัมมาทิฏฐิ)<sup>๑๔๑</sup> ความเห็นในทุกข์ ความเห็นในทุกขสมุทัย ความเห็นในทุกขนิโรธ ความเห็นในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

(๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

(๓) สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า เรียกว่า สัมมาวาจา

(๔) สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่ง ของที่เจ้าของเขามีได้ให้ งดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

(๕) สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

(๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบมีการประคอง (จิต) มีสัมมปปธาน ๔ ได้อธิบายไว้ว่า “สร้างฉันทะ ปรารถนาความเพียร ประคองจิตเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด

<sup>๑๓๘</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๑.

<sup>๑๓๙</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

<sup>๑๔๐</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

<sup>๑๔๑</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๖๒/๒๐๗.

มิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพื่อความดำรงแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”<sup>๑๔๒</sup>

(๗) สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ มีสติมั่นไม่หลงลืมซึ่งอธิบายไว้ว่า “พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้”<sup>๑๔๓</sup>

(๘) สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบมีความไม่ส่ายไป มีความตั้งมั่นด้วยดี ซึ่งอธิบายไว้ว่า การสังัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุข เกิดจากวิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌาน บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ เพราะอุเบกขาอยู่<sup>๑๔๔</sup>

สรุปได้ดังนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตร โดยสอนให้ภิกษุเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ การทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับในการแลดู การเหลียวดู ในการคู้เข้า การเหยียดออก ในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะอยู่การเจริญสติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อให้มีความรู้เท่าทันในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ระลึกอุสภาวะธรรมปัจจุบัน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีปัญญาความรู้เท่าทันตรงตามเป็นจริงขณะปัจจุบัน มีสติตามดูกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏ ให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดปัญญาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสิ่งทั้งหลายการมีสติปรากฏอยู่ ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตณหา และทิฏฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตร ดังที่พรรณานี้ เมื่อปฏิบัติตามที่กล่าวมานี้ย่อมได้รับอานิสงส์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งจะได้ศึกษาสืบต่อไป

### ๓.๗ อานิสงส์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้แม้เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่าจะมีผลในปัจจุบัน อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

#### ๓.๗.๑ อานิสงส์คือ การได้บรรลุอรหัตตผล

การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นมีอยู่แต่ในคำสอนของพระพุทธศาสนาซึ่งมีอานิสงส์ใหญ่

<sup>๑๔๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

<sup>๑๔๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

<sup>๑๔๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

หลวง คือ การได้บรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติตามนั้น คือ ได้บรรลุพระอรหัตผล ซึ่งเป็นที่สุดของความทุกข์ เพราะดับกิเลสได้ทุกประการด้วยวิปัสสนาญาณที่ได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ดังมีพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรรับรองว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลใดพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ หรือบุคคลใด พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี พึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ หรือบุคคลใด เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑”<sup>๑๔๕</sup>

### ๓.๗.๒ ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่จะบรรลุอนาคามีผล

ถ้าหากผู้ปฏิบัติยังมีอุปาทิ คือ มีอุปาทิเสสชั้นธอยู่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็ยังหวังได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสรับรองว่า

“...หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ หรือบุคคลใดเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง โสกะ และปริเทวะเพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ย่อมบรรลุมรรคผล และนิพพาน เป็นพระอรหันต์ ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศก และความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโทมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์ และโทมนัสอีก ท่านผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันตบุคคล เป็นผู้รู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิง”<sup>๑๔๖</sup>

นอกจากนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนายังมีผลต่อการทำให้ร่างกาย และจิตเกิดความสุขร่มเย็น ตั้งมั่นในคุณธรรมจริยธรรมที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ปัจเจกบุคคล และสังคมโลกโดยรวม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจจิตใจดำรงมั่นเป็นสมาธิ สามารถได้รับประโยชน์ทั้งในชาตินี้ และชาติต่อ ๆ ไป

<sup>๑๔๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

<sup>๑๔๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

### ๓.๘ สรุป

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องอาศัยวิปัสสนาภูมิประกอบอันได้แก่ ชั้น ๕ เป็นต้น ในการเจริญวิปัสสนา เป็นการเจริญปัญญาทำให้เห็นแจ้งในไตรลักษณ์เมื่อ নিজลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ซึ่งตรงกับ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนสูตรเป็นการเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นหนทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อลวงโลภะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุลุณายธรรม และเพื่อให้แจ้งนิพพาน

องค์ประกอบในการปฏิบัติจะให้ได้ดี ต้องสำรวมกายวาจาตั้งอยู่ในศีล ระมัดระวัง ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต้องประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ มีศรัทธา คู่กับ ปัญญา สมาธิ คู่กับ วิริยะ ให้สมดุลกัน ไม่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ส่วน สตินั้น ยิ่งมีมากเท่าไรยิ่งดี เป็นอุปการะแก่ ผู้ปฏิบัติ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามาก

วิธีการเจริญภาวนาต้องประกอบ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำหนดเพื่อละนิวรณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน มี ๔ แบบการเจริญวิปัสสนามีสมณะ นำหน้า การเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า การเจริญสมณะ และวิปัสสนาคู่กันไป การเจริญขณะถูกอุทัจจนิวรณ์ธรรมครอบงำ เป็นการฝึกรวมจิตให้เกิดปัญญา เป็นปัญญาที่รู้แจ้งสมมติบัญญัติ และรู้แจ้งเห็นจริงในปรมาตม์ โดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดปัญญาญาณการเห็นประจักษ์แจ้งความจริงในการละอาสวะกิเลสทั้งปวง

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา มีสติอยู่ในฐานทั้ง ๔ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ การเจริญสติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อให้ความรู้เท่าทันในสภาวธรรมที่เกิดขึ้น เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ระลึกภูมิจิตปัจจุบัน เกิดปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง มีสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณากาย ได้แก่ กลุ่มอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย ได้แก่ อากาศ ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น อันมีสภาพเป็นของไม่งามประชุมปรุงแต่งด้วยธาตุต่าง ๆ ที่มีอยู่ในกาย มีสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาเห็นเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางกาย ทางใจ ได้แก่ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์หรืออุเบกขา มีสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาจิต เห็นจิตในจิต ไม่ลู่อำนาจแห่งอภิขมา และโทมนัส มีสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาธรรม คือนิวรณ์ ๕ เป็นอาทิ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องกำหนดรู้สภาวธรรม เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง ตามความเป็นจริงจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของรูปนาม หรือชั้น ๕ ว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บุรุษหรือสตรี จนเกิดปัญญาญาณ สามารถกำจัดซึ่ง อภิขมา และโทมนัส เป็นผู้ไม่มีตัณหาณะทิวฏฐูปาทานยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก นี้ คือ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อการบรรลุธรรมเป็น พระอรหันต์ ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง และมีมรรคผลนิพพานเป็นอานิสงส์

## บทที่ ๔

### แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นหนทางเดียว ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งได้แก่การเจริญสติในฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม เหล่านี้รวมเรียกว่า สติปัฏฐาน จะเกิดมีขึ้นด้วยกำลังแห่งความเพียร มีสัมปชัญญะ ความมีสติ และสมาธิ เพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัสได้ ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามภาวนาสูต ดังนี้

#### ๔.๑ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

##### ๔.๑.๑ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

##### ๔.๑.๒ วิธีการพัฒนาสติปัฏฐานในภาวนาสูต

#### ๔.๒ หลักธรรมที่ส่งเสริมการบรรลุธรรมตามแนวภาวนาสูต

#### ๔.๓ ลักษณะของผู้บรรลุธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

#### ๔.๔ การนำหลักธรรมในภาวนาสูตมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

#### ๔.๕ วิเคราะห์สติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

#### ๔.๖ สรุป

### ๔.๑ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นแนวทางเดียว ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ภาวนาสูต<sup>๑</sup> เป็นพระสูตรที่เล็กที่มีเนื้อหาสั้น ๆ ที่พระสังคิติกาจารย์ (อาจารย์ผู้สังคายนารวบรวมเรียบเรียงคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เป็นหมวดหมู่อยู่ในหมวดว่าด้วยธรรมที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อน) จัดไว้ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มีเนื้อหาว่าด้วยหลักการเจริญภาวนาอันประกอบด้วยสติปัฏฐาน ๔ มีเป้าหมายของการเจริญภาวนาเพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัส พร้อมทั้งองค์ประกอบหลักธรรม ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ถูกพิจารณา ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยสังเขป ส่วนที่ใช้พิจารณา คือ สติ นอกจากนี้ยังมีองค์ธรรมประกอบเสริม คือ อาตปปี และสัมปชัญญะ เป็นตัวสนับสนุนในการเจริญสติให้บรรลุผลสำเร็จได้ ขณะเดียวกัน ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงเน้น หลักการปฏิบัติอย่างมีสติสัมปชัญญะ<sup>๒</sup> โดยการอยู่อย่างมีสติ และสัมปชัญญะ ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ทรงย้ำว่า สติ และสัมปชัญญะนี้พระองค์ทรงพร่ำสอนอยู่เสมอแสดงถึงความสำคัญของสติ และสัมปชัญญะ เนื้อหาสาระของภาวนาสูต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับ

<sup>๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

<sup>๒</sup> คุรยละเอียดใน อง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕-๔๐๖.

มหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๓</sup> หากจะถือว่าภาวนาสูตเป็นสูตรบทยามาติกาที่พระพุทธเจ้าแสดงโดยสังเขปเทศนา คือ การแสดงโดยยกหัวข้อขึ้นก่อนโดยสังเขป ด้วยสามารถแห่งอุคฆฏิตัญญูปุคคล ภิกษุผู้นั้นก็เป็นพระมหาชีณาสพบรรลุปผลสมาบัติที่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์<sup>๔</sup> เพราะอุคฆฏิตัญญูปุคคลย่อมรู้แจ้งแทงตลอดบทที่ท่านกล่าวโดยสังเขป และกล่าวขึ้นก่อนฯ ปญญาปนา คือ การบัญญัติด้วยการชี้แจงบทที่ท่านย่อไว้ก่อนโดยพิสดาร ด้วยความพอใจของความคิด และด้วยความเฉียบแหลมของปัญญา แห่งธรรมเหล่านั้น<sup>๕</sup> แก่เหล่าภิกษุผู้มีปัญญามากโดยไม่ต้องอธิบายขยายความ หรือจะเรียกว่า อุคฆฏิตัญญูผู้เข้าใจได้ฉับพลัน บุคคลใดบรรลุดรรชนีพร้อมกับเวลาที่ท่านยกหัวข้อขึ้นแสดงบุคคลนี้เรียกว่าผู้เป็นอุคฆฏิตัญญู<sup>๖</sup> ภาวนาสูตเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่เหล่าภิกษุที่เป็นอุคฆฏิตัญญูปุคคลจึงไม่ต้องบรรยายขยายเนื้อความเหมือนมหาสติปัฏฐานสูตร จะเรียกภาวนาสูตว่าเป็นบทสรุปเนื้อหาของมหาสติปัฏฐานสูตร ก็ไม่ผิด เพราะมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรใหญ่ ที่พระสังคีตติกาจารย์ได้จัดไว้ในคัมภีร์ที่ขนิทาย<sup>๗</sup> มีเนื้อหาयरวครอบคลุมทั้งหลักการ และวิธีปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประการอย่างละเอียด กล่าวถึงเป้าหมาย และหลักของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๕ ประการ คือ (๑) เพื่อความบริสุทธิ์จากกิเลสของเวไนยสัตว์ทั้งหลาย (๒) เพื่อล่วงพ้นความโศกและความคร่ำครวญ (๓) เพื่อข้ามพ้นจากทุกข์ คือ ทุกข์ทางกาย และโทมนัส ทุกข์ทางใจ (๔) เพื่อบรรลุนิพพาน (๕) เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน

เมื่อพระพุทธเจ้าจักแสดงธรรมหรือการชี้แจงฯ ด้วยการจำแนก คือ ทำการโดยมีเทศนาเป็นต้นฯ ท่านกล่าว ๖ บทมีเทศนาเป็นต้น เพื่อขยายความธรรมเทศนา คือ การแสดงโดยยกหัวข้อขึ้นก่อนโดยสังเขปเช่นภาวนาสูต ด้วยสามารถแห่งอุคฆฏิตัญญูปุคคลเพราะอุคฆฏิตัญญูปุคคลย่อมรู้แจ้งแทงตลอดบทที่ท่านกล่าวโดยสังเขป อุคฆฏิตัญญูปุคคล เป็นผู้ที่มีปัญญาแก่กล้ามากสามารถทำบทที่ท่านย่อไว้ก่อน โดยแจ่มแจ้งพิสดารความคิด ความเฉียบแหลมองค์ปัญญา แห่งคุณธรรมเหล่านั้น คือ การบัญญัติด้วยการทำให้พิสดารยิ่งขึ้น ด้วยการชี้แจงเฉพาะนิเทศที่ท่านชี้แจงธรรมเหล่านั้นไว้แล้วฯ วิวรณา คือ การจำแนกด้วยการทำการจำแนกแม้บทที่ท่านกล่าวไว้แล้วบ่อย ๆ อุตตานิคมมัม คือ ทำให้ง่ายด้วยกล่าวทำบทที่ท่านเปิดเผยแล้วโดยพิสดาร และด้วยกล่าวชี้แจงบทที่ท่านจำแนกไว้แล้วฯ เทศนานี้ย่อมมีเพื่อการแทงตลอดแม้ของไนยบุคคลทั้งหลายฯ ผู้รู้แจ้ง คือ ผู้รู้แจ้งโลกุตระธรรมด้วยการแทงตลอดฯ จริงอยู่ ท่านผู้รู้แจ้งเหล่านี้มีภิกษุเป็นต้น ชื่อว่าปฏิบัติภาวนา ผู้รับเพราะรับพระธรรมเทศนาด้วยสามารถการแทงตลอดฯ เป็นอาทิมีความดังที่กล่าวไว้แล้ว อริยมรรคท่านกล่าวว่า เป็นพรหมจรรย์ เพราะประพฤติเพื่อประโยชน์แก่ธรรมอันประเสริฐ และด้วยอำนาจแห่งมรรคของอุคฆฏิตัญญูปุคคล<sup>๘</sup> เพราะไหลไปโดยนิพพานฯ

<sup>๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๓/๓๐๒-๓๓๘., ม.ม. ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑.

<sup>๔</sup> อัง.สตุตท.อ. (ไทย) ๓/๗๑/๒๙๔.

<sup>๕</sup> ขุ.ป.อ. (ไทย) ๒/๒๓๘/๑๗๖.

<sup>๖</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๖๙/๖๔.

<sup>๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑-๓๐๒.

<sup>๘</sup> ขุ.ป.อ. (ไทย) ๒/๕/๒๔๗.

จากรายละเอียดเนื้อหาของพระสูตรทั้ง ๒ ดังกล่าวมา สามารถสรุป จุดเชื่อมโยงของ ๒ พระสูตรนี้ได้ว่า มีเนื้อหาว่าด้วยหลักการ และวิธีปฏิบัติที่เหมือนกัน และมีความสอดคล้องกัน เป็นส่วนเสริมกัน และกัน ในภาวนาสูตร ทรงเน้นย้ำถึงความเพียร มีสัมปชัญญะ และสติ อันเป็นแกนหลักในการเจริญสติปัฏฐาน ในขณะที่มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นขั้นตอนการปฏิบัติต่าง ๆ ตามหลักสติปัฏฐาน การเห็นความเชื่อมโยงระหว่างภาวนาสูตรกับมหาสติปัฏฐานสูตร ดังกล่าวจะทำให้เห็นความสำคัญของหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการ ต่อการปฏิบัติตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพราะหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นส่วนหนึ่งของ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นส่วนหนึ่งของมหาสติปัฏฐานที่แสดงไว้เป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนา คือ พระนิพาน โดยทรงย้ำว่า จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อให้พระพุทธรักษาดำรงอยู่ได้นาน เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่อุภกแก่ชาวโลก<sup>๙</sup> ภาวนาสูตรที่พระพุทธรเจ้าแสดงโดยสังเขป เพราะแสดงแก่บุคคลผู้เป็นอุคฆฏิตัญญุบุคคลโดยการฟังธรรมเพียงแต่ยกบทมาตีความขึ้นแสดงไม่ต้องบรรยายขยายเนื้อความย่อมนำใจบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลสำเร็จแล้ว ส่วนมหาสติปัฏฐานสูตร ทรงแสดงแก่เวไนยสัตว์มีสติปัญญาความรู้ความเข้าใจไม่เสมอกันจึงต้องแสดงอย่างพิสดาร

ดังปรากฏในพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย (เพราะฉะนั้น) ธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้อย่างเธอทั้งหลายพึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ข้อนั้นพึงเป็นไปเพื่อแก้อุภกแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เพื่อแก่อุภก เพื่อสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย คือ อะโร คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิวิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘”<sup>๑๐</sup>

แต่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิตและฐานธรรม วิปัสสนาจะเกิดขึ้นด้วยกำลังแห่งความเพียร ความมีสติ ความมีสัมปชัญญะ และมีสมาธิ เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัสได้<sup>๑๑</sup> ในบทนี้ผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรตามแนวทางสติปัฏฐานต่อไป

วิปัสสนากรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึงการปฏิบัติธรรมที่ใช้ปัญญาพิจารณาเป็นหลัก โดยการพิจารณาสภาวะธรรมคือนามรูป มีขั้น ๓ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นสภาวะธรรมด้วยปัญญาอยู่ในอำนาจสามัญลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของธาตุ ๔<sup>๑๒</sup> การฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งความจริงชนิดที่ทำให้ผู้ปฏิบัติทำลายกิเลสได้ เป้าหมายของการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งได้แก่การได้วิปัสสนาญาณระดับต่าง ๆ จนถึงมรรคญาณ ๔ และผลญาณ ๔

<sup>๙</sup> พุ.ป.อ. (ไทย) ๒/๒๓๘/๑๙๘.

<sup>๑๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๐.

<sup>๑๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

<sup>๑๒</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์ และแปลความหมายคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ: มหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๙๑๒.

ซึ่งเป็นปัญญาที่ทำลายกิเลสตั้งแต่หยาบไปจนถึงละเอียดให้หมดไปตามลำดับ “ปัญญา” ที่เป็นเป้าหมายของวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นปัญญาประเภท “โลกุตตรปัญญา” ซึ่งในคัมภีร์วิภังค์ของอภิธรรมปิฎกอธิบายว่าหมายถึง ปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔<sup>๑๓</sup> และเป็นปัญญาที่ต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยวิธีการที่ถูกต้องจึงจะเกิดขึ้นได้เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา”<sup>๑๔</sup> ไม่ใช่เกิดจากการคิดเรียกว่า “จินตามยปัญญา” และก็ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการฟังเรียกว่า “สุตมยปัญญา” เป็นปัญญาเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตร

สรุป แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในภาวนาสูตรพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุผู้มีสติปัญญามาก เรียกอุคฆฎิตัญญูปุคคัล พอยกหัวขึ้นแสดงภิกษุเหล่านั้นมีความเข้าใจหลักธรรมบรรลुरुธรรมพร้อมสำเร็จที่ยกข้อหัวข้อขึ้นแสดง เป็นพระอริยบุคคลโดยไม่ต้องแจกแจงรายละเอียดต่าง ๆ ส่วนมหาสติปัญญานิสสุตที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงที่นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกรุงนั้นเวไนยสัตว์เหล่านี้ถึงจะเป็นผู้มีสติปัญญามากแต่ก็ไม่ใช้ทั้งหมด พระพุทธเจ้าจึงต้องอธิบายรายละเอียดว่าการพิจารณาเห็นกายในกายโดยกำหนด ๑๔ วิธี กำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาโดยกำหนด ๙ วิธี การกำหนดเห็นจิตในจิตโดยกำหนด ๑๖ วิธี การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมโดยกำหนด ๕ วิธี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตร และมหาสติปัญญานิสสุตมีความสัมพันธ์กัน และแตกต่างกันดังได้พรรณนามาจักได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสืบต่อไป

#### ๔.๑.๑ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตร

คำว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” ไม่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกแต่มาปรากฏในคัมภีร์รุ่นอรรถกถา มีแต่คำว่า “วิปัสสนาญาณ”<sup>๑๕</sup> ที่ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกายปฐกสัมภิตามรรค ซึ่งถือกันว่าเป็นผลงานของพระสารีบุตร นอกจากนี้ ในพระไตรปิฎกก็มีคำที่คล้ายคลึงกันใช้แทนกันได้กับคำว่า “วิปัสสนาญาณ” ได้แก่ “อนุปัสสนา”<sup>๑๖</sup> ที่แปลว่า ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด “การพิจารณาเห็น” คือเห็นรูปที่เกิดในขณะปัจจุบัน ลักษณะความการเกิดของรูปนั้น มีลักษณะความแปรผันไป (แห่งรูปนั้น) ชื่อว่าความเกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไป (แห่งรูปนั้น) ชื่อว่าความเสื่อม ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ชื่อว่าอนุปัสสนาญาณ<sup>๑๗</sup> ในคัมภีร์ขุททกนิกายให้หมายความว่า (ญาณ) “ปัญญา ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงมกมาย ความเลื่อมใสธรรมสัมมาทิฏฐิ”<sup>๑๘</sup> ซึ่งเป็นความหมายเดียวกับปัญญินทรีย์<sup>๑๙</sup> แสดงว่าอนุปัสสนา สัมมาทิฏฐิ และปัญญินทรีย์ก็คือ ปัญญาที่เป็นองค์มรรคองค์หนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นองค์ประกอบในการบรรลुरुธรรม (นิพพาน) ในการฝึกสติโดยการกำหนดทางกายหรือสิ่งที่เนื่องด้วยร่างกายมีอริยาบถต่าง ๆ กำหนดเวทนาความรู้สึกที่เกิดขึ้นกำหนดสภาวะจิต

<sup>๑๓</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๗/๕๐๐.

<sup>๑๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๔.

<sup>๑๕</sup> พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑-๕๒/๘๒-๘๓.

<sup>๑๖</sup> พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒๐/๑๒๓.

