



ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวิตกกัณฐานสูตร

**A STUDY OF BUDDHA'S TEACHINGS CONCERNING TO THE
INSIGHT DEVELOPMENT (VIPASSANĀBHĀVANĀ)
IN VITAKKASAṄṬHĀNASUTTA**

พระปลัดคำนวน อนงฺคโณ (เรื่องรัตตอนามโย)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๗



ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวิตักกัณฐานสูตร

พระปลัดคำนวน อนงฺคโณ (เรื่องรัตอนามโย)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Buddha's Teaching Concerning to the
Insight Development (Vipassanābhāvanā)
in Vitakkasaṅṭhānasutta**

Phrapalat Khamnuan Anaṅgaṇo (Rueangratanamano)

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. 2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาลัทธิธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวัดกถกสถฐานสูตร” เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระราชสิทธิมนี วิ., ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระมหาสมลักษณ์ คนธสาโร, ดร.)

กรรมการ

(ดร.สฤชดี แพงทรัพย์)

กรรมการ

(ผศ.รังษี สุนนต์)

กรรมการ

(รศ.เวทย์ บรรณกรกุล)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาสมลักษณ์ คนธสาโร, ดร.

ประธานกรรมการ

รศ.เวทย์ บรรณกรกุล

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระปลัดค่านวน อนงฺคโณ)

รศ.เวทย์ บรรณกรกุล

กรรมการ

ผู้วิจัย

.....

(พระปลัดคำนวน อนงคโณ)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวิถังกถกสัจฐานสูตร

ผู้วิจัย : พระปลัดคำนวน อนงคโณ (เรื่องรัตตอนามโย)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสมลักษณ์ คนธสาโร (สาราภิวังค์), ป.ธ. ๙, พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: รศ.เวทย์ บรรณกรกุล, ป.ธ.๙, พธ.บ., ศษ.ม. (ประชากรศึกษา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๓๑/มีนาคม/๒๕๕๘

บทคัดย่อ

บทคัดย่อ
การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวิถังกถกสัจฐานสูตร โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียบเรียงเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมที่ปรากฏในบทกถกสัจฐานสูตร และนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งพบว่าหลักธรรมเหล่านี้มีผลต่อการเจริญสติสัมปชัญญะ และการเห็นแจ้งในอริยสัจธรรมได้เป็นอย่างดี

บทคัดย่อ
การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวิถังกถกสัจฐานสูตร โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียบเรียงเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมที่ปรากฏในบทกถกสัจฐานสูตร และนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งพบว่าหลักธรรมเหล่านี้มีผลต่อการเจริญสติสัมปชัญญะ และการเห็นแจ้งในอริยสัจธรรมได้เป็นอย่างดี

บทคัดย่อ
การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวิถังกถกสัจฐานสูตร โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียบเรียงเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมที่ปรากฏในบทกถกสัจฐานสูตร และนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งพบว่าหลักธรรมเหล่านี้มีผลต่อการเจริญสติสัมปชัญญะ และการเห็นแจ้งในอริยสัจธรรมได้เป็นอย่างดี

บทคัดย่อ
การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวิถังกถกสัจฐานสูตร โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียบเรียงเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมที่ปรากฏในบทกถกสัจฐานสูตร และนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งพบว่าหลักธรรมเหล่านี้มีผลต่อการเจริญสติสัมปชัญญะ และการเห็นแจ้งในอริยสัจธรรมได้เป็นอย่างดี

Thesis Title : A Study of Buddha's Teaching Concerning to the Insight Development (Vipassanābhāvanā) in Vitakkasaṅṭhānasutta

Researcher : Phrapalat Khamnuan Anaṅgaṇo (Rueangratanamano)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Somluck Gandhasāro (Saraphiwong), Pali IX, Ph.D. (Buddhist Studies)

: Assoc. Prof. Wate Bannakornkul, Pali IX, B.A., M.Ed. (Population Studies)

Date of Graduation : 31/March/2015

Abstract

This thesis has three objectives: to study the dhamma taught in Vitakkasanthana Sutta, to study the way of Samathapuppamkama Vipassana practice, and to study how insight meditation is practiced in Vitakkasanthana Sutta. Clarified and analyzed data are taken from the Theravāda Buddhist scriptures namely, the Tipitaka, Buddhist commentaries, Tiga, academic texts and other related scriptures such as the Visuddhimagga then composed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars.