<sup>๑๗</sup> พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๗.

<sup>๑๘</sup> พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๖๘.

<sup>๑๙</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๑.



จิตมีราคะเป็นต้น และกำหนดสภาวะธรรมมีอารมณ์ต่าง ๆ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการกำหนดรูปนาม ในลักษณะต่าง ๆ เป็นอารมณ์ ต้องมีสมาธิระดับต่ำประกอบในเบื้องต้น ซึ่งเน้นการฝึกสติ สัมผัสสัญญาความระลึกถึงเท่าทันอารมณ์เป็นหลัก ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐานภาวนาจึงเป็นได้ทั้ง สมถะ และวิปัสสนา เพราะยังไม่ได้ใช้ปัญญาที่จะทำลายกิเลสแก่ผู้ปฏิบัติ องค์กรฯยังไม่พร้อม สมบูรณ์ แต่เมื่อปฏิบัติจนถึงขั้นมีสติสัมผัสสัญญาแก่กล้าจึงจะเกิดปัญญารู้สภาพตามความเป็นจริง ของรูปนาม องค์กรฯจึงจะสมบูรณ์ แต่นั่นจึงเกิดวิปัสสนาปัญญา (ญาณ) ฉะนั้น การปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามแนวสติปัฏฐานจึงจัดเป็นการปฏิบัติกรรมฐานรูปแบบหนึ่งที่เป็นได้ทั้งสมถะ และวิปัสสนา ต่อไปจะกล่าวถึงวิธีการพัฒนาสติปัฏฐานสืบต่อไป

#### ๔.๑.๒ วิธีการพัฒนาสติปัฏฐานในภาวนาสูต

การพัฒนาสติปัฏฐานในภาวนาสูต การเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยพิจารณา ไตรลักษณ์โดยตรง ในการปฏิบัติใช้ปัญญาโดยตรง แทนที่จะใช้สติในการกำหนดรูปนามเป็น อารมณ์ที่ย่อมกระทำได้ ดังที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายถึงมหาวิปัสสนา ๑๘<sup>๒๐</sup> คือ การพัฒนา สติปัฏฐาน ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็น อารมณ์ และสมาธิ ๓ ในพระไตรปิฎก ได้แก่

๑. สุกขัตตสมาธิ สมาธิที่พิจารณาเห็นความว่าง
๒. อนิมิตตสมาธิ สมาธิที่พิจารณาธรรมอันไม่มีนิมิต
๓. อัปปณิหิตสมาธิ สมาธิที่พิจารณาธรรมไม่มีการตั้งความปรารถนา<sup>๒๑</sup>

สมาธิ ๓ อย่างเหล่านี้ก็คือ สมาธิที่พิจารณาอนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา อย่างไรก็ดี อย่างหนึ่งในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เพื่อกำจัด ราคะ โทสะ โมหะ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่สอนให้ พิจารณารูปนามเป็นอารมณ์ในเบื้องต้น แต่หลังจากพิจารณาจนแยก रूप แยกนามได้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็ สามารถพิจารณาเห็นไตรลักษณ์มีความดับไปของรูปนาม ปัญญาหรือความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาจึงต่างจากปัญญาของความรู้ของปุถุชนทั่วไป ทางพุทธศาสนาจึงนิยมเรียกว่า “ญาณ” หรือ “วิปัสสนาญาณ” เป็นปัญญาที่ควรแก่การใช้งาน เพราะรู้ชัดว่า กายของเรานี้เป็น รูปร่างประกอบขึ้นจากมหากุตรูป<sup>๒๒</sup> จึงต่างจากความรู้ประเภท “สัญญา” หรือ “ทัญญู” ซึ่งเป็น ความรู้ธรรมดา ญาณที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานี้จึงเป็น “สัมมาทัญญู” ในอริยมรรค เพราะเป็นความ “เห็น” หรือ “รู้” ที่ไปทำให้ทำลายกิเลสต้นเหตุอุปาทานได้ ความรู้ระดับนี้จึงเป็น ความรู้ประเภทเป็นปัญหายังเห็น ที่เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติโดยตรง ไม่ใช่ความรู้ที่เกิดจาก การใช้เหตุผล ญาณที่เกิดขึ้นนี้จะเกิดพร้อมกับความรู้สึกเบื่อหน่ายคลายกำหนดในรูปนาม ทำให้ ปล่อยวางความยึดมั่นในตัวตน และทำลายอาสวะกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุด

<sup>๒๐</sup> คุรยละเอียดยใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๗๒๒/๓๙๕-๓๙๖.

<sup>๒๑</sup> อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๘๔/๔๐๙.

<sup>๒๒</sup> คุรยละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๕/๗๗-๗๘.

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามแนวสติปัฏฐานมีการเจริญปัญญาเลย เพราะตามหลักสติปัฏฐานผู้ปฏิบัติจะต้องมีทั้งสติ และสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้คือ ตัวปัญญา ดังที่คัมภีร์วิภังค์อธิบายไว้ว่า “ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ”<sup>๒๓</sup> ซึ่งเป็นคำอธิบายความหมายเดียวกันกับคำอธิบายของ “การพิจารณาเห็น”<sup>๒๔</sup> (อนุปัสสนา) เมื่อเป็นเช่นนี้แสดงว่า การเจริญภาวนากายานุปัสสนา พิจารณาภายในกายเป็นต้นตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นการกำหนดพิจารณาที่ใช้ปัญญาแสวงหาความจริงจากรูป และนาม ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการเจริญปัญญาตั้งแต่เบื้องต้น เพียงแต่นั่นการเจริญสติ เพราะสมาธิยังไม่มีกำลัง แต่เมื่อใช้สติจดจ่อต่อเนื่องรู้สึกตัวตลอดเวลาเรียกว่ามีสัมปชัญญะ และสัมปชัญญะในที่นี้เป็นปัญญาอย่างเดียวกับสัมมาทิฏฐิดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ดังนั้น สัมมาทิฏฐิในอริยมรรคจึงมีอยู่ตั้งแต่ต้น ในการเจริญภาวนาวิปัสสนาสติปัฏฐานเพียงแต่ยังไม่แก่กล้าพอถึงระดับปัญญาญาณ เท่านั้น

การฝึกสติ และสัมปชัญญะ การมีสัมปชัญญะอย่างสูง หรือปัญญาเป็นเป้าหมายหลักของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “เราจักแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เธอทั้งหลายจงฟัง”<sup>๒๕</sup> แต่การเจริญสติปัฏฐานไม่ได้หมายความว่า การเจริญสติปัฏฐานไม่ได้ฝึกองค์ธรรมหรือสภาวะทางจิตอื่น ๆ เพราะในขณะที่เจริญสติปัฏฐานหรือวิปัสสนาภาวนากรรมฐานนั้น องค์มรรคอื่น ๆ มีสัมมาสังกัปปะเป็นต้น รวมทั้งองค์ธรรมอื่น ๆ มีอินทรีย์ ๕<sup>๒๖</sup> เป็นต้น ก็ได้รับการพัฒนาให้เกิด และเจริญขึ้นด้วยเช่นกัน เพราะองค์ธรรมในอินทรีย์ ๕ เป็นต้น มีส่วนที่ซ้ำซ้อนกับองค์มรรค เช่น สตินทรีย์ และสติสัมโพชฌงค์ก็เป็นอย่างเดียวกับสัมมาสติ และองค์ธรรมอื่นนอกจากองค์ธรรมในอริยมรรคที่มีอยู่ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ด้วย เช่น ศรัทธาในอินทรีย์ ๕ (อย่างเดียวกับผละ ๕) และปิติในโพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ หรือแม้แต่มรรค ๘ ก็เป็นองค์ธรรมรวมอยู่ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต จึงเท่ากับการปฏิบัติองค์ธรรมในหมวดต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เช่นกัน กล่าวอีกอย่างก็ คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ อันเป็นข้อปฏิบัติหรือองค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้ ก็ได้รับการปฏิบัติอย่างครบถ้วนในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ ผละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ มรรคมืองค์ ๘ ไปพร้อมกัน ซึ่งองค์ธรรมเหล่านี้ก็ คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ นั่นเอง<sup>๒๗</sup>

ฉะนั้น เมื่อมีการปฏิบัติธรรมต่าง ๆ จึงมีไตรสิกขาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยพร้อมทั้งอริยมรรคหรือมรรคมืองค์ ๘ เป็นต้น ในการปฏิบัติจึงมีหลายระดับตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูง ตั้งแต่ระดับโลกิยะจนถึงระดับโลกุตระ ให้เราเลือกปฏิบัติได้ตามจุดประสงค์ว่าต้องการระดับใด แต่

<sup>๒๓</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๐/๓๐๘.

<sup>๒๔</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๗/๓๐๘.

<sup>๒๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

<sup>๒๖</sup> คุรยละเอียดใน ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๒๓๒/๒๙๖-๓๐๐.

<sup>๒๗</sup> คุรยละเอียดใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๖/๙๘-๙๙.

เมื่อกล่าวโดยตามอุดมคติทางพุทธศาสนา การปฏิบัติในระดับต้นก็มีเป้าหมายอยู่ที่การปูพื้นฐานเพื่อการปฏิบัติในระดับสูงหรือเพื่อการบรรลุนิพพานในที่สุด เพราะความสุขที่สมบูรณ์ที่สุดอยู่ที่การหลุดพ้นจากสังสารวัฏทั้งปวง ดังนั้น คุณธรรมระดับต่าง ๆ ในพุทธศาสนาจึงมีจุดประสงค์อยู่ที่นิพพาน มรรค ๘ หรืออริยมรรคนั้นมี ๒ ประเภท คือ (๑) ปุพพภาคมรรค มรรคอันส่วนในเบื้องต้นหมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนเกิดปัญญาญาณขึ้นมาตามลำดับ (๒) อริยมรรค แปลว่า มรรคอันประเสริฐปราศจากข้าศึก มีพระนิพพานเป็นอารมณ์<sup>๒๘</sup> มรรคทั้ง ๘ นี้ เป็นเจตสิก เมื่อกล่าวโดยย่อ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลสมาธิ และปัญญาในที่นี้ ได้แก่ปรมาตม์ คือ รูปกับนาม เป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเจริญมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่เจริญศีลสมาธิ ปัญญา ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณาอริยาบถต่าง ๆ อยู่ ณ นั้น มรรคมีองค์ ๘ ก็มีอยู่ แต่ยังไม่สมบูรณ์ จะเข้าพร้อมกันเป็นมัคคสังคีติ ตั้งแต่สังขยานุโลมิกญาณเป็นต้นไป จะเกิดปัญญาที่รู้แจ้งชัดว่า นี่ทุกข์ นี่สมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา มัคคสังคีติ และอริยสัจ ๔ จะมีขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากรรมฐานเท่านั้น ต่อไปจะกล่าวการเกิดขึ้นของหลักธรรมที่ส่งเสริมการบรรลุธรรมต่อไป

#### ๔.๒ หลักธรรมที่ส่งเสริมการบรรลุธรรมตามแนวภวนาสูต

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภวนาสูตเริ่มต้นของการปฏิบัติต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องก่อนพระพุทธเจ้าตรัสว่า “เหล่าสัตว์ที่ประกอบด้วยมิจฉาทิภูฏิ” เหมือนอย่างว่าก่อนกรวด แม้ประมาณเท่าเม็ดถั่วเขียว ที่บุคคลโยนลงไปในน้ำ ชื่อว่าลอยขึ้นข้างบนไม่มี มีแต่จมลงข้างล่าง โดยส่วนเดียวเท่านั้น ฉนั้นใด มิจฉาทิภูฏิโดยที่สุดแม้สักกายทิภูฏิก็นั้นเหมือนกัน ชื่อว่าสามารถให้เข้าถึงสวรรค์ไม่มี มีแต่ให้จมลงในอบายโดยส่วนเดียว<sup>๒๙</sup> ผู้เริ่มลงมือปฏิบัติต้องทำความเข้าใจให้ตรง (สัมมาทิภูฏิ) ทำกายให้บริสุทธิ์ เว้นจากกรรม ๓ อย่าง มีปาณาติบาตเป็นต้น เขาย่อมไม่มีบาปที่เกิดจากกรรมนั้น ไม่มีบาปมาถึงเขา ชื่อว่ากายกรรมที่เกิดร่วมกับทิภูฏิ ก็กายกรรมนั้นนั่นแลที่บุคคลสมาทาน ยึดถือถูกต้องให้บริบูรณ์แล้ว<sup>๓๐</sup> เป็นผู้มีศีลจากการเจริญมรรคขั้นต้นที่ประกอบด้วยสัมมาทิภูฏิ (สัมมาทิภูฏิยา สมณนาคตา) บัณฑิตพึงทราบวินิจฉัยดังต่อไปนี้ สัมมาทิภูฏิมิ ๕ อย่าง<sup>๓๑</sup> คือ

- ๑) สัมมาทิภูฏิในความที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน (กัมมัชสกตสัมมาทิภูฏิ)
- ๒) สัมมาทิภูฏิในนิมิต (นิมิตสัมมาทิภูฏิ)
- ๓) สัมมาทิภูฏิในวิปัสสนา (วิปัสสนาสัมมาทิภูฏิ)
- ๔) สัมมาทิภูฏิในมรรค (มัคคสัมมาทิภูฏิ)
- ๕) สัมมาทิภูฏิในผล (ผลสัมมาทิภูฏิ)

<sup>๒๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ (มหาสติปัฏฐาน), (กรุงเทพฯ มหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๑.

<sup>๒๙</sup> อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๓๐๔/๔๘๔.

<sup>๓๐</sup> อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๓๐๖/๔๘๕.

<sup>๓๑</sup> อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๓๐๕/๔๘๔.

ในสัมมาทิฐิ ๕ อย่างนั้น กัมมัฏสะกตา สัมมาทิฐิ และศีลวิสุทธิต้องเริ่มก่อน หลังจากนั้นสมถยานิก จะต้องเจริญสมถะ จนบรรลุอุปปนาสมาธิหรืออุปจารสมาธิเสียก่อน ส่วนวิปัสสนายานิก ควรเจริญธุดงค์กัมมัฏฐาน<sup>๓๒</sup> เพื่อให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ไม่ส่งจิตไปหาอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันจะเกิดจิตตวิสุทธิ สามารถปฏิบัติวิปัสสนามรรคให้เกิดขึ้นได้ ความเพียรที่กำหนดสภาวะต่าง ๆ เช่นสภาวะตอนนั่ง สภาวะคิดฟุ้งซ่าน หรือสภาวะเจ็บปวดเป็นต้น มีสัมมาวายามะ สติที่ระลึกรู้อารมณ์ รูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ สัมมาสติ ความตั้งมั่นของจิตในสภาวะธรรม คือ สัมมาสมาธิ หรือวิปัสสนาขณิกสมาธิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทั้ง ๓ อย่างนี้ จัดอยู่ในหมวดสมาธิของมรรค การหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ชื่อว่า สัมมาทิฐิ ปัญญาที่เห็นความแตกต่างระหว่างรูปกับนาม ชื่อว่า ทิฐิวินิษิต<sup>๓๓</sup> หลังจากนั้น ผู้เจริญวิปัสสนากาวนาจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเป็นปัจจัยซึ่งกัน และกันของรูป และนาม เช่น การเกิดจากจิตที่ต้องการจะรู้ การเหยียดเกิดจากจิตที่ต้องการจะเหยียด การเห็นเกิดขึ้นได้เพราะมีประสาทตา และรูป การได้ยิน เกิดขึ้นได้ เพราะมีประสาทหู และเสียง ความสุขมีได้เพราะทำกรรมดีมาก่อน เป็นต้น

เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งนี้ต่อมา บรรเทาความเพียรจึงเกิดปัญญาหยั่งเห็นการเกิดดับของสภาวะธรรมที่ทำให้ประจักษ์แจ้ง ความไม่เที่ยงของรูปนาม ก็ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยการกำหนดอิริยาบถใหญ่น้อยด้วยการเดินไปข้างหน้า ถอยกลับ แลดู เหลียวดู คู้เข้า และเหยียดออกว่า ที่เป็นไปในการคู้เข้ายังไม่ทันถึงการเหยียดออกก็เกิดขึ้นไปในการคู้เข้านั้นนั่นเอง เพราะฉะนั้นรูปนั้นจึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา<sup>๓๔</sup> เมื่อได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามติดต่อกันอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาเช่นนี้ ก็เห็นสังขารเป็นสิ่งที่น่ากลัว และความไม่มีแก่นสารของสังขารทั้งปวง เห็นประจักษ์แจ้งในสิ่งเหล่านั้น คือ สัมมาทิฐิ “ความรู้ในทุกข์คือสัมมาทิฐิ”<sup>๓๕</sup> รู้เหตุแห่งทุกข์ผู้ปฏิบัติจึงบรรเทาความเพียรเพื่อความดับทุกข์ และปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เมื่อรู้เห็นทุกข์สัจโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และว่างจากตัวตน ถือได้ว่าเห็นสัจจะทั้ง ๓ อย่างจึงน้อมใจไปสู่การรับรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงของรูปนาม และเห็นความเกิดดับของรูปนามตามหลักไตรลักษณ์ พระติปิฎกจูฬายเถระกล่าวว่า “วิปัสสนาสัมมาทิฐิทั้งหมดที่บุคคลเจริญแล้ว ก็สามารถให้บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบันได้”<sup>๓๖</sup> ชื่อว่า สัมมาสังกัปปะ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดอยู่ในหมวดปัญญาของอริยมรรค มรรค ๓ ประการในหมวดสมาธิ และอีก ๒ ประการในหมวดปัญญา รวมเป็น ๕ ประการ ชื่อว่าองค์มรรคทำให้เกิดพร้อมร่วมกันทั้งหมด ทำหน้าที่ในการกำหนดรู้สภาวะธรรม ในขณะที่เจริญวิปัสสนา ส่วนองค์มรรค ๓ ประการในหมวดศีล คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะนั้น แม้จะเป็นพื้นฐานมาแต่ต้นของการปฏิบัติแล้วก็ตาม ในขณะที่ปฏิบัติก็จะพัฒนา

<sup>๓๒</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๖๔/๓๓๐.

<sup>๓๓</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๖๒-๖๖๓/๓๒๙-๓๓๐.

<sup>๓๔</sup> ดุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๗๑๐/๓๘๓-๓๘๕.

<sup>๓๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

<sup>๓๖</sup> อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๓๐๕/๔๘๔.

ปัญญาให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ เช่นเดียวกับมรรคองค์อื่น ๆ<sup>๓๗</sup> จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญวิปัสสนาที่ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ในทุกขณะที่กำหนดรู้สภาวะธรรมในปัจจุบัน

การเจริญสติปัฏฐาน เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา<sup>๓๘</sup> (การเจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔) และบุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้การเจริญภาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น การเจริญสัมมปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้<sup>๓๙</sup> การเจริญ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญานี้ แท้ที่จริงแล้ว ก็ได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ กล่าวคือ วิริยะ ได้แก่ สัมมาวายะ สติ ได้แก่ สัมมาสติ สมาธิ ได้แก่ สัมมาสมาธิ จัดเป็น สมาธิขั้น ๒ ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเป็น ปัญญาขั้น ๓ ส่วนมรรค อีก ๓ ประการ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีลขั้น ๓ ผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ก่อนเริ่มปฏิบัติธรรม สัมมาวาจาเป็นต้น “ภิกษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ย่อมถึงความเจริญ”<sup>๔๐</sup> เป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกาย และวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรคอีก ๕ ประการ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมสั่งสมอบรมในขณะเวลาเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงได้ชื่อว่า เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ในขณะปฏิบัติธรรม<sup>๔๑</sup>

การเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา (คือวิปัสสนา)<sup>๔๒</sup> หรือเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางเช่นนี้ต้องตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะได้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง ทำให้เกิดปัญญาจักขุเป็นไปเพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้อย่างแน่น และเพื่อความดับทุกข์ คือ พระนิพพาน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ถ้าหากปรารถนาสติปัฏฐานแล้วมรรคก็เป็นอันปรารถนาด้วย ตั้งใจความว่า สติปัฏฐาน ๔ อย่างอันบุคคลใดใครก็ตามปรารถนาแล้ว อริยอัฏฐังคิกมรรคอันเป็นทางให้ถึงความสิ้นทุกข์ของบุคคลเหล่านั้น ก็เป็นอันปรารถนาได้ด้วย สติปัฏฐาน ๔ อย่าง อันบุคคลใดใครก็ตามปรารถนาถูกต้องแล้ว การบำเพ็ญอัฏฐังคิกมรรค ที่จะบรรลุธรรมอันเป็นทางให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ<sup>๔๓</sup>

<sup>๓๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๖๘/๒๑๒-๒๑๕.

<sup>๓๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๓/๑๐๒.

<sup>๓๙</sup> พระโสภณมหาเถระ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ตรวจชำระ, พระคัมภีร์สาราณิกะ แปล และเรียบเรียง, หน้า ๓๑๒.

<sup>๔๐</sup> ที.สี. (ไทย) ๑/๗/๙๑-๙๒.

<sup>๔๑</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิบัติ ปฎิบัติอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗-๖๘.

<sup>๔๒</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๒๑/๙๐.

<sup>๔๓</sup> ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๙๘๐/๕๐๐.

กล่าวโดยย่อ การเจริญสติมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่ออุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนก้นย่อมปรากฏสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ใต้น้ำได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรมนี้มีหลายระดับ สติปัญญาฐานภavana คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย<sup>๔๔</sup> ตามเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำเป็นปกติ ตามเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งหลายอยู่เป็นประจำเป็นปกติ ตามเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำเป็นปกติ ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเพิกเลส มีสติ มีสัมปชัญญะ นำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌา และโทมนัสในโลก

สัมมาสติ หมายความว่า ภิกษุในพระพุทธศาสนาเจริญสติปัญญา ๔ คือ

๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้<sup>๔๕</sup> ในหมวดสังขจะแห่งธรรมานุปัสสนาสติปัญญาได้กล่าวถึงอริยสัจ ๔ ประการ คือ (๑) ทุกขสังขนิเทศ (๒) สมุทยสังขนิเทศ (๓) นิโรธสังขนิเทศ (๔) มรรคสังขนิเทศมีอธิบายโดยย่อ ๆ ดังต่อไปนี้

๑) ทุกขสังขนิเทศ คำว่า ทุกข์ มี ๓ ประการ<sup>๔๖</sup> คือ

(๑) ทุกขเวทนา (สภาพทนได้ยากที่เกิดทางกายใจ)

(๒) ทุกข์ในไตรลักษณ์ (สังขารรูปนามทั้งหมดซึ่งมีสภาพน่ากลัว)

(๓) ทุกข์ในอริยสัจ (สภาพว่างเปล่าอันน่ารังเกียจ) พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชั้น ๕ เป็นทุกข์สังขที่ควรกำหนดรู้” คือ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การพบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบ การพลัดพรากจากอารมณ์ที่ชอบ การไม่ได้รับอารมณ์ที่ปรารถนา โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ ประการเป็นทุกข์<sup>๔๗</sup> กล่าวโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ เพราะมีองค์ประกอบดังกล่าวมาแล้ว

๒) สมุทยสังขนิเทศ สมุทัยเป็นเหตุเกิดทุกข์ (ชั้น ๕) กล่าว คือ ตัณหา ซึ่งมีลักษณะ ๓ ประการ<sup>๔๘</sup> คือ

<sup>๔๔</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๑๙/๓๘๘.

<sup>๔๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

<sup>๔๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แพล และเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๙) หน้า ๓๖๘.

<sup>๔๗</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๕๒/๒๐๐.

<sup>๔๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๘๑.

(๑) ก่อให้เกิดภาพใหม่เหมือนรากไม้เป็นเหตุให้เกิดต้นไม้  
 (๒) ประกอบด้วยความยินดีพอใจ  
 (๓) เพลิดเพลินภาพ และอารมณ์นั้น ๆ พระพุทธองค์ตรัส สมุทยสังจว่า  
 ทุกขสมุทยสังจ เป็นเหตุเกิดของทุกข์ คือ ความผูกพันที่ก่อให้เกิดภาพใหม่ ประกอบด้วยความยินดี  
 พอใจ อันเพลิดเพลินภาพ และอารมณ์นั้น ๆ กล่าว คือ ความพอใจในกามคุณ (กามุปาทาน)<sup>๔๙</sup>  
 (กามตัณหา) ความพอใจโดยเห็นผิดว่า ภาพเที่ยง (ภวตัณหา) และความพอใจโดยเห็นผิดว่า ภพขาด  
 สูญ (วิภวตัณหา)

๓) นิโรธสังจนิเทศ ท่านพระโสภณมหาเถระ อธิบายว่า ความดับตัณหาเกิดจาก  
 วิปัสสนาญาณ และมรรคญาณทั้ง ๔ มิได้รับเอาความดับตัณหาเป็นอารมณ์ แต่รับเอาความดับรูป  
 นามทั้งหมด เรียกว่า นิพพานธาตุเป็นอารมณ์ ซึ่งมีอาการดับ ๔ ครั้ง<sup>๕๐</sup> คือ

(๑) ดับครั้งที่ ๑ ปรากฏในขณะที่บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ  
 (๒) ดับครั้งที่ ๒ ปรากฏในขณะที่บรรลุสกทามิมรรคญาณ  
 (๓) ดับครั้งที่ ๓ ปรากฏในขณะที่บรรลุอนาคามิมรรคญาณ  
 (๔) ดับครั้งที่ ๔ ปรากฏในขณะที่บรรลุอรหัตตมรรคญาณ พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
 ทุกขนิโรธ<sup>๕๑</sup> คือ ความดับสนิทโดยสิ้นเชิง (อเสสวิราคนิโรธ) ความสละ (จาโค) ความปล่อย  
 (ปฏินิสสคโค) ความหลุดพ้น (มุตติ) และความไม่พัวพันในตัณหานั้น (อนาลโย)

๔) มรรคสังจนิเทศ อริยมรรคมืองค์ ๘ คือ ทางสายกลางที่ทำให้บรรลุพระนิพพาน  
 ในปัจจุบันชาติได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาเป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์  
 คือ อริยมรรคมืองค์ ๘<sup>๕๒</sup> กล่าวคือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ การกระทำชอบ  
 การเลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ การระลึกชอบ และความตั้งมั่นชอบ ในงานศึกษานี้กล่าวถึง  
 อริยมรรคมืองค์ที่ปรากฏในธัมมานุปัสสนาหมวดสังจนิเทศดังได้พรรณนามานี้

อีกอย่างหนึ่งตามนัยวิสุทธิมรรคมีดังนี้

๑) สัมมาสติ เป็นฉน สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การทวนระลึก (กิติ) สติ  
 คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม (กิติ) สติ คือ สติที่เป็น  
 อินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า  
 สัมมาสติ”<sup>๕๓</sup>

๒) สัมมาสติ ตามคำจำกัดความตามพระสูตรนั้น คือ หลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน  
 ๔ นั้น หัวข้อทั้ง ๔ ของหลักธรรมหมวดนี้ มีชื่อเรียกย่อ ๆ คือ

(๑) กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย, การตามดูรู้ทันกาย)

<sup>๔๙</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๔๕/๓๐๒.

<sup>๕๐</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๔๐๖.

<sup>๕๑</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๓๙/๕๐๒.

<sup>๕๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

<sup>๕๓</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๖๔/๒๑๐.

(๒) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา, การตามดูรู้ทันเวทนา)

(๓) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต, การตามดูรู้ทันจิต)

(๔) ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมต่าง ๆ, การตามดูรู้ทันธรรม)

ก่อนจะพิจารณาความหมายของสัมมาสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าในธรรมวินัยนี้ “ก็เพื่อความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยม คือ เพื่อปรินิพพาน”<sup>๕๔</sup> ควรทำความเข้าใจทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับเรื่องสติไว้เป็นพื้นฐานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิงดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อไม่มีการเกิดก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป จุดมุ่งหมาย คือ ความสงบสุขทางใจ ทำให้เกิดความบริสุทธิ์ผ่องใสของจิตวิญญาณ ได้อย่างถูกต้องด้วยหลักการ และวิธีการปฏิบัติ เป็นเหตุเป็นผลในงานศึกษานี้ คำว่า สัมมาสติ หมายถึง “การเจริญสติปัฏฐานเท่ากับเจริญมรรค ๘”<sup>๕๕</sup> ยังมีความเกี่ยวเนื่องในวิปัสสนาภูมิ ๖ อีกด้วย

อนึ่งวิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่าง ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว ได้แก่รูป และนาม ภูมิทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เมื่อพิจารณาโดยลำดับแห่งวิปัสสนาย่อมบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตระได้<sup>๕๖</sup> หรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา วิปัสสนาภูมิ ๖ โดยย่อมีดังนี้

๑. ชั้น ๕ คือ กองทั้ง ๕

๒. อายุตนะ ๑๒ คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มี ๑๒

๓. ธาตุ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี ๑๘

๔. อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒

๕. อริยสัจจะ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี ๑๒<sup>๕๗</sup>

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกันเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิลงแล้วคงได้ ๒ อย่าง คือ รูปธรรม กับ นามธรรม กล่าวสั้น ๆ ก็คือ รูปนาม<sup>๕๘</sup> เมื่อพิจารณาโดยองค์ธรรมแห่งสติปัฏฐาน และวิปัสสนาภูมิ ๖ จะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกัน และกัน คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา เมื่อสรุปโดยย่อ ก็ได้แก่ รูปกับนามเท่านั้น

อนึ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะรูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนาเรียกว่า “ทางเดินของวิปัสสนา” คือ รูปนามเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติ

<sup>๕๔</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๖๑/๒๔๙.

<sup>๕๕</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิบัติ ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, หน้า ๖๗.

<sup>๕๖</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๔๙/๓๒๗.

<sup>๕๗</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

<sup>๕๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕-๑๖.



จนเกิดปัญหาแล้ว จะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญหาที่เข้าไปประจักษ์แจ้งความจริงเรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา”<sup>๕๙</sup> เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาปฏิบัติต่อไป จะทำให้ละกิเลสลงได้อย่างสิ้นเชิง

สรุปหลักธรรมที่ส่งเสริมการบรรลुरुธรรม เช่นผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ก่อนเริ่มปฏิบัติธรรมหลักธรรมที่สนับสนุนได้แก่สัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น หลักธรรมเหล่านี้ช่วยสนับสนุนในการในการเจริญสติปัญญา แต่สติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้ ต้องมีสติเป็นแกนนำพิจารณาเห็นภายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขมา และโทมนัสในโลก จะเกิดปัญญาไปประหามภิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลส และความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด จะได้ศึกษาลักษณะของผู้บรรลुरुธรรมสืบต่อไป

#### ๔.๓ ลักษณะของผู้บรรลुरुธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

การบรรลुरुธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตในคัมภีร์ที่ขนิกาย ปาฎิกวรรค กล่าววินิจฉัยดังต่อไปนี้ ท่านผู้เป็นอุกโตภาควิมุต (อุกโตภาควิมุตโต) ได้แก่ เป็นผู้หลุดพ้นมี ๒ ประเภท<sup>๖๐</sup> คือ

๑) หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุสสมาบัติ นั้นแบ่งได้เป็น ๕ จำพวก ด้วยอำนาจบุคคล ๔ จำพวก ผู้ออกจากสมาบัติหนึ่ง ๆ บรรดาอรุสสมาบัติ ๔ ด้วยการพิจารณาสังขารทั้งหลาย บรรลुरुหัตตผล และด้วยอำนาจพระอนาคามีผู้ออกจากนิโรธแล้วบรรลुरुหัตตผล ด้วยอำนาจบุคคลผู้ได้วิโมกข์ ๘ ประการนี้ว่า บุคคลผู้เป็นอุกโตภาควิมุต คือ บุคคลบางคนในโลกนี้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ประการด้วยกายอยู่ และอาสวะทั้งหลายของเขาย่อมสิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้เรียกว่าผู้เป็นอุกโตภาควิมุต<sup>๖๑</sup>

๒) หลุดพ้นจากนามกายด้วยมรรคบุคคล ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (ปญญาวิมุตโต) ได้แก่ ท่านผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตตินั้น แบ่งเป็น ๕ จำพวก ด้วยอำนาจบุคคลเหล่านี้คือ บุคคลผู้เป็นสุกขวิปัสสกะ (เจริญวิปัสสนาล้วน) และบุคคล ๔ จำพวกผู้ออกจากฌานทั้ง ๔ แล้วบรรลुरुหัตตผล ด้วยอำนาจการปฏิเสธวิโมกข์ ๘ ก็บุคคลนั้นไม่ได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ประการด้วยกายอยู่ แต่อาสวะทั้งหลายของเขาย่อมสิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้เรียกว่าผู้เป็นปัญญาวิมุต<sup>๖๒</sup>

อรรถกถาที่ขนิกายกล่าวว่า เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ผู้เป็นสมถยานิกะ สำหรับผู้มีตณหา จริตอ่อน มีกายานุปัสสนาสติปัญญากำหนดพิจารณาภายในทางแห่งความบริสุทธิ์ ผู้มีตณหาจริต

<sup>๕๙</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๔๒๗/๙๕.

<sup>๖๐</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ปา.อ. ๑/๑๕๐/๑๑๖-๑๑๗.

<sup>๖๑</sup> อัง.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๔๕/๔๓๘.

<sup>๖๒</sup> อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๔๘/๗๑.

แก่กล้า มีเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกำหนดพิจารณาเวทนาเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ผู้เป็นวิปัสสนายานิกะ ทิฏฐิจริตอ่อน มีจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานกำหนดพิจารณาจิตเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ สำหรับผู้มีทิฏฐิจริตแก่กล้า มีธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานกำหนดพิจารณาธรรมเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ผู้มีตณหาจริต ผู้มีทิฏฐิจริต ผู้เป็นสมถยานิกะ และผู้มีวิปัสสนายานิกะ เป็นอย่างละ ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๒ พวกด้วยอำนาจตณหาจริตทิฏฐิจริตที่อ่อน และแก่กล้า เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์จากอาสวะกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธันดานของเหล่าเวไนยสัตว์ดังนี้

อีกอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการ เพื่อละสุภวิปลาส สุขวิปลาส นิจจวิปลาส และอัตตวิปลาส แท้จริง กายเป็นของไม่งาม ก็บรรดาวิปลาสเหล่านั้น เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อละสุภวิปลาส โดยทรงแสดงความไม่งามในร่างกาย การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อละสุขวิปลาสที่สัตว์ยึดถือว่า เป็นสุข เทียง เป็นอัตตาเป็นต้น การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะจิตเป็นธรรมชาติไม่เที่ยง ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ก็บรรดาเหล่าสัตว์ที่ดำรงอยู่ในวิปลาส คือ สุขวิปลาส นิจจวิปลาส และอัตตวิปลาส เพื่อละวิปลาสเหล่านั้น การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อละสุภวิปลาส สุขวิปลาส นิจจวิปลาส และอัตตวิปลาสพระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการเพื่อละวิปลาสดังที่กล่าวมานี้

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายทุกนิบาต อธิบายผู้เป็นอุภโตภาควิมุต (อุภโตภาควิมุตโต)<sup>๖๓</sup> ความว่า เป็นผู้หลุดพ้น ส่วนปัญญาวิมุต (ปัญญาวิมุตโต) ได้แก่ เป็นผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา คือ เป็นพระชินาสพประภทสุขวิปัสสกะ คำว่า เป็นกายสักขี (กายสักขี) ได้แก่ เป็นผู้สัมผัสสมานด้วยกาย ภายหลังทำนิโรธ คือ นิพพานให้แจ้งดำรงอยู่ คำว่า เป็นทิฏฐิปัตตะ (ทิฏฐิปัตโต) ได้แก่ เป็นผู้ถึงที่สุดแห่งทิฏฐิ แม้ทั้ง ๒ พวกนี้ ย่อมได้ในฐานะ ๔ คำว่า เป็นสัทธาวิมุต (สัทธาวิมุตโต) ได้แก่ เมื่อเชื่อจึงหลุดพ้นแม้บุคคลนี้ก็ย่อมได้ในฐานะ ๖ ชื่อว่าธัมมานุสारी เพราะตามระลึกถึงธรรม ชื่อว่าสัทธานุสारी เพราะตามระลึกถึงศรัทธา แม้ ๒ พวกนี้ เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยปฐมมรรคคำว่า มีกัลยาณธรรม (กัลยาณธมโม) ได้แก่ เป็นผู้มริธรรมงตงาม พระอริยบุคคลทั้ง ๒ นี้ คือ (๑) ธัมมานุสारी (๒) สัทธานุสारी ปัญญินทรีย์ของบุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล มีปัญญาเป็นประธานบุคคลนี้เรียกว่าผู้เป็นธัมมานุสारी บุคคลใดผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล มีศรัทธาเป็นประธาน บุคคลนี้เรียกว่าผู้เป็นสัทธานุสारी บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล ชื่อว่าผู้เป็นสัทธานุสारी บุคคลผู้ตั้งอยู่ในผลชื่อว่าผู้เป็นสัทธาวิมุต<sup>๖๔</sup> “ภิกษุทั้งหลาย ... นิพพาน เหมือนโคตัวมีกำลังว่ายัตตกระแสน้ำคองคาไปถึงฝั่งแม่น้ำ” คำว่า ที่เป็นธัมมานุสारी และที่เป็นสัทธานุสारी (ธัมมานุสारीโน สัทธานุสारीโน) ได้แก่ ภิกษุทั้ง ๒ รูปนี้เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยปฐมมรรค<sup>๖๕</sup>

อนึ่ง บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นทิฏฐิปัตตะบุคคลชื่อว่าผู้เป็นสัทธาวิมุต เพราะหลุดพ้นแล้วด้วยศรัทธา แม้บุคคลผู้เป็นสัทธาวิมุตนั้นก็ยังมี ๖ จำพวก<sup>๖๖</sup> บุคคลบางคนในโลกนี้รู้ชัดตามความเป็น

<sup>๖๓</sup> อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๔๙/๗๑.

<sup>๖๔</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๔๘/๓๗.

<sup>๖๕</sup> ตูรายละเอียดยใน ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๕๒/๒๒๙-๒๓๐.

<sup>๖๖</sup> อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๓/๑๔/๒๓๒-๒๓๓.

จริงว่า นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เห็นชัดแล้วประพัตติแล้วด้วยปัญญา และ อาสวะบางอย่างของเขาย่อมสิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา แต่ไม่เหมือนผู้ชื่อว่าทวิภูติบุคคลนี้ เรียกว่า ผู้เป็นสัทธาวิมุต แท้จริง ในบุคคลเหล่านี้ ความสิ้นกิเลสย่อมมีแก่บุคคลผู้เป็นสัทธาวิมุตนั้น เหมือนที่มีแก่ผู้เชื่อถือ ผู้สำเร็จ และน้อมใจเชื่อในขณะมรรคอันเป็นส่วนเบื้องต้นญาณเครื่องตัด กิเลสของบุคคลผู้เป็นทวิภูติบุคคลนี้เป็นญาณไม่ที่อคมกริบนำไปในขณะแห่งมรรคอันเป็นส่วนเบื้องต้น เพราะเหตุนี้ พึงทราบมรรคภาวนาอันเป็นส่วนเบื้องต้นของบุคคลผู้เป็นสัทธาวิมุต ฉะนั้น

อุปมาเหมือน เมื่อบุคคลใช้ดาบไม่คมกล้าตัดต้นกล้วย ที่ถูกตัดย่อมไม่ราบเรียบ ดาบ ไม่ผ่านไปฉับพลัน ยังได้ยินเสียง ต้องทำความพยายามอย่างแรงกล้าฉะนั้น ส่วนมรรคภาวนาอัน เป็นส่วนเบื้องต้นของบุคคลผู้เป็นปัญญาวิมุตเหมือนบุคคลใช้ดาบที่คมกริบตัดต้นกล้วย ที่ถูกตัด ย่อมราบเรียบ ดาบผ่านไปฉับพลัน ไม่ได้ยินเสียง ไม่มีกิจด้วยความพยายามอย่างแรงกล้าฉะนั้น บุคคลชื่อว่าเป็นธัมมานุสारी เพราะตามระลึกถึงธรรม คำว่า ธรรม (ธมโม) ได้แก่ ปัญญา อธิบายว่า ย่อมอบรมมรรคอันเป็นส่วนเบื้องต้นแห่งปัญญา แม้ในบุคคลผู้เป็นสัทธานุสारीก็มีนัยนี้เหมือนกัน ก็ บุคคลทั้ง ๒ นั้น เป็นผู้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติมรรคนั้นเอง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ปัญญินทรีย์” ของ บุคคลใดปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผลมีประมาณยิ่ง บุคคลนั้นย่อมเจริญธรรมมรรคอันมีปัญญา เป็นตัวนำ มีปัญญาเป็นประธาน บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นธัมมานุสारी บุคคลผู้เป็นสัทธานุสारीก็ เช่นกัน สมจริงดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สัทธินทรีย์” ของบุคคลใดปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้ง โสดาปัตติผลมีประมาณยิ่งบุคคลนั้นย่อมเจริญธรรมมรรคอันมีศรัทธาเป็นตัวนำ มีศรัทธาเป็น ประธาน บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นสัทธานุสारी ดังพรรณนามาดังนี้

ในวิสุทธิมรรคกล่าวอธิบายดังนี้ บุคคลนั้นย่อมละกิเลสได้ คือ ละกิเลสที่เป็นอดีตได้ ละกิเลสที่เป็นอนาคตได้ และละกิเลสที่เป็นปัจจุบันได้ และบุคคลผู้ละราคะ ละโทสะ ละโมหะ และ ละนิวรณ์ได้เป็นต้น ท่านอุปมาเปรียบเทียบเหมือนต้นไม้กำลังงอกยังไม่เกิดผล คนพึงตัดต้นไม้ในที่ โคน ผลที่ยังไม่เกิดก็เกิดไม่ได้ ที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏไม่ได้ แม้ฉนั้นใด ความเกิดขึ้นเป็นเหตุ ความ เกิดขึ้นเป็นปัจจัยแก่ความบังเกิดของกิเลสทั้งหลาย จิตเห็นโทษในความเกิดขึ้นแล้วแล่นไปใน พระนิพพานซึ่งไม่มีความเกิดขึ้น เพราะจิตแล่นไปในพระนิพพานซึ่งไม่มีความเกิดขึ้น กิเลสที่พึง บังเกิด เพราะกรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัย ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏไม่ได้ ฯลฯ ก็ฉนั้นเหมือนกัน เพราะเหตุดับ ทุกข์จึงดับ ...ที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏไม่ได้ เพราะเหตุดับ ทุกข์จึงดับ มรรคภาวนาจึงมีอยู่ การทำผลให้แจ้งก็มีอยู่ การละกิเลสก็มีอยู่ การบรรลุธรรมก็มี อยู่<sup>๖๗</sup> ดังพรรณนามาฉะนี้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยการกำหนดรูปนามเป็นหลัก ก็ คือ สติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง ซึ่งเป็นเบื้องต้นในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ดังข้อความว่า “สติปัฏฐาน ๔ อันเป็นธรรม

<sup>๖๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๓๑/๔๙๕-๔๙๖.

หลักในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เพราะไม่มีใครสามารถบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัญญา ๔”<sup>๖๘</sup> เพื่อให้เกิดปัญญา มีวิปัสสนาญาณแก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังนั้น ผู้หวังความสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล จึงควรเจริญธรรมไปตามลำดับวิสุทธิทั้ง ๗ นี้ เพื่อความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ทำให้แจ้งพระนิพพาน

#### ๔.๓.๑ สीलวิสุทธิ

ศีล หมายถึง ความตั้งมั่น ได้แก่ (๑) ความสำรวมกายกรรมเป็นต้น (๒) ความเป็นที่ เกิดขึ้นตั้งขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลาย<sup>๖๙</sup> เป็นเบื้องต้นแห่งพระศาสนาตั้งนั้น ภิภุ คือ ผู้ประกอบความเพียร จึงต้องทำศีลวิสุทธิมีปาฏิโมกขสังวรศีลเป็นต้น ให้บริสุทธิด้วยดีเสียก่อนเป็นเบื้องต้น<sup>๗๐</sup>

#### ๔.๓.๒ จิตตวิสุทธิ

ความที่กุศลจิตมีอารมณ์เดียว (กุศลจิตแตกคุดตา) ชื่อว่าสมาธิ ๆ มีความหมายว่าตั้งมั่น ความที่จิตมีอารมณ์เดียว คือ การตั้งจิต และเจตสิกไว้ในอารมณ์เดียวโดยชอบด้วยดีไม่ฟุ้งซ่าน จัดเป็นจิตตวิสุทธิ สมบัติ ๘ ประการพร้อมทั้งอุปจารสมาธิ ชื่อว่าจิตตวิสุทธิ

#### ๔.๓.๓ ทิฏฐิวิสุทธิ

การเห็นนามรูปตามความเป็นจริง ชื่อว่า “ทิฏฐิวิสุทธิ”<sup>๗๑</sup> จัดเป็น “นามรูปปริจเฉทญาณ” หรือ “นามรูปปริคคหญาณ” เมื่อจะทำทิฏฐิวิสุทธิให้ถึงพร้อม พึงปฏิบัติดังนี้

##### ๑) วิปัสสนาวิธีสำหรับสมถยานิก

พระโยคาวจร คือ ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน โดยมีสัมมาทิฏฐิ ดุจแสงสว่าง ด้วยปัญญา เป็นศัสตรา เพราะฉะนั้น พระโยคาวจรจึงกำจัดความมืด คือ อวิชชาด้วยสัมมาทิฏฐิ กล่าว คือ วิปัสสนาญาณในบุรพภาคนี้แล้ว ข่าโจรคือกิเลส บรรลุพระนิพพานด้วยธรรมอันเกษม เพราะเหตุนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงสัมมาทิฏฐีก่อน เพราะสัมมาทิฏฐิเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก แก่พระโยคีผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานผู้ที่เป็นสมถยานิก คือ ผู้มีสมถะเป็นทางดำเนิน ใช้อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิออกจากกรุปาวจรฆาน และอรุปาวจรฆานอย่างใดอย่างหนึ่ง ยกเว้นแนว สัญญานาสัญญาตนะ แล้วพึงกำหนดองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น และธรรมที่สัมปยุตกับองค์ฌาน กำหนดลงไปว่าทั้งหมดนั้น “เป็นนาม” เพราะเป็นสิ่งที่ต้องสลายไป แล้วกำหนดนามรูปรวมกันว่า สิ่งที่มีลักษณะนุ่มไปได้ “เป็นนาม” สิ่งที่มีลักษณะสลายไป “เป็นรูป”

##### ๒) วิปัสสนาวิธีสำหรับวิปัสสนายานิก

พระโยคาวจร ผู้เป็นสัมมาทิฏฐินั้น ตรวจสอบดูหาภาวะด้วยตา ย่อมรู้ได้ว่า กหาปณะนี้ปลอมหรือแท้ ฉันทใด แม้พระโยคาวจรก็ฉันทนั้น ในบุรพภาค ตรีกแล้ว ๆ ด้วยวิตก มองดูด้วย

<sup>๖๘</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิบัติ ปฎิบัติอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, หน้า ๓๐.

<sup>๖๙</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๗/๑๒.

<sup>๗๐</sup> ดุราลละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๙/๕๒-๕๓

<sup>๗๑</sup> ดุราลละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๖๓/๓๒๙-๓๓๐.

วิปัสสนาปัญญา ย่อมรู้ได้ว่า ธรรมเหล่านี้เป็นกามาวจร ธรรมเหล่านี้เป็นรูปาวจรเป็นต้น ผู้เป็น  
 สุธวิปัสสนายานิก คือ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ<sup>๗๒</sup> โดยไม่อาศัยสมณะก็พึงกำหนดนามรูปโดย  
 กำหนดธาตุ ๔ เป็นต้น ผู้เริ่มวิปัสสนาระดับแรกใช้ขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นความสงบของจิตก่อนเข้าถึง  
 อุปจารสมาธิในขณะที่เริ่มเจริญสมถภาวนา เจริญวิปัสสนาเมื่อมีกำลังแก่กล้าก็ยังจิตให้สงบได้  
 เช่นเดียวกับอัปปนาสมาธิ อบรมให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิซึ่งกำจัดนิวรณ์ได้เช่นอุปจารสมาธิเมื่อ  
 แก่กล้าแล้วก็จะเกิดวิปัสสนาปัญญา<sup>๗๓</sup> ดังข้อความว่า “แม้อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป แต่ขณิกสมาธิ  
 ในวิปัสสนายังคงตั้งมั่นรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันแต่ละขณะ ๆ อยู่ตลอด เปิดโอกาสให้ปัญญาหรือ  
 ญาณทำหน้าที่พิจารณาได้อย่างเต็มที่” โดยลักษณะ คือ ความเสื่อมสลาย การเห็นนาม และรูป  
 ตามเป็นจริงซึ่งครอบงำสัตว์สัญญาเสียได้ แล้วตั้งอยู่ในภูมิที่ไม่ลุ่มหลงของ ภิกษุผู้กำหนดรู้นาม  
 และรูปโดยนัยต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ พึงทราบว่าเป็นความเห็นบริสุทธิ์ “ทิวฐิวิสุทธิ”<sup>๗๔</sup>

#### ๔.๓.๔ กังขาวิตรณวิสุทธิ

กังขาวิตรณวิสุทธิ (คือความบริสุทธิ์ด้วยข้ามพ้นความสงสัย) ส่วนญาณที่ข้ามพ้นความ  
 สงสัยในกาลทั้ง ๓ ด้วยการกำหนดรู้ปัจจัยของนาม และรูป<sup>๗๕</sup> ภิกษุปรารภจะยังกังขาวิตรณวิสุทธิ  
 นั้นให้ถึงพร้อมรำพึงถึงการค้นหาเหตุ และปัจจัยของนามและรูปนั้นอยู่ เหมือนนายแพทย์ผู้ฉลาดพบ  
 โรคแล้วก็ค้นหาสมุฏฐานของโรคนั้นอยู่ ภิกษุนั้นคิดเห็นเป็นแน่แท้มาแต่ต้นเลยว่า “ก่อนอื่นนาม และ  
 รูปนี้จะไม่มีความสงสัยได้ เพราะนาม และรูปทุกอย่างถึงความเป็นอย่างเดียวกันทั้งหมดในที่ทุกสถาน  
 และในกาลทุกเมื่อ นาม และรูปนั้น เมื่อปฏิบัติจะยังกังขาวิตรณวิสุทธิให้ถึงพร้อม รำพึงถึงการหา  
 เหตุปัจจัยของนามรูปนั้น ญาณอันข้ามความสงสัยในอดีต ๕ ในอนาคต ๕ และปัจจุบัน ๖ อนาคต  
 ก็เกิดขึ้นด้วยการกำหนดปัจจัยของนามรูป เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นโดยลำดับก็ละความสงสัย ๑๖  
 ประการ<sup>๗๖</sup> ความสงสัย ๘ ประการ ทิวฐิวิสุทธิ ๖๒ ก็ระงับไป คำว่า “ธรรมฐิติญาณ” “ยถาภูตญาณ”  
 “สัมมาทัสสนะ” มีความหมายเหมือนกับคำว่า “กังขาวิตรณวิสุทธิ” ผู้ประกอบด้วยญาณนี้ย่อมได้  
 ความอุ่งใจ ได้ที่พึงมีคติแน่นอน ชื่อว่า “จฺวุโสตาบัน”<sup>๗๗</sup> ชื่อว่ากังขาวิตรณวิสุทธิดังนี้

#### ๔.๓.๕ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์ของความรู้ และความเห็นว่าเป็นสภาวะที่เป็นทาง และมีใช้ทาง<sup>๗๘</sup> ชื่อ  
 ว่า “มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ” เมื่อจะทำมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิให้ถึงพร้อม พึงทำความ

<sup>๗๒</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๖๔/๓๓๐.

<sup>๗๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม),  
 ตรวจชำระ, พระคันธราภิวงค์, แปล และเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ ไทยการพิมพ์,  
 ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๙-๑๓๑.

<sup>๗๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๖๒-๖๗๗/๓๒๙-๓๔๔.

<sup>๗๕</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๗๘/๒๔๕.

<sup>๗๖</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๘๐/๓๔๖-๓๔๗.

<sup>๗๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๗๘-๖๘๑/๓๔๕-๓๕๗.

<sup>๗๘</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๙๒/๓๕๘.

เพียรในการเจริญวิปัสสนาดำเนินตาม คือ การพิจารณาเป็นกลาง ได้แก่ การพิจารณาธรรมที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบันเป็นต้นรวมกัน เห็นเป็นไตรลักษณ์ เมื่อวิปัสสนูปกิเลสมีโอกาสเป็นต้นเกิดขึ้น มักคัมคณญาณจึงมี การพิจารณาเป็นกลางเป็นเบื้องต้นวิปัสสนา การกำหนดรู้โดยความเป็นกอง (กลางสัมมณะ) ความจริง โลกียปริยญา (คือการกำหนดรู้ชั้น โลกียะ) มีอยู่ ๓ ประการ ปัญญาที่เป็นไปด้วยการกำหนดรู้ลักษณะเฉพาะ “รูปมีลักษณะเสื่อมสลายไป” ชื่อว่าญาณตปริยญา ส่วนปัญญาเห็นไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ซึ่งยกธรรมขึ้นสู่สามัญญลักษณะเป็นต้น ชื่อว่าตริณปริยญา แต่วิปัสสนาปัญญาที่มีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์เป็นไปด้วยการละ ชื่อว่าปหานปริยญา ปัญญาในการกำหนดรูปรูปนามที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันรวมกัน ชื่อว่า “สัมมสนญาณ” เช่น ปัญญาในการกำหนดว่า รูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ไม่เที่ยงเพราะมีสภาวะลื่นไป เป็นทุกซ์เพราะมีสภาวะเป็นภัย เป็นอนัตตาเพราะมีสภาวะไม่มีแก่นสาร ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ฯลฯ ขรา และมรณะ ที่เหลือก็นัยเดียวกันนี้ เป็นต้นรวมกัน เป็นไตรลักษณ์เป็นต้น ชื่อว่า “สัมมสนญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๗๙</sup>

ภิกษุ ละนิจจสัญญาเป็นต้นได้ซึ่งเป็นธรรมฝ่ายตรงข้ามกับวิปัสสนา มี อนิจจานุ-  
 ปัสสนาเป็นต้น ถึงฝั่งแห่งสัมมสนญาณ เริ่มทำความเพียรเพื่อบรรลุลุคฺคัพพยานุ-  
 ปัสสนาญาณ (ญาณที่เห็นความเกิด และความดับ) เมื่ออุคฺคัพพยานุ-  
 ปัสสนาญาณที่เป็นวิปัสสนาญาณอย่างอ่อน (ตรุณ  
 วิปัสสนาญาณ) ทางตลอดความเกิดดับของรูปลักษณะ ๕๐ ประการ เห็นสิ่งที่มีความเสื่อมเกิดขึ้น  
 แล้วก็เข้าถึงความเสื่อมเป็นต้น ก็ได้ชื่อว่าผู้เริ่มบำเพ็ญวิปัสสนา (อารทฺธวิปัสสโก) คือ ผู้เริ่มเห็น  
 แจ้ง<sup>๘๐</sup> จากนั้นวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ มีโอกาสเป็นต้น<sup>๘๑</sup> ย่อมจะเกิดขึ้น ภิกษุผู้เป็นบัณฑิต เฝีย  
 ถึงพร้อมด้วยความรู้เมื่ออุปกิเลสทั้งหลายมีโอกาสเป็นต้นเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ กำหนดพิจารณาเห็น  
 ด้วยปัญญาว่า “โอกาสนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่โอกาสนี้นั้น กำหนดรู้ความไม่เที่ยงเป็นทุกซ์ ... โดย  
 เป็นอนัตตาตามเป็นจริง ถูกปัจจัยปรุงแต่งไว้อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความลื่นไปเป็นธรรมดา มีความ  
 ดับไปเป็นธรรมดา” เป็นต้น ที่แบ่งตามอำนาจทิฏฐิ มานะ ตัณหา อย่างละ ๑๐ จึงได้ ๓๐ กำหนด  
 ได้ว่าโอกาสเป็นต้น นี้มีไช้ทาง ส่วนวิปัสสนาญาณอันพ้นจากอุปกิเลสดำเนินไปตามวิถีของวิปัสสนา  
 เป็นทาง ญาณที่รู้ทาง และมีไช้ทางนี้ ชื่อว่า “มักคัมคณญาณทัสสนวิสุทฺธิ” ภิกษุ ย่อมกำหนด  
 สัจจะ ๓ ได้ด้วยญาณอันเป็นโลกียะ คือ กำหนดนามรูปในทิฏฐิวิสุทฺธิเป็นการกำหนดทุกขสัง  
 กำหนดปัจจัยของนามรูปในกัขาวิตรณวิสุทฺธิเป็นการกำหนดสมุทฺทิสัจ การเลือกเอาแต่ทางที่ถูก  
 ในมักคัมคณญาณทัสสนวิสุทฺธิ เป็นการกำหนด มรรคสัง<sup>๘๒</sup>

#### ๔.๓.๖ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทฺธิ

วิปัสสนาที่บรรลุถึงยอดด้วยญาณ ๘ ประการ และสัจจญาณโลมิกญาณอันดับที่ ๙ นี้  
 ชื่อว่าปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทฺธิ (ความบริสุทธิ์ของความรู้ และความเห็นในทางปฏิบัติถูก) ในคำว่า

<sup>๗๙</sup> ติรายนละเอียตใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๖๙๔-๗๐๕/๓๖๐-๓๗๗.

<sup>๘๐</sup> ติรายนละเอียตใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๒๓-๗๓๑/๓๙๗-๔๐๓.

<sup>๘๑</sup> ติรายนละเอียตใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๓๒-๗๓๔/๔๐๔-๔๐๙.

<sup>๘๒</sup> ติรายนละเอียตใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๓๖/๔๑๐-๔๑๒.

ญาณ ๘ ประการนี้<sup>๘๓</sup> พึงทราบว่ามีถึงญาณ ๘ ประการนี้มีอุทฺทัพพยานุปัสสนาญาณ อันพ้นจากอุปกิเลสเป็นวิปัสสนาที่ดำเนินไปตามวิธีเป็นต้น และสังขารโลมิกญาณ (อนุโลมญาณ) รวมเป็น ๙ ชื่อว่า “ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ”

๑) ความเกิดขึ้นแห่งอุทฺทัพพยานุปัสสนาญาณ (พลวิปัสสนาญาณ) อุทฺทัพพยานุปัสสนาญาณ ในครั้งแรกนั้นเป็นตรุมวิปัสสนาเศร้าหมองไปด้วยอุปกิเลส ๑๐ กำหนดไตรลักษณ์ได้ไม่ชัดตามสภาพที่เป็นจริง เมื่อพ้นจากอุปกิเลสแล้วจึงทำได้ ดังนั้น จึงควรทำความเพียรในอุทฺทัพพยานุภาวนี้อีก เพื่อกำหนดเห็นไตรลักษณ์ให้ชัดยิ่ง ๆ ขึ้น<sup>๘๔</sup> อนิจจลักษณะ (อนิจจลกฺขณฺ) ไม่ปรากฏเพราะสันตติปิดบังไว้เพราะไม่ม่นสิการความเกิด และความดับทุกขลักษณะ (ทุกขลกฺขณฺ) ไม่ปรากฏเพราะอิริยาบถทั้งหลายปิดบังไว้ เหตุไม่ม่นสิการความเบียดเบียนเฉพาะหน้าเนื่อง ๆ อนัตตลักษณะ (อนตตลกฺขณฺ) ไม่ปรากฏ เพราะเห็นเป็นกลุ่มก้อนปิดบังไว้ เมื่อแยกธาตุต่าง ๆ ออกจากกันเป็นกลุ่มก้อนได้ อนัตตลักษณะจึงปรากฏตามสภาพที่เป็นจริง<sup>๘๕</sup> เมื่อกำหนดไตรลักษณ์ของชั้น ๕ ตามสภาพที่เป็นจริง อุทฺทัพพยานุปัสสนาญาณที่ผ่องแผ้วพ้นจากอุปกิเลสเป็นวิปัสสนาอันดำเนินไปตามวิธี พิจารณารูปนามทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตาซ้ำ ๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า ญาณย่อมจะเป็นไปอย่างแก่กล้า สังขารทั้งหลายก็จะปรากฏเกิดดับ ญาณย่อมจะยึดเอาความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ความเป็นไป หรืออนิมิต สติก็จะตั้งมั่นอยู่แต่ในความสิ้นความเสื่อมความแตกดับเท่านั้น เมื่อเห็นสิ่งที่เป็นสังขารเกิดขึ้นเป็นไปดับไปอย่างนี้ “ชื่อว่าญาณ เพราะมีสภาวะรู้ ชื่อว่าปัญญา เพราะมีสภาวะรู้ชัดเพราะฉะนั้น ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับไป ว่าวิปัสสนาญาณ” ในกาลที่ปล่อยความเกิดขึ้นเห็นความดับเด่นชัด วิปัสสนาญาณ ชื่อว่า “ภังคานุปัสสนาญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๘๖</sup>

๒) ความเกิดขึ้นแห่งภยตฺถุปัจจญาณญาณ

ภิกษุเจริญทำให้มากอยู่ซึ่งภังคานุปัสสนาอันมีความสิ้น ความเสื่อม ความแตกดับแห่งสังขารทั้งปวงเป็นอารมณ์ สังขารทั้งหลายอันปรากฏอยู่ในภพ ๓<sup>๘๗</sup> กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗<sup>๘๘</sup> สัตตาวาส ๙ ย่อมปรากฏเป็นสิ่งที่น่ากลัว ดุจสีหะ เสือโคร่งเป็นต้น เมื่อเห็นว่า “สังขารทั้งหลายที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับ ที่จะเกิดในอนาคตก็จักดับ” ญาณชื่อว่า “ภยตฺถุปัจจญาณ” ย่อมจะเกิดขึ้น<sup>๘๙</sup>

๓) ความเกิดขึ้นแห่งอาทินวานุปัสสนาญาณ

ภิกษุเจริญทำให้มากอยู่ซึ่งภยตฺถุปัจจญาณญาณนั้น ที่ด้านทาน ชั้น ๕ ปรากฏดัง

<sup>๘๓</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๗๓๗/๔๑๓.

<sup>๘๔</sup> ดุรายละเอียดยใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๗๓๘/๔๑๓-๔๑๔.

<sup>๘๕</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๗๓๙/๔๑๔.

<sup>๘๖</sup> ดุรายละเอียดยใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๗๔๑/๔๑๕-๔๑๗.

<sup>๘๗</sup> ดุรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๔/๙๕-๙๖.

<sup>๘๘</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๗/๗๒-๗๓.

<sup>๘๙</sup> ดุรายละเอียดยใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๗๕๒/๔๒๖-๔๒๙.

เพชรฆาตผู้เฝ้าดาบ อายุขณะภายใน ๖ ปราภฏตั้งหมู่บั้งร้าง อายุขณะภายนอก ๖ ปราภฏตั้งพวกโจรปล้นหมู่บ้าน วิญญานฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๘ ปราภฏตั้งถูกไฟ ๑๑ กอง ไหม้ลุกโชติช่วงอยู่สังขารทั้งปวงปราภฏราวกะเป็นหัวผี เหมือนถูกลูกศรเสียบ เป็นสิ่งชั่วร้ายเป็นต้น ครั้นสังขารทั้งปวงปราภฏเป็นของน่ากลัวด้วยอำนาจกังคานุปัสสนาแล้ว ก็ย่อมเห็นแต่โทษปราศจากสิ่งที่น่ายินดี ญาณชื่อว่า “อาทีนวญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๔๐</sup>

#### ๔) ความเกิดขึ้นแห่งนิพพิทานุปัสสนาญาณ

ภิกษุครั้นเห็นสังขารทั้งปวงเป็นโทษอยู่อย่างนั้น ย่อมเบื่อหน่าย เอือมระอา ไม่นยินดีอย่างยิ่งในสังขารอันแตกไปอยู่ในภพ กำเนิด คติ วิญญานฐิติ และสัตตาวาสทั้งปวง ย่อมยินดีแต่ในอนุปัสสนา ๓ และอนุปัสสนา ๗ เท่านั้น<sup>๔๑</sup> ภายตูปัญฐานญาณนี้มี ๓ ชื่อ คือ ชื่อว่า “ภายตูปัญฐานญาณ” เพราะเห็นสังขารทั้งปวงเป็นของน่ากลัว ชื่อว่า “อาทีนวานุปัสสนาญาณ” เพราะทำให้เห็นโทษสังขารทั้งหลาย อภิรมย์ยินดีอยู่แต่ในพระนิพพาน ชื่อว่า “นิพพิทานุปัสสนาญาณ” เพราะเกิดความเบื่อหน่ายในสังขาร<sup>๔๒</sup>

#### ๕) ความเกิดขึ้นแห่งมูญจิตุกัมยตาญาณ

เมื่อเบื่อหน่ายระอาอยู่ไม่นิยติยิ่งด้วยนิพพิทาญาณนี้ จิตย่อมไม่ติด ไม่ข้อง ไม่ผูกพัน อยู่ในสังขารทั้งหลายอันแตกไปอยู่ในภพ กำเนิด คติ วิญญานฐิติ สัตตาวาสทั้งปวง ใครจะเปลื้องไปออกไปจากสังขารทั้งปวง เหมือนปลาที่ติดตาข่าย กบอยู่ในปากงู ไก่ป่าถูกขังไว้เป็นต้น ญาณชื่อว่า “มูญจิตุกัมยตาญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๔๓</sup>

#### ๖) ความเกิดขึ้นแห่งปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

ภิกษุผู้ใคร่จะเปลื้องสังขารอันแตกอยู่ทั่วไปในภพ กำเนิด คติ ฐิติ และ สัตตาวาสทั้งปวง จึงกำหนดสังขารเหล่านั้นนั้นแหละอีก ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ย่อมเห็นสังขารทั้งปวงว่า “ไม่เที่ยง” โดยเหตุว่าไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไปเป็นต้น ย่อมเห็นว่า “เป็นทุกข์” โดยเหตุว่าถูกบีบคั้นอยู่เนื่องนิยติเป็นต้น ย่อมเห็นว่า “เป็นของไม่งาม” โดยเหตุว่า เป็นสิ่งไม่งามเป็นต้น ย่อมเห็นว่า “เป็นอนัตตา” โดยเป็นสภาพว่างเปล่า ไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้เป็นใหญ่เป็นต้น<sup>๔๔</sup> ญาณพิจารณา รู้สังขารทั้งหลาย ความเป็นไปในรูปภพ และอรูปรภพทั้ง ๒ นั้นก็จะเกิดขึ้น ญาณ ชื่อว่า “ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ” ย่อมเกิดขึ้นอย่างนี้

#### ๗) ความเกิดขึ้นแห่งสังขารุเบกขาญาณ

ภิกษุครั้นกำหนดสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ สังขารทั้งปวงเป็นอนัตตาด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณ โดยเป็นของไม่งาม โดยเป็นสภาพว่าง กำหนดสังขารยกขึ้นสู่

<sup>๔๐</sup> ตูรายละเอียดยใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๕๒/๔๒๖-๔๒๗.