"The study found that Vitakkasanthana Sutta was collected and compiled by Dhammasaṅgāhaka Thera (the compilers of the scriptures). It is a verse appeared in the Majjhimanikāya (Collection of Middle-length Discourses) and contains the very important teachings about method of considering five Nimittas to arise expertise in the way of Vitakka that is to wish to determine any Vitakka, determine that, by this way, it can be to escape suffering and sadness. Thus, to abandon determined effort (Mana) is the only path that can lead all beings out of sufferings.

The Insight meditation is the method for mind-training so that practitioners gain the wisdom to understand thoroughly the Rūpa and Nāma as their bases until one can see the Three Characteristics of the impermanence, suffering and not self. In

Vipassana practice, Samathapuppangkama means Vipassana meditation practice by using forty of the mood of Samatha meditation that can make the mind to become Jhanas and use that to enter Vipassana meditation practice then make wisdom.

From the studying principle of Dhamma that related with Vipassana training in Anumānasutta, it is found that it contains the very important teachings about Vipassanabhavāna practice by showing Athi-citta including eight Samabat that is the basic of Vipassana, the way to consider five appeared Nimits and developing until the expert in the way of Vitakka which leads practitioners to cut Tanha and release Samyojana then go to Nibbāna.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณเจ้าท่านประคุณสมเด็จ พระพุทธชินวงศ์ (อุปสมมหาเถร) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูง ที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาเป็นรุ่นที่ ๘ และมีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาติดต่อกันเป็นเวลาถึง ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาแพร่หลายไปทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน

ขอขอบคุณพระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลายที่ได้แนะนำการปฏิบัติ ให้ความรู้และสอบ อารมณ์เป็นเวลาติดต่อกันถึง ๗ เดือน ดังนี้ ในระยะเวลา ๔ เดือนต้น ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระ ภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) ได้แนะนำการปฏิบัติอันเป็นบูรพภาคเบื้องต้นและเทศนา ให้กำลังใจผู้วิจัยในการปฏิบัติ ในระยะเวลา ๑ เดือนถัดมา พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระราช สิทธาจารย์ (หลวงพ่อดองใบ) และคณะพระวิปัสสนาจารย์วัดนาหลวง (อภิญาเทสิตรธรรม) ได้ แนะนำการปฏิบัติอย่างเข้มงวดและนำออกเดินธุดงค์ อันทำให้ผู้วิจัยมีความอดทนและความพร้อม สำหรับการปฏิบัติในต่างประเทศ ต่อมาในระยะเวลา ๒ เดือนสุดท้าย พระเดชพระคุณพระภิกษุทันตะ ดร. อุ ชฎิละ โอวาทาจริยะ แห่งสำนักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา “มหาสี่ศาสนแยกต่าง” กรุงเทพมหานคร ประเทศสหภาพเมียนมาร์ ได้ให้คำแนะนำการปฏิบัติและสอบอารมณ์ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จได้เพราะได้รับคำแนะนำทางวิชาการตลอดจนวิธีการเขียน วิทยานิพนธ์ จากพระมหาสมลักษณ์ คนธสาโร, ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ รศ.เวทย์ บรรณกรกุล ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งอาจารย์และเจ้าหน้าที่ประจำวิทยาเขตบาฬี ศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ช่วยให้คำแนะนำและข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัย

ขออนุโมทนา คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัว ที่ให้กำลังใจให้การสนับสนุนจนสำเร็จได้ ในครั้งนี้รวมทั้งเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตร่วมชั้นเรียนทุก ท่านที่ได้ให้ความเมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลทุกสิ่งทุกประการ กุศลเจตนาอันได้เกิดขึ้นแล้วแห่งการเข้า ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัย ขอน้อมน้อมมาเป็นเครื่องสักการบูชาแด่ ผู้มีอุปการคุณทุก ๆ ท่าน ขอให้ท่านเหล่านั้นจงประสบความสำเร็จเป็นนิสัยตามส่งให้บรรลुซึ่ง มรรค ผล นิพพานในอนาคตกาลอันใกล้นี้ด้วยเทอญ

(๔)

พระปลัดคำนวน อนงคโณ (เรื่องรัตอนามโย)

วันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๗)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ เนื้อหาและหลักธรรมในวิตกกถัสถฐานสูตร	๑๒
๒.๑ นิยามความหมายวิตกกถัสถฐานสูตร	๑๒
๒.๒ เนื้อหาวิตกกถัสถฐานสูตร	๑๔
๒.๓ หลักธรรมในวิตกกถัสถฐานสูตร	๑๗
๒.๔ สรุป	๒๒
บทที่ ๓ หลักการเจริญวิปัสสนาแบบสมถปุพพังคม	๒๔
๓.๑ นิยามความหมาย	๒๔
๓.๒ อารมณักรรมฐานกรรมฐาน ๔๐	๒๕
๓.๓ แนวการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถปุพพังคม	๒๘
๓.๔ สรุป	๓๓
บทที่ ๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการการเจริญวิปัสสนาในวิตกกถัสถฐานสูตร	๓๖

๔.๑. อธิจิตตสิกขา	๓๖
๔.๒. สมาบัติ ๘ (ฌาน ๔ อรูปฌาน ๔)	๓๗
๔.๓ หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดฌาน	๔๐
๔.๔ วิธีการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา	๔๖
๔.๕ สรุป	๕๘
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๖๑
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๖๑
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๖๖
บรรณานุกรม	๖๘
ภาคผนวก	๗๒
ภาคผนวก ก วิตกกุศลฐานสูตร	๗๓
ภาคผนวก ข วิตกกัลณฐานสูตร	๗๙
ประวัติผู้วิจัย	๘๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. อักษรย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ เช่น ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๖๓/๑๒๗ หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกปาติ พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม ๑๒ ข้อ ๑๖๓ หน้า ๑๒๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๓/๑๖๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๒ ข้อ ๑๖๓ หน้า ๑๖๕

พระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
วิ.มหา.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิมังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.จตุกก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
อภิ.วิ. (บาลี) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ชุด ๙๑ เล่ม ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอกุฎกถา เล่ม ๑ ข้อ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๙๔/๑๑๓ หมายถึง มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก อรรถกถาภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๙๔ หน้า ๑๑๓

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ. (บาลี) =	วินัยปิฎก	สมนตปาสาทิกา	มหาวิภังคอกุฎกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.อ. (ไทย) =	วินัยปิฎก	สมนตปาสาทิกา	มหาวิภังคอกุฎกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (ไทย) =	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (ไทย) =	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (บาลี) =	มัชฌิมนิกาย	ปปญจสทูนี	มูลปณณาสกอกุฎกถา	(ภาษาบาลี)

ม.ม.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสุทนี	มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อ.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสุทนี	อุปปริปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ข.อ.	(ไทย) = สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	ชั้นธวารวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ม.อ.	(ไทย) = สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อ.จ.เอกก.อ.	(ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มนโรลปุรณี	เอกกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ข.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	ปรมตฺโขติกา	ขุททกปาฐอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	สัทธัมมปชฺโขติกา	มหานิเทศอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.จ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	สัทธัมมปชฺโขติกา	จูฬนิเทศอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	สัทธรรมปกาสินี	ปฎิสัมภิทามวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	วิสุททชนวิลาสินี	อปทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ฉัมมสังคินี	อัฐฐสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.อ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๕๐/๒๖๗. หมายถึง ทีฆนิกาย สีนตลปกาสินี มหาวคคฎีกา เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๒๕๐ หน้า ๒๖๗

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.ฎีกา	(บาลี) = ทีฆนิกาย	สีนตลปกาสินี	มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
-----------	-------------------	--------------	------------	------------

ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.ฎีกา	(ไทย) = ปรมัตถมัถุชฺสา	วิสุทฺธิมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)
---------------	------------------------	---------------------	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่หาได้ยากยิ่ง ดังที่ตรัสว่า “กิจโจ พุทธานมุปปาโท” การที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงอุบัติขึ้นยากยิ่งนักผู้ที่จะมาเกิดเป็นพระพุทธเจ้าได้นั้น ถ้าต้องการเกิดเป็นพระพุทธเจ้าผู้เลิศทางปัญญา (ปัญญาธิกะ) ต้องบำเพ็ญบารมี ๓๐ ประการ เป็นเวลานานถึง ๔ อสงไขย ๑๐๐,๐๐๐ กัป ถ้าต้องการเกิดเป็นพระพุทธเจ้าผู้เลิศทางศรัทธา (สัทธาธิกะ) ต้องบำเพ็ญบารมีเป็นเวลานานถึง ๘ อสงไขย ๑๐๐,๐๐๐ กัป ถ้าต้องการเกิดเป็นพระพุทธเจ้าผู้เลิศทางความเพียร (วิริยาธิกะ) ต้องบำเพ็ญบารมีเป็นเวลานานถึง ๑๖ อสงไขย ๑๐๐,๐๐๐ กัป^๑ พระพุทธเจ้าทรงอุบัติทรงเป็นสรวงอันเกษมสูงสุดของมนุษย์ เพราะทำให้ถึงความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง เพื่อสั่งสอนมาในโลกไวเนยยสัตว์ให้พ้นทุกข์