<sup>๔๑</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๕๔/๔๓๑.

<sup>๔๒</sup> ตูรายละเอียดยใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๕๔/๔๓๑-๔๓๒.

<sup>๔๓</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๕๖/๔๓๓.

<sup>๔๔</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๕๗/๔๓๔.



ไตรลักษณ์ย่อมละทิ้งความกลัวความยินดีเสียได้ เป็นผู้วางเฉยในสังขารทั้งหลาย กำหนดสังขารทั้งหลายด้วยการยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ไม่ถือเอาว่า “เป็นเรา เป็นของเรา” จิตย่อมถอยหดกลับไม่ยินดีในภพ ๓ วางเฉยในสังขารทั้งหลาย หรือความที่สังขารทั้งหลายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดย่อมปรากฏชัดญาณ ชื่อว่า ปฏิสังขานญาณ (ปฏิสังขานญาณ) เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุ<sup>๙๕</sup> เมื่อละความกลัว ความยินดีได้แล้ว ก็วางตัวเป็นกลางตั้งอยู่โดยอนุปัสสนา ๓ ประการ เมื่อตั้งอยู่อย่างนั้นก็ถึงความ เป็นประตุสู่วิโมกข์ ๓ ประการเป็นปัจจัยแก่การจำแนกพระอริยบุคคล ๗ ประเภท<sup>๙๖</sup>

#### (๑) วิโมกข์มุข ๓

ภิกษุผู้มุ่งในวิโมกข์ ๓ ประการนี้ มีอริยมรรคที่ทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้ว ดำเนินไปโดยอาการหามิติดมิได้ ชื่อว่าอนิมิตตวิโมกข์ เพราะหา อริยมรรค นั้น ชื่อว่าหามิติดมิได้ เพราะเกิดขึ้นจากธาตุที่หามิติดมิได้ ชื่อว่าวิโมกข์ เพราะพ้นแล้วจากกิเลสทั้งหลาย พึงทราบโดยนัยนี้เช่นกันว่า อริยมรรคที่ทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ แล้วดำเนินไปโดยอาการ หากกิเลสเป็นที่ตั้งมิได้ ชื่อว่าอัปณิหิตวิโมกข์ อริยมรรคที่ทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ แล้วดำเนินไปโดยอาการว่างเปล่า ชื่อว่าสุญญตวิโมกข์ จึงชื่อว่า “อัปณิหิตวิโมกข์” ทำพระนิพพานโดยอาการว่างจากตัณหาให้เป็นอารมณ์ จึงชื่อว่า “สุญญตวิโมกข์”<sup>๙๗</sup>

#### (๒) พระอริยบุคคล ๗

สังขารุเบกขาญาณทำให้เข้าถึงประตุวิโมกข์ย่อมจำแนกพระอริยบุคคล ๗ ได้แก่ (๑) สัทธานุสारी (๒) สัทธาวิมุต (๓) กายสักขี (๔) อุภโตภาควิมุต (๕) อัมมานุสारी (๖) ทิฎฐิปัตตะ (๗) ปัญญาวิมุต<sup>๙๘</sup> พระโบราณณาจารย์กล่าวว่าสังขารุเบกขาญาณนี้ เป็นญาณเดียวกันแยกได้ ๓ ชื่อ คือ เกิดขึ้นในตอนต้น มีชื่อว่ามูญจิตุกัมยตาญาณ เกิดขึ้นในตอนกลางมีชื่อว่าปฏิสังขานุปัสสนาญาณ และในตอนท้ายที่บรรลุดีที่สุด ชื่อว่าสังขารุเบกขาญาณ<sup>๙๙</sup>

ในเวลาทีพิจารณาชั้น ๕ กัตติ รูปนามกัตติ ถ้าเริ่มกำหนดวิปัสสนาพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยกำหนดว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”<sup>๑๐๐</sup> สังขารุเบกขาญาณ ความแตกต่างขององค์มรรค ขององค์ฌาน และปฏิบัติ อาชฌาสัยของบุคคล ของพระเถระเหล่านั้น (วุฒฐานคามินีวิปัสสนาตอนต้น)<sup>๑๐๑</sup> กำหนดความต่างกันแห่งองค์โพชฌงค์ องค์มรรค องค์ฌาน และปฏิบัติ ความแตกต่างวิโมกข์<sup>๑๐๒</sup>ในอริยมรรค ก็มรรคนี้ ได้ชื่อโดยเหตุ ๕ มีโดยรสของตน คือ โดยสภาวะเป็นต้น เช่น ถ้าสังขารุเบกขาญาณออก

<sup>๙๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๕๗-๗๕๘/๔๓๓-๔๓๖.

<sup>๙๖</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๖๗/๔๔๔.

<sup>๙๗</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๖๘/๔๔๕-๔๔๖.

<sup>๙๘</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๗๑-๗๗๘/๔๔๗-๔๕๐.

<sup>๙๙</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๗๘/๔๕๐.

<sup>๑๐๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๐๘๑/๕๕๕.

<sup>๑๐๑</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๘๗/๔๕๕.

<sup>๑๐๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๘๗-๘๐๑/๔๕๕-๔๖๒.

เพราะพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยง มรรคย่อมหลุดพ้นโดย “อนิมิตตวิโมกข์” ถ้าออกเพราะพิจารณาโดยความเป็นทุกข์ย่อมหลุดพ้นโดย “อัปณฺหิตวิโมกข์” ถ้าออกเพราะพิจารณาโดยความเป็นอนัตตาย่อมหลุดพ้นโดย “สุญญตวิโมกข์” นี้ได้ชื่อ (สรสโต) โดยกิจของตน เป็นต้น<sup>๑๐๓</sup>

### (๓) ฐานคามินีวิปัสสนา

วิปัสสนาของผู้ได้สังขารเบกขาญาณ ชื่อว่า “ฐานคามินีวิปัสสนาที่ถึงยอดสุด” อนุโลมญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายของฐานคามินีวิปัสสนาซึ่งมีสังขารเป็นอารมณ์ แต่ว่า โคตรภูญาณเป็นญาณสุดท้ายของฐานคามินีวิปัสสนาทั้งหมดโดยประการทั้งปวง เพื่อไม่หลงสับสนในฐานคามินีวิปัสสนา (ที่กล่าวมา) ควรทราบการเปรียบเทียบทางพระสูตรไว้ ดังต่อไปนี้ คือ

ฐานคามินีวิปัสสนานี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเรียกไว้ในสฬายตนวิภังคสูตร (สฬายตนวิภังคสูตร) ว่า “อตมมยตา ความไม่มีตัณหาเกิดขึ้นจากโลกียสังขาร” ด้วยพระดำรัสอย่างนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอาศัยฟัง อตมมยตา (หมายถึง ฐานคามินีวิปัสสนา) แล้ว จงละ จงก้าวล่วงอุเบกขาที่เป็นประเภทเดียวกันอาศัยอารมณ์เดียวกันนี้เสีย” ตรัสเรียกไว้ในอลคัททูปมสูตร (อลคัททูปมสูตร) ว่า นิพพิทา ด้วยพระดำรัสอย่างนี้ว่า “เมื่อเปื้อน่าย ย่อมคายกำหนด เพราะคายกำหนด จิตจึงหลุดพ้นไป” ตรัสเรียกไว้ในสุสิมสูตร (สุสิมสูตร) ว่า ฌัมมฐิติญาณ (ฌัมมฐิติญาณ) ด้วยพระดำรัสอย่างนี้ว่า “สุสิมะ ฌัมมฐิติญาณเกิดก่อน นิพพานญาณเกิดภายหลัง” ตรัสเรียกไว้ในโปฏฐุปาทสูตร (โปฏฐุปาทสูตร) ว่า สัญญาคะ ด้วยพระดำรัสอย่างนี้ว่า “โปฏฐุปาทะสัญญาแลเกิดก่อน ญาณเกิดภายหลัง”

พระสารีบุตรเถระเรียกไว้ในทสุตตรสูตร (ทสุตตรสูตร) ว่า ปาริสุทธิปธานียังคะ (ปาริสุทธิปธานียังคะ) “องค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์” ด้วยคำอย่างนี้ว่า “องค์ความเพียรเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ คือ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ” ดังที่กล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรค (ปฏิสัมภิทามรรค) โดยมี ๓ ชื่อ อย่างนี้ว่า “ธรรมเหล่านี้ คือ มุญจิกัมยตาญาณ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ สังขารุเปกขาญาณมีอรรถอย่างเดียวกัน ต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น” (ญาณเกิดก่อนเกิดภายหลัง)<sup>๑๐๔</sup>

### ๘) ความเกิดขึ้นแห่งอนุโลมญาณ

ภิกษุเจริญสังขารุเปกขาญาณนั้นอยู่ ตรีทธา คือ อธิโมกข์ ก็เกิดมีกำลังเข้ม แข็งขึ้น ความเพียรก็ได้รับประคับประคองดีสติก็มั่นคงดี จิตก็เป็นสมาธิดีขึ้น สังขารุเปกขา (ญาณ) ก็เกิดแก่กล้ายิ่งขึ้น ครั้นโยคินั้นเกิดความคิดว่า “มรรค (ญาณ) จักเกิด ณ บัดนี้แน่” สังขารุเปกขา (ญาณ) กำหนดรู้สังขารทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วกลับลงสู่ภวังค์ ในลำดับแห่งภวังค์ มโนทวาราวชชนจิตก็เกิดขึ้นต่อจากภวังค์ทำสังขารให้เป็นอารมณ์โดยอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาโดยนัยที่สังขารุเปกขาญาณทำแล้ว จากนั้นชวนจิตดวงที่ ๑ ชื่อว่า “ปริกรรม” คือ ตกแต่งมรรคขึ้น ชวนจิตดวงที่ ๒ ชื่อว่า “อุปจาร” คือ ไกล้มรรค ชวนจิตดวงที่ ๓ ชื่อว่า “อนุโลม” คือ สมควรแก่ธรรมทุกส่วน หรือควรจะทำมรรคให้เกิดได้ ก็เกิดขึ้นทำสังขารให้เป็นอารมณ์อย่าง

<sup>๑๐๓</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๐๒-๘๐๓/๔๖๓-๔๖๔.

<sup>๑๐๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๐๕/๔๖๖-๔๖๘.

นั้นเหมือนกัน ชวนจิตทั้ง ๓ ดวงนี้เรียกรวมกันได้ว่า “อาเสวนะ” “บริกรรม” “อุปะจาร” หรือ “อนุโลม” อนุโลมญาณนั้นคล้ายตามวิปัสสนาญาณ ๘ ในส่วนเบื้องต้น และอนุโลมแก่โพธิปักขิยธรรม ๓๗ เบื้องบนด้วย เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่า สัจจอนุโลมิกญาณ<sup>๑๐๕</sup>

#### ๔.๓.๗ ญาณทัสสนวิสุทธิ

ถัดจากอนุโลมญาณ ก็เป็นโคตรภูญาณซึ่งอยู่ในระหว่างปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะตกอยู่ในกระแสของวิปัสสนา ส่วนญาณในมรรค ๔ ประการเหล่านี้ คือ (๑) โสตาปัตติมรรค (๒) สกทาคามิมรรค (๓) อนาคามิมรรค (๔) อรหัตตมรรค ชื่อว่าญาณทัสสนวิสุทธิ<sup>๑๐๖</sup>

##### ๑) พระโสดาบัน

ภิกษุผู้ใคร่จะให้ปฐมมรรคญาณเกิดขึ้นยังวิปัสสนาซึ่งมีอนุโลมญาณเป็นที่สุดให้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อความมืดหายบ ๗ ที่ปิดบังสัจจะถูกอนุโลมญาณทั้ง ๓ ทำให้อันตรธานไปตามสมควรแก่กำลังของตน ๗ ย่อมไม่แล่นไป ตั้งอยู่ น้อมไป ตัด ข้อง ผูกพันอยู่ในสังขารทั้งปวง ย่อมถอย งาม หมุนกลับ ในที่สุดอาเสวนะของอนุโลมญาณนั้นโคตรภูญาณที่เป็นญาณถึงยอด<sup>๑๐๗</sup> เป็นที่สุดของวิปัสสนาก็เกิดขึ้น ทำนิโรธ คือ พระนิพพานอันปราศจากสังขาร ไม่มีนิमित ไม่มีความเป็นไปให้เป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโคตรปุถุชน พ้นการเรียกว่าปุถุชน พ้นภูมิปุถุชน ก้าวลงสู่โคตรพระอรียะ สู่การเรียกขานว่าพระอรียะ สู่ภูมิของพระอรียะ ซึ่งเป็นการรำพึงถึงครั้งแรก คำนี้ถึงเป็นครั้งแรกคิดคำนึงถึงเป็นครั้งแรก ในอารมณ์ คือ พระนิพพานยังความเป็นปัจจัยแห่งมรรค

“ภิกษุเมื่อเห็นขั้น ๕ ประการโดยความไม่เที่ยงย่อมได้อนุโลมขั้นดี (ญาณ) เมื่อเห็นถึงความดับแห่งขั้น ๕ ประการเป็นนิพพานเที่ยงแท้ ย่อมหยั่งลงสู่ สัมมัตตนิยาม (คือ อริยมรรค)”<sup>๑๐๘</sup>

ในอารมณ์คือพระนิพพาน ทำให้สำเร็จความเป็นปัจจัยของมรรคโดยอาการ ๖ ประการ คือ อนันตรปัจจัย สมันตรปัจจัย อาเสวนปัจจัยอุปนิสสยปัจจัย นัตถิปัจจัย วิคตปัจจัย<sup>๑๐๙</sup> ให้สำเร็จถึงยอดที่สุดของวิปัสสนา

อนุโลมญาณบรรเทาความมืด คือ กิเลสอันปิดบังสัจจะก็ได้ แต่ไม่อาจทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้ โคตรภูญาณทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้ แต่ไม่อาจบรรเทาความมืดที่บังสัจจะได้ โคตรภูญาณให้สัญญาแก่มรรคแล้วดับไป ฝ่ายมรรคก็ไม่ปล่อยสัญญาที่โคตรภูญาณนั้นให้เกิดขึ้น เจาะทำลายกองโลภะ โทสะ โมหะ ญาณที่สัมปยุตด้วยโสตาปัตติมรรค พระโหราณาจารย์ทั้งหลาย ได้กล่าวไว้ว่า

<sup>๑๐๕</sup> ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๐๔/๔๖๕-๔๖๖.

<sup>๑๐๖</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๐๖/๔๖๙.

<sup>๑๐๗</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๐๖/๔๖๙.

<sup>๑๐๘</sup> ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๙๗/๓๖๖-๓๖๗.

<sup>๑๐๙</sup> ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๐๖/๔๖๙-๔๗๐.

“ดวงประทีปทำกิจ ๔ อย่างไม่ก่อนไม่หลังในขณะเดียวกัน คือ เผาไส้ กำจัดความมืด ทำแสงสว่างให้ปรากฏ และทำน้ำมันให้สิ้นไป ฉันทไศ มรรคญาณก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ตรัสรู้ สัจจะ ๔ ประการไม่ก่อนไม่หลังในขณะเดียวกัน คือ (๑) ตรัสรู้ทุกข์ ด้วยการตรัสรู้โดย กำหนดรู้ (๒) ตรัสรู้สมุทัยด้วยการตรัสรู้โดยการละ (๓) ตรัสรู้มรรคด้วยการตรัสรู้โดยการทำให้ (มรรค) เกิด (๔) ตรัสรู้นิโรธด้วย การตรัสรู้โดยการทำให้เห็นแจ้ง”<sup>๑๑๐</sup>

ความเกิด ขึ้นแห่งผลในลำดับปฐมมรรคนี้ ภิกษุก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๒ ชื่อว่า “พระโสดาบัน” ถึงจะเป็นผู้ประมาทอยู่ท่องเที่ยวไปในเทพ และมนุษย์ทั้งหลายไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะสามารถทำที่สุดทุกข์ได้และเป็นไปเพื่อได้รับอานิสงส์อื่น ๆ อีกหลายร้อยอย่าง<sup>๑๑๑</sup>

ในที่สุดผลจิต จิตย่อกลงสู่ภวังค์ จากนั้นมโนทวาราวัชชนจิตเกิดขึ้นตัดภวังค์จิต เพื่อประโยชน์แก่การพิจารณาธรรม คือ ย้อนพิจารณาธรรม ครั้นมโนทวาราวัชชนจิตดับแล้ว ชวนจิตสำหรับมรรคปัจเจกชน ๗ ดวงจึงเกิดขึ้นตามลำดับ จิตก็ลงสู่ภวังค์อีก มโนทวาราวัชชนจิต เป็นต้นก็จะเกิดขึ้นเพื่อปัจเจกชนผลเป็นต้นอีกโดยนัยนี้เหมือนกัน พระโสดาบันจึงมีปัจเจกชน ๕ คือ (๑) สำรวจทบทวนมรรค (๒) สำรวจทบทวนผล (๓) สำรวจทบทวนกิเลสที่ละแล้ว (๔) สำรวจ ทบทวนกิเลสที่เหลืออยู่ (๕) สำรวจทบทวนนิพพาน<sup>๑๑๒</sup>

## ๒) พระสกทาคามี

พระโสดาบันอริยสาวกนั้น ครั้นสำรวจทบทวนดู (ด้วยปัจเจกชนญาณ) โดยอาการ ดังกล่าวแล้ว ยังนั่งอยู่ ณ อาสนะนั้นนั่นเอง หรือในสมัยอื่น (ต่อมา) ทำความเพียรเพื่อบรรลุภูมิที่ ๒ (สกทาคามีมรรคญาณ) ยังอินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗ ให้ประชุมกันแล้ว ย่ำยีเสียซึ่ง สังขาร อันต่างโดยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ด้วยญาณกำหนดไตรลักษณ์ เปลี่ยนความ กำหนด นั้นไปมา จนหยั่งลงสู่วิปัสสนาวิถิ เมื่ออนุโลมญาณ และโคตรญาณเกิดขึ้นโดยอาวัชณะเดียวกัน ในตอนท้ายของสังขารเปกขาญาณ โดยนัยที่กล่าวแล้ว ก็เกิดขึ้นในลำดับแห่งโคตรญาณ ญาณที่ สัมปยุตด้วยสกทาคามีมรรคนั้น ชื่อว่าญาณ ในสกทาคามีมรรค (สกทาคามีมคฺเค ญาณ) ฉะนี้<sup>๑๑๓</sup> ผลจิตก็เหมือนพระโสดาบันเกิดขึ้นแห่งผลก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๔ ชื่อว่า “พระสกทาคามี” มาถือปฏิสนธิเป็นมนุษย์ในโลกนี้อีกครั้งเดียวก็สามารถทำที่สุดทุกข์ได้

## ๓) พระอนาคามี

พระอริยสาวกสกทาคามีนั้น ครั้นสำรวจทบทวนดูโดยอาการดังกล่าวแล้วยังนั่งอยู่ ณ อาสนะนั้นนั่นเอง หรือในสมัยต่อมา ทำความเพียรเพื่อบรรลุภูมิที่ ๓ เพื่อละ (สังโยชน์อีก ๒ คือ) ยังอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ ให้ประชุมกันแล้วย่ำยีเสียซึ่งสังขารนั้นด้วยญาณกำหนดไตร ลักษณ์ว่า เปลี่ยนความกำหนดนั้นไปมา จนหยั่งลงสู่วิปัสสนาวิถิ เมื่ออนุโลมญาณ และโคตรญาณ เกิดขึ้นโดยอาวัชณะเดียวกัน ในตอนท้ายของสังขารเปกขาญาณ โดยขณะดังกล่าวแล้วนั้น

<sup>๑๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๓๙/๕๐๑-๕๐๓.

<sup>๑๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๐๘-๘๑๐/๔๗๑-๔๗๓.

<sup>๑๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๑๑-๘๑๒/๔๗๓-๔๗๕.

<sup>๑๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๑๓/๔๗๕-๔๗๖.

อนาคามีมรรค (อนาคามีคโค) ก็เกิดขึ้นในลำดับโคตรภูญาณ ญาณที่สัมปยุตด้วยอนาคามีมรรค นั้น ชื่อว่าญาณในอนาคามีมรรค (อนาคามีคเค ญาณ)<sup>๑๑๔</sup> ตามนัยที่กล่าวมานี้

#### ๔) พระอรหันต์

พระอนาคามีอริยสาวกนั้น ครั้นสำรวจทบทวนดูโดยอาการดังกล่าวแล้วยังนั่งอยู่ ณ อาสนะนั้นนั่นเอง หรือในสมัยต่อมา ทำความเพียรเพื่อบรรลุภูมิที่ ๔ เพื่อละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชา โดไม่เหลือ พระอริยสาวกนั้นจึงชุมนุมอินทริย์ พละ และโพชฌงค์ ทำให้สมาเสมอกัน แล้วบดขยี้สังขารนั้นนั้นแหละ ด้วยญาณกำหนดรู้ว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา” ทบทวนไปมา หยั่งลงสู่วิถีของวิปัสสนาญาณ เมื่อท่านอริยสาวกนั้นปฏิบัติโดยอาการอย่างนี้ แล้ว ครั้นอนุโลมญาณ และโคตรภูญาณเกิดขึ้นโดยอาวชขณะเดียวกัน ในตอนท้ายของสังขารุเพกขาญาณ โดยนัยดังกล่าวมาแล้วนั้น อรหัตตมรรค (อรหัตตมคโค) ก็เกิดขึ้นในลำดับแห่งโคตรภูญาณ ญาณที่สัมปยุตด้วยอรหัตตมรรคนั้น ชื่อว่าญาณในอรหัตตมรรค (อรหัตตมคเค ญาณ)<sup>๑๑๕</sup> ชื่อว่า พระอรหันต์ (อรหา) เป็นพระมหาชีณาสพ ผู้ทรงร่างกายนี้เป็นวาระสุดท้ายการบรรลุธรรมในการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร ดังพรรณนาคะนี้

สรุปได้ว่า การบรรลุธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺรมิได้กล่าวไว้แต่ ในคัมภีร์ที่ขนิทาย และอังคุตตรนิกายท่านวินิจฉัย การบรรลุธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ท่านวินิจฉัยดังนี้ ท่านผู้เป็นอุกโตภาควิมุต (อุกโตภาควิมุตโต) ได้แก่ เป็นผู้หลุดพ้นมี ๒ ประเภทคือ

๑) หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุปรสชาติ นั้นแบ่งได้เป็น ๕ จำพวก ด้วยอำนาจบุคคล ๔ จำพวก ผู้ออกจากสมาบัติหนึ่ง ๆ บรรดาอรุปรสชาติ ๔ ด้วยการพิจารณาสังขารทั้งหลาย บรรลุ อรหัตตผล และด้วยอำนาจพระอนาคามีผู้ออกจากนิโรธแล้วบรรลุอรหัตตผล ผู้ได้วิโมกข์ ๘ ประการนี้ว่า และอาสวะทั้งหลายย่อมสิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นอุกโตภาควิมุต

อนึ่งบุคคลผู้เป็นอุกโตภาควิมุตนี้มี ๕ จำพวก คือ บุคคลผู้ออกจากฌานอย่างใดอย่าง หนึ่ง บรรดาฌาน ๔ มีอากาสนัญจายตนฌานเป็นต้นแล้วบรรลุอรหัตตผล (๔ จำพวก) บุคคลผู้ เป็นพระอนาคามี ออกจากนิโรธแล้วบรรลุอรหัตตผล ๑ จำพวก แต่อาจารย์บางพวกกล่าวว่า เพราะเหตุที่แม้รูปาวจรจตุตถฌานก็มีองค์สองสหครตด้วยอุเบกขา แม้อรูปาวจรฌานก็เป็นเช่นนั้น เหมือน กัน ฉะนั้น บุคคลออกจากรูปาวจรจตุตถฌานแล้วบรรลุอรหัตตผลก็ชื่อว่าอุกโตภาควิมุต

๒) หลุดพ้นจากนามกายด้วยมรรคบุคคลคำว่า ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (ปัญญาวิมุตโต) ได้แก่ ท่านผู้หลุดพ้นแล้วด้วยปัญญา ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตนั้น คือ บุคคลผู้เป็นสุขขวิปัสสกะ (เจริญ วิปัสสนาล้วน) แล้วบรรลุอรหัตตผล อาสวะทั้งหลายของเขาย่อมสิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคล นี้เรียกว่า ผู้เป็นปัญญาวิมุต คือ ผู้เป็นสุขขวิปัสสกะ ไม่ได้โดยใดอย่างหนึ่ง เป็นต้นแล้วบรรลุ อรหัตตผล ด้วยสิ้นอาสวะทั้งหลายไปเพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นปัญญาวิมุต

<sup>๑๑๔</sup> คุรยลละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๑๔/๔๗๖-๔๗๗.

<sup>๑๑๕</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๑๕/๔๗๘.

อนึ่ง บุคคลนี้เรียกว่าสัทธาวิมุต เพราะหลุดพ้นด้วยศรัทธา เป็นรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ ฯลฯ นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เห็นชัดแล้วประพตติแล้วด้วยปัญญา ความสิ้นกิเลสย่อมมีแก่บุคคลในการปฏิบัติญาณเครื่องตัดกิเลส เป็นญาณไม่ที่อคมกริบนำไปในขณะแห่งมรรคอันเป็นส่วนเบื้องต้น ส่วนบุคคลผู้เป็นสัทธาวิมุต อุปมาเหมือนบุคคลใช้ดาบไม่คมกล้าตัดต้นกล้วย ที่ถูกตัดย่อมไม่ราบเรียบ ดาบไม่ผ่านไปแล้วปล้น ต้องทำความพยายามอย่างแรงกล้าดังนี้

ในวิสุทธิมรรคกล่าวว่ บุคคลผู้ละราคะ โทสะ โมหะ ละนิวรณ์ได้เป็นต้น ท่านอุปมาเปรียบเทียบเหมือนต้นไม้กาลังรุ่มยังไม่เกิดผล คนพึงตัดต้นไม้นั้นที่โคน ผลที่ยังไม่เกิดก็เกิดไม่ได้ เพราะจิตแล่นไปในพระนิพพานซึ่งไม่มีความเกิดขึ้น กิเลสที่พึงบังเกิด เพราะกรรมเป็นปัจจัยเกิดขึ้นไม่ได้ ฯลฯ ก็ฉนั้นเหมือนกัน เพราะเหตุดับ ทุกข์จึงดับ ทุกข์จึงดับ ด้วยมรรคภาวนาทำผลให้แจ้งจึงบรรลุมรรคเพราะไม่มีใครบรรลุมรรคโดยมิได้เจริญสติปัญญา ๔ เพื่อให้เกิดปัญญาเป็นพระอริยบุคคลปฏิบัติวิสุทธิวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ทำให้แจ้งพระนิพพาน ผู้หวังความหลุดจากทุกข์จึงมีความเพียรเครื่องเผากิเลสให้เร่าร้อน ตั้งแต่ต้นถึงหลัก จะคู่จะเหยียดรวมทั้งอริยาบถน้อยใหญ่อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่เลิกไม่ละไม่เกียจคร้าน กำหนดพิจารณาอยู่ด้วยปัญญาไม่ช้าถึงพระนิพพานแน่นอน ส่วนผู้ที่ไม่ต้องการจะหลุดพ้นยังหลงยึดติดพอใจในโลกียวิสัยสุขอยู่ยอมนำหลักธรรมในภาวนาสูตรมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันย่อมได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ จักได้พรรณนาสืบต่อไป

#### ๔.๔ การนำหลักธรรมในภาวนาสูตรมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

การนำหลักธรรมในภาวนาสูตร มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ในภาวนาสูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ด้วยเรื่องการเจริญสติปัญญา กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะได้ศึกษาต่อไป

ในหมู่มสัตว์ที่เป็นใหญ่ที่สุด คือจิต เพราะหากปราศจากจิต โลกก็ไม่มีอะไรเลย จะสุขหรือทุกข์ก็อยู่ที่จิต เกิดขึ้นที่จิต ดับลงที่จิต ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราอย่ามัวไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่ไม่อบรมแล้ว ไม่ทำให้มากแล้ว ย่อมทำทุกข์มาให้ เหมือนจิต ภิกษุทั้งหลาย จิตที่ไม่อบรมแล้ว ไม่ทำให้มากแล้ว ย่อมนำทุกข์มาให้”<sup>๑๑๖</sup>

ต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง คือ ความรู้สึกที่ไปยึด “วัตถุนิยม”<sup>๑๑๗</sup> จึงกล่าวได้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันล้วนมาจากจิตทั้งสิ้น การแก้ปัญหาจึงต้องเริ่มที่จิต การกระทำที่ดีหรือชั่วก็อยู่ที่จิตของผู้กระทำนั้นในคัมภีร์อังคุตตรนิกายพระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุ โลกอันจิตนำไป อันจิตชักนำมา และบุคคลย่อมลุ่มอำนาจจิตที่เกิดขึ้น”<sup>๑๑๘</sup>

<sup>๑๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๔-๔๐/๖-๗.

<sup>๑๑๗</sup> พุทธทาส (อินทปณฺโณ), *คู่มือปฏิบัติธรรม (ฉบับสมบูรณ์)*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา จัดพิมพ์ ๒๕๓๗), หน้า ๒๕๐.

<sup>๑๑๘</sup> อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๘๖/๒๖๗.

ฉะนั้นจึงควรฝึกจิตอบรมจิตตามจิตซึ่งมีปรากฏอยู่ในสติปัญญาฝึกจิตให้มีสติ มีสัมปชัญญะย่อมตั้งมั่นอยู่กับตัวมีความรู้สึกตัว จิตที่รู้สึกตัวก็ คือ จิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ จิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ก็ คือ จิตที่ไม่ถูกตัณหาผลักดัน ไม่หลงดู หลงฟัง หลงดม หลงลิ้มรส หลงสัมผัส และหลงคิดนึกปรุงแต่งทางใจ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะที่มีผัสสะ<sup>๑๑๙</sup> เช่นไม่หลงตามอารมณ์ภายในที่เคลื่อนไหวไปจนลืมตัว และจิตที่มีสติ มีสัมปชัญญะ มีสัมมาสมาธิ มีความรู้สึกตัว มีความไม่หลง หรือไม่ถูกตัณหาผลักดัน ก็ย่อมรับรู้อารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติต้องฝึกฝนอบรมจิต โดยพระสูตรที่สำคัญที่เชื่อถือตรงกันว่ามาจากพระโอษฐ์จริง ก็ คือ มหาสติปัญญาสูตร หรือตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในภาวนาสูตรมีความว่า “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกได้” ตามที่กล่าวมานี้ หากใครนำความรู้จากพระสูตรมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง รู้เท่าทันการกระทำทางกาย และใจของตนนำไปปฏิบัติอย่างรู้พร้อมใช้ตลอด ตั้งแต่ตื่นถึงหลับ ย่อมจะพบผลลัพธ์อย่างน่ามหัศจรรย์ประจักษ์ด้วยใจตนเอง ในปัจจุบันมีปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ทั้งที่เป็นบรรพชิต และฆราวาส ถ้านำหลักธรรมในภาวนาสูตร คือ สติปัญญาสมาธิปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันจะทำให้เกิดศานติสุขอย่างแท้จริงประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง และจะทำสังกรรมเย็นเป็นสุขไม่ใช่เป็นเรื่องเกินจริงแต่อย่างใด ในภาวนาสูตรพระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงการเจริญสติปัญญา ๔ ประการ เธอทั้งหลายจงฟัง”<sup>๑๒๐</sup>

ทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งให้มนุษย์แก้ปัญหาโดยเพ่งพินิจที่พื้นฐานความจริงทั้ง ๔ ฐาน คือ ทางกาย เวทนา จิต และธรรม ดังกล่าวข้างต้นซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหา เหตุของปัญหาต่าง ๆ และเป็นที่ดับแห่งปัญหา ต้องรู้ปัญหาอย่างแท้จริงจึงต้องนำหลักธรรมมาใช้ ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะพบกับความมหัศจรรย์ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติจะพบกับความรู้ภายใน อันเป็นปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา<sup>๑๒๑</sup> คือปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ และเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเอง จะเป็นการเห็นแจ้งเป็นความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

การเจริญภาวนาเป็นวิธีการปลดปล่อยตัวเราจากภาระอันหนักหน่วง คือการปฏิบัติภาวนา การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้รู้จักความจริงที่เกี่ยวกับตัวเรา การมีชีวิตอย่างมีสติ คือ ทำอะไรด้วยความรู้สึกผิตชอบ, ระมัดระวัง, ไม่ประมาท<sup>๑๒๒</sup> สัมปชัญญะช่วยให้เป็นอย่างสงบเย็น ไม่เร่งร้อน รู้จักไตร่ตรอง และมีเหตุผล ลดความวุ่นวายให้เหลือน้อยที่สุด เพราะรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดกับจิตไม่ถูกอกิขณา คือ ความยินดี (โลภะ) โทมนัสคือความยินร้าย (โทสะ) การมีสัมปชัญญะ การระลึกถึงสุภาพธรรม จะมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ เป็นการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์

<sup>๑๑๙</sup> พุทธทาส (อินทปญโญ), สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๙๓.

<sup>๑๒๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

<sup>๑๒๑</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๙/๕๐๔.

<sup>๑๒๒</sup> สุรพล ไกรสรารุณี, สติปัญญา ๔ ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒

ดีกว่าอยู่ด้วยการตีความอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อเราลืมหืมตาของตัวเอง ไม่รู้จักตนเองที่แท้จริง จิตคิดหมกมุ่นความยึดมั่นถือมั่นสิ่งมายาควรมีสติสัมปชัญญะรับรู้ทันอารมณ์ของเราอยู่บนวิถีชีวิต รู้จักตัวตนที่แท้จริง รู้จักความจริงอยู่กับปัจจุบัน การภาวนาก็คือ ญาณ (ปัญญา) ย่อมเกิดขึ้นเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของการดำรงชีวิต สามารถแยกแยะความต้องการทางกาย ทางใจได้ กายดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร<sup>๑๒๓</sup> (ข้าวสุก และขนมสด) อากาศที่จิตสับสนวุ่นวายหรือหงุดหงิดผิดหวัง ให้ทำความรู้สึกของเราได้อยู่กับใครสักคนที่รักคุณ ความรู้สึกดังกล่าวจะค่อย ๆ ซึมซาบ เปลี่ยนเป็นความรู้สึกดี ๆ ขึ้นมาแทน แล้วทำให้ใจนิ่งเป็นสมาธิ ให้ลองยึดความรู้สึกเป็นสุขให้นานออกไปจะช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น<sup>๑๒๔</sup> การที่จิตฟุ้งซ่านเพราะยึดมั่นไม่เข้าใจความจริงของชีวิต จิตจึงขาดอิสรภาพ เพราะยึดมั่นไม่เข้าใจสิ่งที่ปรากฏตามเป็นจริงการระลึกถึงนี้คงไม่ยากเกินความสามารถของเราที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต การเจริญภาวนาเพื่อจะได้มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น มีสมาธิจดจ่อได้มากขึ้น หายจากอาการป่วยต่าง ๆ ได้เร็วขึ้น และรู้สึกเครียดน้อยลง<sup>๑๒๕</sup> การเจริญภาวนาซึ่งมีความสำคัญยิ่งที่จะต้องนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในโลกรปัจจุบัน ๆ

การดำเนินชีวิตประจำวันก็อยู่ในกิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ส่วนกิริยาบถย่อย เช่น การมีสติตอนดื่มชา กาแฟ ทานอาหาร มีสติขณะล้างถ้วยชาม ซักเสื้อผ้า ทำความสะอาดบ้าน ขณะอาบน้ำ และการใช้รถใช้ถนน เป็นต้น เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้สติจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ในสังคมปัจจุบันที่มีการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่นกันสูง เพราะตกอยู่ในอำนาจการยั่วยวน<sup>๑๒๖</sup> จิตใจเป็นทุกข์ เพราะขาดสติไม่รู้เท่าปัจจุบัน คือ ผู้เห็นทุกข์ก็ คือ ผู้เห็นธรรม ในการปฏิบัติต้องนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตอาจจะใช้หลักการตามดูเวทนาที่ปรากฏในการทำงานที่เกิดขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวัน เรียกว่านำปัญหามาประยุกต์ใช้หรือนำอุปสรรคในการทำงานให้เป็นอุปสรรคในการฝึกสติ หรือใช้หลักจิตตานุปัสสนาคูความคิดในขณะที่ทำงาน รวมถึงใช้หลักธรรมานุปัสสนา ดูสภาวะธรรมอารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ ว่าถูกนิเวศน์เข้าครอบงำหรือไม่ เป็นต้น

ฉะนั้นการทำความเข้าใจในหลักการ และวิธีการปฏิบัติ เพื่อจะทำให้เราได้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ชีวิตมีที่รายล้อมไปด้วยความไม่แน่นอน ความเปลี่ยนแปลง ความขัดแย้ง การแก้ปัญหาแบบเดิม ๆ มองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความบีบคั้นอย่างหนักดังที่กล่าวมานั้น ความเชื่อและวิถีชีวิตแบบเดิม ๆ ที่เราใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อะไรที่อยู่นอกกรอบการควบคุม ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังของตัวเอง มักถูกตัดสินว่าเป็นปัญหา กลายเป็นปมความทุกข์ที่เราไม่สามารถเข้าไปเผชิญกับปัญหา จากการศึกษาธรรมะโดยเฉพาะหลักภาวนาสูตฺรในสติปัฏฐานสูตรจะนำมาซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องว่า ปัญหาที่แท้จริงของชีวิต คือ อะไร สิ่งที่ไม่แน่นอนของชีวิต

<sup>๑๒๓</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๒/๒๐๕.

<sup>๑๒๔</sup> ดร.ริค (แฮมสัน), และนพ.ริชาร์ด (แมนดิอัส), **สมองแห่งพุทธะ**, แปลเรียบเรียงโดย ดร.ณัชร สยามวาลา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ ๒๕๕๘), หน้า ๑๙.

<sup>๑๒๕</sup> อ้างแล้วเรื่องเดียวกัน หน้า ๒๑๓.

<sup>๑๒๖</sup> พุทธทาส (อินทปญโญ), **คู่มือปฏิบัติธรรม (ฉบับสมบูรณ์)**, หน้า ๑๘๔.



ความปีบครั้นจิตใจอันคับแคบที่เต็มไปด้วยความหวาดกลัวไม่กล้าสู้ต่อปัญหา และศึกษาที่จะเรียนรู้ต่างในสิ่งต่าง ๆ

สรุปได้ว่า ความเข้าใจหลักการเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ หนทางที่จะพาเราให้ข้ามพ้นปัญหาสามารถเข้าไปเผชิญหน้าต่อปัญหา หาประสบการณ์ใหม่ ๆ ของชีวิตทั้งภายใน และภายนอกได้อย่างไม่มีเงื่อนไข ก็ คือ การได้ฝึกฝนจิตใจการปฏิบัติภาวนา ฝึกใจให้พักผ่อนอยู่ในพื้นที่ว่างแห่งการเรียนรู้ภายใน อย่างปราศจากอคติ และความยึดมั่นถือมั่น จิตใจที่ว่างแสดงถึงความพร้อมต่อการเรียนรู้ชีวิตในทุกขณะ จะนำมาซึ่งความคิดเห็นอันหลากหลายที่ดูแสนยุ่งยาก เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง ด้วยการศึกษารับฟัง สื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ บนพื้นฐานของเหตุผล และปัญญา จนกลายเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจตนเองอย่างสมบูรณ์ ต่อการดำเนินชีวิตในวิถีชีวิตประจำวันทั้งสถานที่ทำงานซึ่งถือว่าเป็นเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตของคนทั่วไป ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไปทั้งภายใน และภายนอกองค์กร หากมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันปัจจุบันขณะกระทำจะไม่เกิดปัญหาในการติดต่อประสานงานต่าง ๆ การตัดสินใจจะมีความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และจะเป็นการทำงานด้วยจิตที่มีเหตุผลเป็นการปฏิบัติธรรมในขณะที่ทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ผู้นำ ผู้บริหารยังต้องนำหลักธรรมมาใช้ในการทำงานโดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นการรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะ ทุกเวลา ทุกสถานที่ จะทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือในการทำงาน และเป็นการสร้างบรรยากาศความอบอุ่นในชีวิตครอบครัว ชุมชน สังคมในการทำงานอย่างมีความสุข

#### ๔.๕ วิเคราะห์สติปัญญาฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัญญาไว้โดยย่อ ๆ แสดงไว้เพียง ๑๔ บรรทัด เป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุที่เป็นอุคฆฏิตัญญุบุคคลผู้สามารถเพราะอุคฆฏิตัญญุบุคคลย่อมรู้แจ้งแทงตลอดบทที่ท่านกล่าวโดยสังเขปภิกษุนั้นได้ทำลายอวิชชาแล้วบรรลุอรหัตผลในเวลาจบพระคาถา ภิกษุนั้นก็เป็นพระมหาชีณาสพบรรลุผลสมบัติที่มีพระนิพพานจึงไม่ต้องขยายเนื้อหาในสติปัญญา ๔ โดยกล่าวเพียงหลักการรากฐานในการเจริญภาวนา ๔ ฐาน คือ (๑) ฐานกาย (๒) ฐานเวทนา (๓) ฐานจิต และ (๔) ธรรม ทั้ง ๔ ฐานนี้เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ถ้าปราศจาก ๔ ฐานนี้แล้วเวไนยสัตว์ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระสูตร ต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ร่างท่านบรรลุธรรมโดยกำหนดพิจารณาฐานกาย บางบุคคลบรรลุธรรมโดยกำหนดพิจารณาฐานเวทนา บางกลุ่มก็บรรลุธรรมโดยกำหนดพิจารณาฐานจิต และบางครั้งบางขณะของเหล่าเวไนยสัตว์ได้กำหนดพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ก็บรรลุธรรมได้ โดยสรุปแล้ว ถ้าปราศจาก ๔ ฐานนี้แล้ว ไม่มีเวไนยสัตว์หมู่เหล่าใดสามารถบรรลุธรรมได้

#### ๔.๕.๑ เหตุที่ตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการ

เหตุที่พระพุทธเจ้าแสดงสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภavanaสูตรเพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่เวไนยสัตว์ อธิบายว่า ก็บรรดาเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีตัณหาจริต ผู้มีทิฏฐิจริต ผู้มีสมถยานิกะ และผู้มีวิปัสสนายานิกะ แยกเป็นพวกละ ๒ ด้วยอำนาจจริตที่อ่อน และแก่กล้า สำหรับผู้มีตัณหาจริตอ่อน มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นแนวทางแห่งกำหนดพิจารณาเพื่อความบริสุทธิ์ สำหรับผู้มีตัณหาจริตแก่กล้า มีเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติภาวนากำหนดพิจารณาเพื่อความบริสุทธิ์ สำหรับผู้มีทิฏฐิจริตอ่อน มีจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นแนวทางการกำหนดพิจารณาเพื่อความบริสุทธิ์ สำหรับผู้มีทิฏฐิจริตแก่กล้า มีธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นแนวทางการกำหนดพิจารณาเพื่อความบริสุทธิ์ และสำหรับผู้มีสมถยานิกะอย่างอ่อน มีสติปัฏฐานข้อที่ ๑ ที่มีนิมิตจะพึงประสบได้ไม่ยากเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ สำหรับผู้มีสมถยานิกะอย่างแก่กล้า มีสติปัฏฐานข้อที่ ๒ เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ เพราะท่านไม่ดำรงอยู่ในอารมณ์ที่หายาบ แม้สำหรับผู้มีวิปัสสนายานิกะอย่างอ่อน ก็มีสติปัฏฐานข้อที่ ๓ ที่มีอารมณ์แยกประเภทไปไม่มากนัก เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ แต่สำหรับผู้มีวิปัสสนายานิกะอย่างแก่กล้า มีสติปัฏฐานข้อที่ ๔ ที่มีอารมณ์แยกประเภทไปมากเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการเท่านั้น ไม่น้อยไม่มากไปกว่านั้น ดังพรรณนามาดังนี้

อีกนัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการเท่านั้นเพื่อละสุขวิปัสส สุขวิปัสส นิจจวิปัสส และอัตตวิปัสส แท้จริง กายเป็นของไม่งาม ก็บรรดาวิปัสสเหล่านั้นเหตุที่พระองค์ตรัสสติปัฏฐานข้อกายานุปัสสนาไว้สำหรับสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงอยู่ในวิปัสสคือสุขวิปัสส เพื่อละสุขวิปัสสนั้น โดยทรงแสดงความไม่งามในร่างกายนั้น และในเวทนาเป็นต้นแม้ที่สัตว์ยึดถือไว้ว่า เป็นสุข เทียง เป็นอัตตา ก็มีนัยนี้ คือ เวทนาเป็นทุกข์ จิตเป็นธรรมชาติไม่เที่ยง ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ก็บรรดาธรรมเหล่านั้นที่เหลือสำหรับเหล่าสัตว์ที่ดำรงอยู่ในวิปัสส คือ สุขวิปัสส นิจจวิปัสส และอัตตวิปัสส เพื่อละวิปัสสเหล่านั้น โดยทรงแสดงความเป็นทุกข์เป็นต้น ตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการเท่านั้น ไม่น้อย ไม่มากไปกว่านั้น เพื่อละสุขวิปัสส สุขวิปัสส นิจจวิปัสส และอัตตวิปัสส พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัส สติปัฏฐานไว้ ๔ ประการเพื่อละวิปัสสเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่พระองค์ตรัสสติปัฏฐาน ๔ ประการไว้เพื่อละโอฆะ โยคะ อาสวะ และเพื่อละอุปาทานอีกด้วยดังพรรณมานี้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภavanaสูตรเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ กล่าว คือ สติ ซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวนั้นแหละ ท่านเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๑๒๗</sup> ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของกาย เวทนา จิต และธรรม ในคัมภีร์อรรถกถา ได้อธิบายไว้หลายนัยว่า เพราะเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงตรัสสติปัฏฐานว่ามี ๔ จากการศึกษาโดยสรุปก็ คือ เพื่อให้เหมาะสมกับอธยาศัยหรือจริตของบุคคล และให้บังเกิดประโยชน์เกื้อกูล แก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง และอีกนัยหนึ่งเพื่อการละวิปัสสต่าง ๆ ของบุคคล ดังนี้

<sup>๑๒๗</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๘๒๕/๔๘๑.

เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่เวไนยสัตว์ อธิบายว่า ก็บรรดาเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีตัณหา จริต ผู้มีทิฏฐิ จริต ผู้มีสมถยานิกะ และผู้มีวิปัสสนายานิกะ แยกเป็น ๒ พวกด้วยอำนาจจริตที่อ่อน และแก่กล้า สำหรับผู้มีตัณหาจริตอ่อน พิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่หยابกำหนดเห็นได้ง่าย เพราะธรรมชาติของกายก็มีการยืน เดิน นั่ง นอน การคู้ การเหยียด เป็นอาการทางกายที่ หยาบเห็นได้ง่าย เมื่อกำหนดอย่างมีสติสัมปชัญญะทำให้เห็นความจริงของกายเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล ทำให้เกิดสติปัญญาว่าธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตฝ่ายกาย เกิดจากการปรุงแต่งของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ชีวิตฝ่ายกาย มีความต้องการตามธรรมชาติ กล่าวคือ ต้องการธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่อยู่ใน รูปร่างกายดำรงอยู่ได้ก็ด้วยอาหาร ปัจจัย ๔ (คือ อาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย, และยารักษาโรค) เพื่อหล่อเลี้ยงค้ำจุนชีวิตฝ่ายกายให้สามารถดำรงอยู่ได้เป็นปกติสุข

ทำให้รู้ถึงคุณค่า และความหมายที่ถูกต้องของธรรมชาติฝ่ายรูปกายทั้งหมดที่อยู่ภายนอกว่ามีต่อธรรมชาติฝ่ายกายอย่างไร กล่าวโดยสรุป คือ เพื่อการหล่อเลี้ยงค้ำจุนชีวิตฝ่ายกายให้สามารถดำรงอยู่ได้เป็นปกติสุข เพราะธรรมชาติฝ่ายวัตถุ หรือที่เป็นรูปธรรมทั้งหลาย ล้วนเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ทั้งสิ้นดังนั้น จึงทำให้เข้าใจความจริงไม่หลงใหลในวัตถุใด ๆ ทำให้รู้คุณค่าของวัตถุ เพราะในโลกนี้วัตถุมีจำนวนจำกัด รู้จักใช้สอยเท่าที่จำเป็น

หากมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความเป็นจริงของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม จะทำให้ล่วงรู้ถึงกฎธรรมชาติ จะทำให้รู้ถึงวิถีวิวัฒนาการด้านกายภาพของธรรมชาติว่าธรรมชาติได้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นมาอย่างไร จะได้ใช้อย่างสมดุล และพอเหมาะพอดี ไม่ลุ่มหลงหรือปรนเปรอกายจนเกินไปเป็นอนุสสติเตือนใจว่า เมื่อเราตายลงแล้ว ย่อมไม่สามารถนำวัตถุสิ่งใด หรือสิ่งที่รักที่ปรารถนาไปได้แม้เพียงสิ่งเดียว ทำให้ไม่ประมาทในชีวิตรู้จักใช้เวลาอย่างมีคุณค่าใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุดเพื่อพัฒนาไปสู่ความบริสุทธิ์

### วิเคราะห์กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิเคราะห์เรื่องราวของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คุณลักษณะสำคัญของสติระลึกรู้ใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่จะต้องระลึกไว้ให้มั่นคง ในการปฏิบัติเป็นไปโดยถูกต้อง และประสบผลสำเร็จด้วยดี กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติที่ได้ชื่อว่าเป็นสติปัฏฐาน ๔ จะต้องปฏิบัติด้วยคุณภาพของสติ (ที่รับรู้ด้วยท่าทีที่เป็นกลาง ไม่มีอคติทั้งในทางชอบและชัง ไม่มียึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา หรือตัวตนของเรา และรับรู้สิ่งต่าง ๆ สักเพียงว่าเป็นเรื่องของความรู้ เป็นที่ตั้งของการระลึก) และมีจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ (เพื่อนำไปสู่ วิชชา และวิมุตติ รู้เท่าทันเหตุปัจจัย และความจริงของสิ่งทั้งปวงที่ระลึกรู้ จนทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้ถูกต้อง และไม่เป็นทุกข์) เพื่อละสุขวิปัสสาสุขวิปัสสา นิจจวิปัสสา และอตตวิปัสสา กายเกิดขึ้นจากของไม่งาม เจริญเติบโตจากซากศพต่าง ๆ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ดังนี้

### วิเคราะห์เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สำหรับผู้มีตัณหาจริตแก่กล้า มีเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ละเอียด ย่อมติดสุขเวทนา ความรู้อารมณ์หรือส่วยอารมณ์สุข หรือเปื้อน่ายต่อทุกขเวทนา ความรู้อารมณ์หรือส่วยอารมณ์

ทุกข์ ไม่สบาย และไม่เข้าใจในทุกขสุขเวทนา ความรับรู้อารมณ์ไม่สุข และไม่ทุกข์ในกรณีเช่นผู้ที่ต้องการความสุขประเภทประเภทอิงอามิสที่เป็นอาหารของจิต โดยสุขเวทนาที่มีรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ทำให้เกิดสุขเวทนาขึ้น ไม่ยึดติดอยู่กับสุขเวทนาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไปก็จะสามารถบริหาร และรักษาสุขเวทนาที่มีอามิสนี้ ให้ดำรงอยู่ได้ จึงทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เป็นปกติสุขตามสมควรแก่อัตภาพ

ส่วนผู้ที่มุ่งปฏิบัติต้องการจะเป็นพระอริยบุคคล ต้องละกามสุข เป็นความสุขที่ นั้นต้องมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความจริง เป็นความสุขที่ไม่ควรเสพ เป็นความสุขที่เป็นของหลอกลวงที่อาศัยการจินตนาการเกิดขึ้น จึงไม่ควรยินดีพอใจในสุขเวทนานี้ แต่จะอาศัยเป็นอุปกรณ์สำหรับพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นสุขเวทนาแท้จริงก็ คือ ทุกข์ ไม่ยึดมั่นในเวทนา เห็นเป็นอนัตตาพิจารณาเพื่อละเวทนา และละสังโยชน์มุ่งการปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ หลุดพ้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๒ เพื่อเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ดังนี้

### วิเคราะห์จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สำหรับผู้มีทิฏฐิจริตอ่อน มีจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอารมณ์แยกประเภทไปไม่มากผู้ปฏิบัติพิจารณาจิตเช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หรือ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้นกำหนดเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์หรือผู้เป็นวิปัสสนายานิก และมีปัญญาน้อยทำให้ละวิปลาสหรือความสำคัญผิดว่า เที่ยงได้ (นิจจวิปลาส) ที่มีอารมณ์แยกประเภทไปไม่มากการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีความหมายว่า การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของจิต ซึ่งได้แสดงเนื้อหาสาระละเอียดของจิตไว้เป็น ๑๖ ประเภท เมื่อนั้นจะสามารถแยกแยะได้ถูกต้องของความแตกต่างของจิตแต่ละชนิดได้ รู้จักธรรมชาติของจิตประเภทต่าง ๆ รู้จักฝึกฝนในการปฏิบัติรู้เป้าหมายของการปฏิบัติไม่ทำให้สำคัญผิด และสามารถพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตในทางที่ถูกต้องบรรลุถึงอุดมคติทางพุทธศาสนาเป็นจิตที่บริสุทธิ์ จิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะรู้แจ้งสภาวะจิตเป็นธรรมชาติไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ในบรรดาธรรมเหล่านั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๓ เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ดังนี้

### วิเคราะห์ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สำหรับผู้มีทิฏฐิจริตแก่กล้า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีทิฏฐิจริตหรือ ผู้เป็นวิปัสสนายานิก และมีปัญญามาก ทำให้ละวิปลาสหรือความสำคัญผิดว่าตัวตนได้ (อัตตวิปลาส) หากมีจิตในฝ่ายอกุศลที่เป็นโทษเกิดขึ้นมาก ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติยังวนเวียนอยู่ในภพภูมิระดับต่าง ๆ เพราะนิรวรณเป็นสภาวะเป็นเครื่องกั้นกุศลธรรมทั้งหลาย มีฌาน มรรค ผล เป็นต้น ผู้ปฏิบัติต้อง เหตุผลก็ คือ นิรวรณ ๕ เป็นสิ่งที่ขัดขวาง ปิดกั้นการทำงานของจิต และบั่นทอนกำลังปัญญาให้อ่อนลงในภาวนาสูตพระพุทธเจ้าทรงแสดงโดยย่อแต่ตรัสไว้อย่างพิสดารในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงเนื้อหาสาระละเอียดไว้ว่า คือ กามฉันท (ความพอใจในกาม), พยาบาท (ความขัดแค้นเคืองใจ), ถีนมิทธะ (ความหดหู่ เชื่องซึม), อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ), และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) นิรวรณ ๕ นี้เป็นอุปกิเลสแห่งจิต ซึ่งทำให้จิตบกพร่อง และด้อยประสิทธิภาพ ทรง

เปรียบเป็นเช่นนิรโรคเหมือนหมอน้ำต่าง สิ่งเจือปนที่มีอยู่ในน้ำ ทำให้ไม่สามารถมองเห็นสิ่งที่อยู่ในน้ำได้อย่างชัดเจนถูกต้อง และยังทำให้มองเห็นผิดเพี้ยนไปจากความจริงด้วย โดยเปรียบกามฉันทเหมือนเยี่ยงหั่นเนื้อ, พยาบาทเหมือนกับน้ำที่กำลังเดือด, ถีนมิทระเหมือนกับจอกแหวนที่ลอยอยู่บนผิวน้ำ, อุทัจจะกุกุจจะเหมือนกับน้ำที่ถูกลมพัดให้เกิดคลื่นปลิวที่ผิวน้ำ และวิจิกิจฉาเหมือนทาง ๒ แพร่ง ดังนี้ เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มีอารมณ์แยกประเภทไปมากเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ แต่สำหรับผู้มีวิปัสสนายานิกะอย่างแก่กล้าเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการเท่านั้น ไม่น้อยไม่มากไปกว่านั้น ดังพรรณนามานี้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เพื่อจะได้นำมาปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหานานัปการตามมาเป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่ทำให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ตามมาเนื่องจากชีวิตเป็นธรรมชาติ ๒ ฝ่าย คือ กาย และจิต เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญที่จะต้องอิงอาศัยซึ่งกัน และกันในการดำรงชีวิต ดังนั้น กาย และจิตจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องศึกษา โดยศึกษาอย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง การดำเนินชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งโดยธรรมชาติของชีวิตมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ จะสุขหรือทุกข์ก็อยู่ที่ใจ ใจเป็นผู้นำทำหน้าที่ พอใจ (สุขเวทนา) ไม่ถูกใจ (ทุกข์เวทนา) โดยมุ่งแสวงหาเฉพาะสุขเวทนาตามที่ตนปรารถนา ทั้งทางกาย และทางใจ ดังนั้น เวทนา จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องศึกษาจนเกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องกำหนดรู้เรื่องทุกข์ และเพราะทุกข์เป็นความจริงที่ทุกชีวิตจะต้องได้รับ ซึ่งเรียกว่าอริยสัจ ทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นความจริงอย่างประเสริฐที่จะต้องกำหนดรู้ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงเพื่อละเหตุทำให้ทุกข์เกิด เป็นธรรมที่ขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เธอทั้งหลายจงฟัง” ด้วยเหตุผลดังที่วิเคราะห์มาแล้วนี้

โดยสรุปการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตมีองค์ธรรมประกอบทั้ง ๓ คือ อาตาปี ความเพียร สัมปะชาโน หรือสัมปชัญญะ ความรู้สึกรู้ตัว สติมา ความระลึกได้ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ วิริยะ สติ (มีสมาธิอยู่ด้วย) และสัมปชัญญะ (ปัญญา) ทำหน้าที่ร่วมกัน จึงสามารถกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต และธรรมเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะนั้น ๆ ตามความเป็นจริงเห็นการเกิดดับของรูปนาม (สังขาร) เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างชัดเจน ถ้ายถอนอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ทั้งที่เป็นรูปขันธ์ และนามขันธ์ ทำให้จิตบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง

## ๔.๖ สรุป

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตพระพุทธเจ้าทรงเจาะจงไปที่หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยต้องมีสติตั้งมั่น เพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมด้วยความเพียร ตั้งแต่ตื่นถึงหลับสนิทใช้สติสัมปชัญญะคอยกำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่อง

อยู่ที่ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ อย่างไม่พลั้งเพลอในขณะยืน เดิน นั่ง นอน รู้ตัวทั่วพร้อมมีสมาธิ และปัญญา พิจารณาเห็นกายเวทนา จิต เป็นของไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา เต็มไปด้วยกองทุกข์ทนได้ยากเห็นสังขารรูปนามทั้งหมดน่ากลัวสภาพว่างเปล่าด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดปัญญาพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปประจักษ์แจ้งความจริงเรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้ว เข้าไปทำลายกิเลสทำให้ความทุกข์เบาบางเมื่อเจริญภาวนาปฏิบัติต่อเนื่องไปจนมัคคญาณเกิดขึ้น ประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้ความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด

ในภาวนาสูตรนั้นมีหลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญภาวนาที่สำคัญ คือ การกำหนดรู้ฐานของการเจริญวิปัสสนาภาวนาทั้ง ๔ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร โดยมีธรรมสนับสนุนสำคัญไม่ต่างจาก หลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือ อาตาปี ได้แก่การมีความเพียรต่อเนื่องในการเจริญสติปัฏฐานสัมปชานา ได้แก่ การมีสัมปชัญญะ ปัญญารู้ตัวให้ยังลงในไตรลักษณ์ และสติมา ซึ่งได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ คอยกำกับไม่ให้จิตขาดความต่อเนื่องของการระลึกรู้ตัวอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันขณะเท่านั้นจึงจะเกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติ

การบรรลุดุจธรรมในภาวนาสูตรมิได้กล่าวไว้เพราะแสดงโดยสังเขป ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายกล่าวว่าผู้เป็นอุคฆฏิตัญญุบุคคลพอยกหัวข้อขึ้นแสดงจบก็บรรลุดุจธรรมโดยไม่ต้องอธิบาย เนื้อความย่อความสำเร็จเป็นพระอรียบุคคล ภาวนาสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโดยสังเขปซึ่งแสดงแก่ภิกษุที่เป็นอุคฆฏิตัญญุบุคคลไม่ได้กล่าวเรื่องการบรรลุดุจธรรมไว้โดยตรงแต่กล่าวถึงหลักการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติเชิงอุปมาอุปมัย แต่ในมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์ทีฆนิกายได้กล่าวถึงการบรรลุดุจธรรมไว้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยแบ่งออกเป็น ๒ เกทใหญ่ ๆ คือ

๑) อุกโกตภาควิมุตหรือเจโตวิมุตติ ได้แก่ ผู้หลุดพ้นด้วยรูปกายเพราะอำนาจทั้งสอง คือ อำนาจของสมาบัติ ๘ คือ ผู้เจริญวิปัสสนาเข้าสู่สมาบัติ ๔ และอรุปสมาบัติก่อนแล้วออกจากสมาบัติหนึ่ง ๆ จากนั้นจึงพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลาย บรรลุดุจระทัตตผล และอาสวะทั้งหลายย่อมสิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นอุกโกตภาควิมุต

๒) ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (ปัญญาวิมุตโต) คือ หลุดพ้นจากนามกายด้วยมรรคบุคคล ได้แก่ ท่านผู้หลุดพ้นแล้วด้วยปัญญา ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตตินั้น คือ บุคคลผู้เป็นสุขขวิปัสสกะ (เจริญวิปัสสนาล้วน) แล้วบรรลุดุจระทัตตผล อาสวะทั้งหลายย่อมสิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา ไม่ได้มานอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วบรรลุดุจระทัตตผล ด้วยสิ้นอาสวะทั้งหลายไปเพราะเห็นด้วยปัญญา

อนึ่ง บุคคลนี้เรียกว่าสัทธาวิมุต เพราะหลุดพ้นด้วยศรัทธา เป็นผู้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เห็นชัดแล้วประพตติแล้วด้วยปัญญา ความสิ้นกิเลสย่อมมีแก่บุคคลในการปฏิบัติญาณเครื่องตัดกิเลส เป็นญาณไม่ที่อคมกริบนำไปในขณะแห่งมรรคอันเป็นส่วนเบื้องต้น ส่วนบุคคลผู้เป็นสัทธาวิมุต อุปมาเหมือนบุคคลใช้ดาบไม่คมกล้าตัดต้นกล้วย ที่ถูกตัดย่อมไม่ราบเรียบ ดาบไม่ผ่านไปฉับพลัน ต้องทำความพยายามอย่างแรงกล้าดังนี้

ในวิสุทธิมรรคกล่าวว่า บุคคลผู้ละราคะ โทสะ โมหะ ละนิวรณ์ได้เป็นต้น ท่านอุปมาเปรียบเทียบเหมือนต้นไม้กำลังรุ่มยังไม่เกิดผล คนเพิ่งตัดต้นไม้ที่โคน ผลที่ยังไม่เกิดก็เกิดไม่ได้

เพราะจิตแล่นไปในพระนิพพานซึ่งไม่มีความเกิดขึ้น กิเลสที่พึงบังเกิด เพราะกรรมเป็นปัจจัยเกิดขึ้นไม่ได้ ฯลฯ ก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน เพราะเหตุดับ ทุกข์จึงดับ ด้วยมรรคภาวนาทำผลให้แจ้งจึงบรรลุธรรมเพราะไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัญญา ๔ เพื่อให้เกิดปัญญาเป็นพระอริยบุคคลปฏิบัติวิสุทธินี้ วิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ทำให้แจ้งพระนิพพาน ผู้หวังความหลุดจากทุกข์จึงมีความเพียรเครื่องเผากิเลสให้เร่าร้อน ตั้งแต่ตื่นถึงหลับ จะคู่จะเหยียดรวมทั้งอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่เลิกไม่ละไม่เกียจคร้าน กำหนดพิจารณาอยู่ด้วยปัญญาไม่เข้าถึง พระนิพพานแน่นอน ส่วนผู้ที่ไม่ต้องการจะหลุดพ้นยังหลงยึดติดพอใจในโลกียวิสัยสุขอยู่ ย่อมนำหลักธรรมในภาวนาสูตมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันย่อมได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ อย่างแน่นอน

การนำหลักธรรมของการเจริญภาวนามาใช้ในชีวิตรประจำวันนั้นผู้เจริญภาวนาต้องมีสติกำหนดรู้ฐานของสติทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีปรากฏอยู่กับคนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นใคร หรืออยู่ที่ไหน กำลังทำอะไรอยู่ก็สามารถเจริญภาวนาตามหลักภาวนาสูตรได้อย่างไม่มีเงื่อนไข ก็ คือ การมีสติระลึกคู่กับสัมปชัญญะ ด้วยการรู้ตัวทั่วพร้อมรู้จักพักผ่อนทางจิต รู้จักวิถีชีวิตที่แท้จริง เป็นอยู่อย่างปราศจากอคติ ไม่ยึดติดถือมั่นในตัวตน รู้จักปล่อยจิตใจให้ว่าง ก็จะผ่านชีวิตที่มักเป็นทุกข์โดยไม่รู้ตัวเพราะขาดสติระลึกฐานเอง จนจิตตกเป็นทาสของความหลง กิเลสต่าง ๆ ทั้งหยาบ และละเอียด การรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะ ทุกเวลา ทุกสถานที่ จะทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดในการดำเนินชีวิตรประจำวัน หรือในการทำงาน และเป็นการสร้างกรอบป้องกัน คือ จริยธรรมปฏิบัติธรรม และปัญญาธรรมแก่ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ ให้มีความสุขความเจริญตลอดกาลเป็นนิรันดร์ ฯ

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวินิจฉัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต” ผู้ศึกษาได้ กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมของภาวนาสูต เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เน้นการศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสส หนังสือ ตำราเอกสาร ผลงานทางวิชาการ และงานการศึกษาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาประมวล และเรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ อาจารย์ที่ปรึกษา นำมาบรรยายเชิงพรรณนาโดยมีผลสรุปการศึกษา และข้อเสนอแนะดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวินิจฉัยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตนี้ สามารถสรุปผลการศึกษาได้ตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ จากการศึกษาศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ภาวนาสูต แปลว่าพระสูตรที่กล่าวถึงการเจริญภาวนา ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก ๒ แห่งคือ ภาวนาสูตที่ ๑ ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค ในสูตที่ ๑ นี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนการเจริญภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ เห็นกายในกาย, เห็นเวทนาในเวทนา, เห็นจิตในจิต, และเห็นธรรมในธรรม โดยผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก ส่วนสูตที่ ๒ ปรากฏในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาตว่าด้วยผลของการเจริญภาวนาโดยการเจริญตามหลักโพธิปักขิยธรรม เป็นแบบบรรยายโวหารโดยมีอุปมา อุปมัยประกอบ พระพุทธเจ้าทรงตรัสเป็นการรองรับว่า เมื่อ พระภิกษุหมั่นประกอบภาวนาอยู่ จิตของภิกษุก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย สังโยชน์ทั้งหลายย่อมระงับดับไปโดยไม่งยาก

ในภาวนาสูตมีเนื้อหาหลักธรรมที่สำคัญ และถือเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งประกอบด้วยสติปัฏฐาน ๔ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ โดยมีสติเป็นประธานประชุมลงในฐานทั้ง ๔ อันเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาญาณเห็นแจ้งโดยการหยั่งรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดพิจารณา รูป เวทนา จิตและธรรม พร้อมทั้ง



องค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร ประกอบด้วย อาตปปี สัมปชานो สติ มา อันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เห็นสภาวธรรมทั้งหลาย ปราภฏเกิดขึ้นตามความเป็นจริง และ องค์ธรรมที่มีความสอดคล้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เช่น การปฏิบัติตามหลัก กายภาวนา, จิตตภาวนา, ปัญญาภาวนา, เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในกระบวนการการพัฒนา สติ สัมปชัญญะ และเป็นปทัฏฐฐานในการพัฒนากาย วาจา ใจ ให้สูงขึ้น ซึ่งสามารถกำจัดอกิขฌา และโทมนัสในโลกได้ นี่คือนิยาม การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร ตามหลักสติปฏฐฐานที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส แก่ภิกษุทั้งหลายด้วยการเจริญสติปฏฐฐาน ๔ ประการ นี้คือนิยามหลักธรรมของภาวนาสูตฺรใน คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๕.๑.๒ จากการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการเจริญปัญญาทำให้เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ มีอนิจจังลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ซึ่งตรงกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร เป็นการเจริญ ปัญญาตามหลักสติปฏฐฐาน ๔ อันเป็นหนทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน และเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน การปฏิบัติ จะให้ได้ผลดีนั้น ต้องประกอบ ด้วยอินทรีย์ ๕ มีศรัทธา คู่กับ ปัญญา สมานิ คู่กับ วิริยะ ให้สมดุลกัน ไม่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ส่วน สตินั้น เป็นอุปการะแก่ผู้ปฏิบัติในการทุกเมื่อ วิธีการเจริญวิปัสสนา ภาวนานั้น จากการศึกษาพบว่ามี ๔ รูปแบบ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในแนวสติปฏฐฐาน โดยมีสติ ตั้งมั่นอยู่ฐานกายเวทนาจิต และธรรม เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา เป็นปัญญาที่รู้แจ้งสมมติ บัญญัติ และรู้แจ้งเห็นจริงในปรมาตฺถ์ โดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดปัญญาการเห็นประจักษ์แจ้ง รูปนามในวิปัสสนาภูมิ ประกอบด้วย ชั้น ๕, आयตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔, ปฏิจจสมุบาท ๑๒, ญาณปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง คือเห็นแจ้งในรูปนามต่าง ๆ ซึ่งเป็นอารมณ์ของ วิปัสสนา เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่รูปและนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ภาวนากำหนดพิจารณาเกิดปัญญาประจักษ์แจ้งรูปนาม ว่า เป็นไตรลักษณ์ โดยกำหนดพิจารณารู้ รูปนามอันปรากฏอยู่ในชั้น ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่าสติสัมปชัญญะเป็นหลักที่ตั้งมั่น แห่งการพิจารณา ๔ ฐาน คือ

๑) มีสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณากาย ได้แก่ กลุ่มอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย ได้แก่ อากาธ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น อันมีสภาพเป็นของไม่งามประชุมปรุงแต่งด้วยธาตุ ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในกาย

๒) มีสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาเห็นเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางกาย ทางใจ ได้แก่ สุข ทุกข์ ไม่ยึดติดอยู่กับสุขทุกข์หรืออุเบกขา

๓) มีสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาจิต เห็นจิตในจิตไม่ลุ่มอนาจแห่งอกิขฌา และโทมนัส

๔) มีสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาธรรม คือนิรวรณ ๕ เป็นอาทิ ในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาต้องกำหนดรู้สภาวธรรม เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง ตามความเป็นจริง จนสามารถหยั่ง รัถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของรูปนาม หรือชั้น ๕ ว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บุรุษหรือสตรี จนเกิดปัญญาญาณ สามารถกำจัดซึ่ง

อภิขมาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก อันเป็นเป้าหมาย ชั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา นี่คือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อการบรรลุเป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง และเมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทนี้ มีมรรคผลนิพพานเป็นอันสงส์จากการเจริญวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต

๕.๑.๓ จากการศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตเป็นไปตามหลักสติปัญญา การมีสติตั้งมั่นเพื่อให้เกิดความรู้ประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมด้วยความเพียร ตั้งแต่ต้นถึงหลับสนิทใช้สติสัมปชัญญะคอยกำหนดพิจารณาจดจ่ออย่างต่อเนื่องอยู่ที่ฐานกาย เวทนา จิต ธรรม รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ อย่างไม่พลั้งเผลอ ในขณะที่เดิน นั่ง นอน รู้ตัวทั่วพร้อมด้วยสมาธิ เป็นการพัฒนาสติปัญญาพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม เป็นของไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา เต็มไปด้วยกองทุกข์ทนได้ยาก เห็นสังขารูปนามทั้งหมดน่ากลัวสภาพว่างเปล่าเพื่อส่งเสริมในการบรรลุธรรม ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเกิดปัญญาพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปประจักษ์แจ้งความจริงเรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วเข้าไปทำลายกิเลสทำให้ความทุกข์เบาบางเมื่อเจริญภาวนาปฏิบัติต่อเนื่องไปจนมัคคญาณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาด หลุดพ้นจากอาสวะสิ้นไปในที่สุด

การบรรลุธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตมีได้กล่าวไว้โดยตรง แต่มีกล่าวไว้ในมหาสติปัญญาสูตรเป็น ๒ ประเภทคือ (๑) หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุปรสมาบัติ ผู้ออกจากสมาบัติหนึ่ง ๆ บรรดาอรุปรสมาบัติ ๔ ด้วยการพิจารณาสังขาร บรรลุอรหัตตผล และด้วยอำนาจพระอนาคามีผู้ออกจากนิโรธแล้วบรรลุอรหัตตผล ด้วยอำนาจบุคคลผู้ได้วิโมกข์ เรียกว่า อุภโตภาควิมุต คือ อาสวะทั้งหลายย่อมสิ้นไปด้วยปัญญา บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นอุภโตภาควิมุต (ผู้เจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา) และ (๒) ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (ปัญญาวิมุต) ได้แก่ ท่านผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตนั้น คือบุคคลผู้เป็นสุขขวิปัสสกะ (เจริญวิปัสสนาหน้าสมณะ) มี ๔ จำพวกบรรลุอรหัตตผล หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นปัญญาวิมุต

นอกจากนั้นผู้บรรลุธรรมถ้าเป็นสมถยานิกะคือเจริญสมณะก่อน เหมาะสำหรับผู้มีติดหาจริตอ่อนควรเจริญภาวนาวิปัสสนาสติปัญญา คือกำหนดพิจารณากายเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ผู้มีติดหาจริตแก่กล้าควรเจริญเวทนามุขวิปัสสนาสติปัญญา กำหนดพิจารณาเวทนาเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ผู้เป็นวิปัสสนายานิกะ ทิฐิจริตอ่อนควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัญญา กำหนดพิจารณาจิตเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ สำหรับผู้มีทิฐิจริตแก่กล้า ควรเจริญธัมมานุสสนาสติปัญญา กำหนดพิจารณาธรรมเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ถ้าปราศจาก ๔ ฐานนี้แล้วเวไนยสัตว์ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ในพระสูตร ต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง พระอริยบุคคลบางรูปบรรลุธรรมโดยกำหนดพิจารณาฐานกาย บางบุคคลบรรลุธรรมโดยกำหนดพิจารณาฐานเวทนา บางพวกก็บรรลุธรรมโดยกำหนดพิจารณาฐานจิต และบางครั้งบางขณะของเหล่าเวไนยสัตว์ได้กำหนดพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ก็บรรลุธรรมได้ โดยสรุปแล้ว ถ้าปราศจาก ๔ ฐานนี้แล้ว ไม่มีเวไนยสัตว์หมู่เหล่าใดสามารถบรรลุธรรมได้

การนำหลักธรรมภาวานาสูตมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความเข้าใจหลักการเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ หนทางที่จะพาเราให้สามารถเข้าไปเผชิญต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ของชีวิตทั้งภายใน และภายนอกได้อย่างไม่มีปัญหา ก็คือ การมีสติระลึกอยู่กับสัมปชัญญะ ด้วยการรู้ตัวทั่วพร้อม รู้จักพักผ่อนทางจิต รู้จักวิถีชีวิตที่แท้จริง เป็นอยู่อย่างปราศจากอคติ ไม่ยึดติดถือมั่นในตัวตน รู้จักปล่อยจิตใจให้ว่างในบางขณะ ก็จะผ่านชีวิตที่แสนยุ่งยาก เปิดโอกาสการพัฒนาจิตตน ด้วยการเรียนรู้ และรับฟัง สื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ บนพื้นฐานของเหตุผลและปัญญา จนกลายเป็นการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ด้วยสติ และสัมปชัญญะต่อการดำเนินชีวิตทุกสถานการณ์ ที่ทำงาน ทั้งภายใน และภายนอกองค์กร การตัดสินใจด้วยความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด เป็นการทำงานด้วยจิตที่มีเหตุผล ใช้ชีวิตที่ว่างเว้นจากการงานอยู่กับครอบครัว งานสังคมมีบ้างแต่ครอบครัวต้องดูแล ยิ่งเป็นผู้นำหรือผู้บริหารยิ่งต้องทำงานด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างยิ่ง การรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะ ทุกเวลา ทุกสถานที่ จะทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือในการทำงาน และเป็นการสร้างบรรยากาศความอบอุ่นในครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ ในการทำงานอย่างมีความสุข ตลอดกาลเป็นนิตย์

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวานาในภาวานาสูต ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวานาตามหลักภาวานาสูต ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยย่อ เพราะแสดงแก่มกขุคฺคภูมิติกุญฺญบุคคลย่อมรู้แจ้งแทงตลอดบทที่ ท่านกล่าวโดยสังเขป ดังนั้น ผู้ที่สนใจต้องการจะศึกษาโดยละเอียด ควรศึกษาในมหาสติปัฏฐานสูตร และการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้รถจักรยานรับมหารัชมงคลมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งในขณะวิจัยนั้นยังพิมพ์ไม่ครบทุกเล่ม ผู้ต้องการนำข้อมูลไปใช้ในวัตถุประสงค์อย่างสมบูรณ์ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจ ที่จะนำข้อมูลไปใช้ และพัฒนาเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑. ควรวิจัยเนื้อหาหลักธรรมการปฏิบัติวิปัสสนาในภาวานาสูต ในพระไตรปิฎกที่ได้จากแหล่งต่าง ๆ เพื่อจะได้เปรียบเทียบข้อมูลว่าตรงกัน หรือแตกต่างกันในด้านใด และเพื่อจะได้นำเสนอผู้เชี่ยวชาญในด้านพระไตรปิฎก เป็นผู้ตรวจสอบแก้ไข พร้อมทั้งเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า และนำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน

๒. ควรศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวานาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยมีรูปนาม เป็นอารมณ์มีส่วนประกอบโดยแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวานาอยู่ ๓ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงวางหลักไว้ คือ “อาตาศิป สัมปชาน สติมา” การพิจารณารูปนาม เป็นอารมณ์กรรมฐาน เพราะเหตุว่าสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย รูป ๑ นาม ๔ เป็นภูมิอารมณ์วิปัสสนาภาวานา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓. ควรศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ให้เข้าใจตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกอย่างถูกต้อง ทั้งยังเป็น การสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างถูกต้อง ไม่ผิดจากพระไตรปิฎกอีกด้วย ทั้งนี้ สำหรับผู้ที่มีความสนใจจะศึกษา ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป จึงตั้งประเด็นการ ศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

#### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

จากการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร ผู้ศึกษา ยังขาดประสบการณ์ จึงอาจทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องไปบ้าง รวมทั้งอรรถกถาฉบับ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยยังพิมพ์ไม่ครบ ทั้งนี้ยอมรับว่างานศึกษาอาจยังไม่ครอบคลุมถึงสาระสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของประเด็นเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนาในภาวนาสูตฺรที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้โดยสังเขป ที่น่าสนใจต่อนักปฏิบัติธรรมที่สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

ดังนั้น สำหรับผู้ที่สนใจต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้ศึกษาขอเสนอแนะหัวข้อ การทำศึกษาในครั้งต่อไปเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในเนื้อหามากยิ่งขึ้น ดังนี้

๑. ศึกษา “อุกโตภาควิมุต” ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
๒. ศึกษาสัทธาวิมุต และ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” ว่ามีความสอดคล้องกันอย่างไร
๓. ศึกษาปัญญาวิมุต และ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย:

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐-๒๕๕๗.

\_\_\_\_\_. คัมภีร์วิสุทธิธรรมรักษาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source)

##### (๑) หนังสือ:

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาญาณ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_. วิปัสสนาภาวนาว่าด้วยวิธีทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ดร.ริค แอมสัน และนพ.ริชาร์ด เมนต์อีส์. สมอแห่งพุทธะ. แปลเรียบเรียงโดย ดร.ณัชร สยามวาลา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๘.

แนบ มหานีรานนท์. คู่มือการศึกษาอภิมัตถศาสตร์. ปรินตีงที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหะวิภาค. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). วิปัสสนาญาณ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ. วิมุตติธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระธรรมธีรราชกุมาร (โฆดก ญาณสิริ ป.ธ.๙). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑ วิปัสสนากรรมฐานทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_. คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ปรีณิต จำกัด, ๒๕๕๔.

\_\_\_\_\_. วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตโน). วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี) ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์ และแปลความหมายคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเซียง, ๒๕๕๑.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี) ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์ วิเคราะห์** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเซียง, ๒๕๕๘.

**พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. ๒๕๕๔ พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๖).

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิ วิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_ . คู่มือปฏิบัติธรรม (ฉบับสมบูรณ์). (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๗).

\_\_\_\_\_ . สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ บริษัท ตาตา จำกัด, ๒๕๔๙.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙). **ภาวนาที่ปณี**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๕๕.

พระโสภณมหาเถระ. (มหาสิสยาตอ). **มหาสติปัฏฐาน ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปลโม) ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_ . **คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน)** กรุงเทพมหานคร: ธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑.

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถระ อัครมหาเถระ อัครมหาเถระ ดร., **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. ฉบับพิมพ์รวม เล่มใน ๑๐๐ ปี อัครมหาเถระ อัครมหาเถระ อัครมหาเถระ ดร. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). **มหาสติปัฏฐาน ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์

อุปสโม) ป.ธ.๙, M.A., Ph.D. ตรวจชำระ. แปล และเรียบเรียง. พระคัมภีร์สาราภิวังศ์.  
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_ . วิปัสสนาธุณี **หลักการวิปัสสนาภาวนา (ฉบับสมบูรณ์)**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา.  
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๑. เล่ม ๒**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.)  
ตรวจชำระ. แปล และเรียบเรียง พระคัมภีร์สาราภิวังศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด  
ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร:  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๑.

\_\_\_\_\_ . **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๓**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราช-  
ภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_ . **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๕**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราช-  
ภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๔.

\_\_\_\_\_ . **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๘**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราช-  
ภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๒. (โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.  
**อริยวงศ์ปฏิปทา**. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

สุรพล ไกรสรารุฒิ. **สติปัฏฐาน ๔ ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสถาน  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

## (๒) วิทยานิพนธ์

พระมหานิรัญ ชิตมาโร (บำเรอสงค์). “ศึกษาพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์  
พุทธศาสนาเถรวาท” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาบุญธรรม ปุณณมโม (ธูปจันทร์). “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนาใน  
คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต  
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส). “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์  
พุทธศาสนาเถรวาท” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย:  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาอนุชา ภาทสุธี (จันทวงศ์). “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา  
ในปริยญาขุททกปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย:  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระชัยพล โสภโณ (จรรยาวิทรัพย์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “อาตาศิปิ สัมปะชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระภิกษุญาณ ภูริปัญโญ (เศรษฐสิโรตม์) “ศึกษาวิจัยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธรรมในสติสูตร” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

**(๓) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:**

พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี). “เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา”. หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๕๕๕.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ภavanaสูตร

ภาษาบาลี

จากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สุตตันตปิฎก สัมมุตตนิคาเย มหาวรรคคปาติ

ไทย - ธรรมเจ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปกาสิตา

อนุสรณีย์ พุทธวสเส ๒๕๐๐

## ๙. ภาวนาสูตร

[๔๐๕] จตุณฺ्हํ ภิกฺขเว สติปฏฺฐานานํ ภาวนํ เทเสสุสํมิ, ตํ สุณฺนาถ. กตมา  
 ภิกฺขเว จตุณฺ्हํ สติปฏฺฐานานํ ภาวนา? อิทฺถ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปฺสฺสี  
 วิหฺรต อตฺตปิ สมนฺปาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌมาโทมนฺสฺสํ. เวทนาสุ ๗ เปฯ  
 จิตฺเต ๗ เปฯ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺสฺสี วิหฺรติ อตฺตปิ สมนฺปาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ  
 อภิชฺฌมาโทมนฺสฺสํ. อยํ โข ภิกฺขเว จตุณฺ्हํ สติปฏฺฐานานํ ภาวนาติ. นวมํ.

## ภาคผนวก ข

ภวนาสูตร ภาษาไทย

จากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
พุทธศักราช ๒๕๓๙

๒๖๒

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค [๓. สติปัฏฐาน

**๙. ภาวนาสูตร**  
**ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน**

[๔๐๕] “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เธอทั้งหลายจงฟัง

**การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ** เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ  
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ  
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นอย่างนี้แล”

**ภาวนาสูตรที่ ๙ จบ**

## ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระครูวิเวกธรรมมาริราม [สงัด วิเวโก (อินทศิริ)]

วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๙

ภูมิลำเนา : เลขที่ ๓๕ หมู่ที่ ๔ ตำบลนาตาขวัญ อำเภอมืองระยอง จังหวัดระยอง  
การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๕๒ : ประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ หน่วยวิทยบริการ จังหวัดระยอง คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๕ : พุทธศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ

### การศึกษาทางธรรม

พ.ศ. ๒๕๒๕ : นักรธรรมชั้นเอก

วัดแลง ตำบลบ้านแลง อำเภอมืองระยอง จังหวัดระยอง

### ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๓๔ : เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดแลง

พ.ศ. ๒๕๓๗ : เป็นครูพระสอนศีลธรรม

พ.ศ. ๒๕๓๙ : เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม แผนกธรรม ประจำวัดแลง

พ.ศ. ๒๕๔๗ : เป็นเจ้าอาวาสวัดแลง

บรรพชา/อุปสมบท : วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๒๒

สังกัดวัด : วัดแลง ตำบลบ้านแลง อำเภอมืองระยอง จังหวัดระยอง

ตำแหน่งหน้าที่ : เจ้าอาวาส

วัดแลง ตำบลบ้านแลง อำเภอมืองระยอง จังหวัดระยอง

ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖

ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๕๙

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดแลง ตำบลบ้านแลง อำเภอมืองระยอง จังหวัดระยอง ๒๑๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๘๕-๓๙๐-๒๑๑๖, ๐๓-๘๐๑-๐๔๖๒

E-mail : Watlang13@hotmail.com