สำหรับหลักธรรมที่ทำให้สัตว์พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ที่ทำให้ต่างจากศาสนาอื่น ๆ คือวิปัสสนา การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูป นาม การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็น อนิจจะ

^๑ ชุ.อป. (ไทย) ๓๒/๑-๘๒/๑-๑๒, วิสุทธิ.(ไทย) ๒/๔๙-๕๐)

ทุกขณะ อนัตตะ อสุภะ การเห็นเช่นนี้แหละจึงกล่าวว่ามี การเห็น เป็นพิเศษ เพราะว่า อารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ ในขณะที่แรก ๆ ล้วนแต่เป็นปรมาตถ์ อันได้แก่ รูป นาม ทั้งสิ้น แต่สัตว์ทั้งหลาย ไม่รู้ ไม่เห็น ในความเป็นไปของ อารมณ์เหล่านี้ว่า เป็นรูป เป็นนาม คงรู้คงเห็นที่เป็นไปในฝ่าย บัญญัติอย่างเดียว คือ เมื่อได้แลเห็นรูปอารมณ์ด้วยตา ก็รู้ว่าตน ได้เห็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ ได้รับคันธอารมณ์ด้วยจมูก ก็รู้ว่าตนได้กลิ่น ชนิดนั้น ชนิดนี้ ได้รับรสอารมณ์ด้วยลิ้น ก็รู้ว่าตนได้ลิ้มรสชนิด นั้น ชนิดนี้ ได้รับโผฏฐัพพอารมณ์ด้วยกาย ก็รู้ว่าตนได้สัมผัส กับวัตถุชนิดนั้น ชนิดนี้ ซึ่งเป็นบัญญัติ ได้รับอัมมารมณ์ด้วยใจ ก็รู้ว่า เป็นหญิง เป็นชาย เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ดี เลว ผิด ถูก ดี ใจ เสียใจ โง่ ฉลาด เลื่อมใส สงสาร รักใคร่ ซึ่งเป็นบัญญัติ ความรู้ ความเห็นที่เป็นบัญญัติดังกล่าวมาแล้วนี้ ย่อมเป็นไป ตามธรรมดา ส่วนความรู้ ความเห็นในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็น รูปนามนั้น เป็นความรู้ ความเห็นเป็นพิเศษ

วัตกกถาสันฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระธรรมสังคาคหา จารย์ รวบรวมร้อยกรองไว้ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มุลปิณฑาสกั สีนาทวารรค มีหลักธรรมที่เป็นสาระสำคัญที่ทรงแสดงไว้ใน วัตกกถาสันฐานสูตร คือ วิธีพิจารณานิमित ๕ ประการที่เหมาะสม ตามกาลเวลาอันสมควร จนเกิดความชำนาญในวิถีทางแห่ง วิตก คือ ประสงค์จะมนสิการถึงวิตกใด ก็มนสิการถึงวิตกนั้น ได้ โดยวิธีนี้ก็จะได้ตัดต้นเหาได้ คลายเครื่องผูกสังโยชน์ได้ ทำ ที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะละมานะโดยชอบ

การเจริญวิปัสสนา หมายถึง วิธีการพัฒนาปัญญา เพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้รูป-นาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ในการเจริญวิปัสสนาแบบสมถปุพพังคมะ หมายถึง การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอารมณ์ของสมถกรรม ฐาน ๔๐ ประการ จนทำให้จิตมีสมาธิตั้งมั่น เกิดเป็นองค์ฌาน

และสามารถอาศัยองค์มานั้นเข้าสู่กระบวนการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาในที่สุด

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อกับการเจริญวิปัสสนาในวิตักกสังฆานสูตรกล่าวคือ มีข้อความ พระพุทธดำรัสที่ตรัสถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้อกับการเจริญวิปัสสนาโดยแสดงถึง อริจิตอันได้แก่สมาบัติ ๘ อันเป็นพื้นฐานวิปัสสนา วิธีการพิจารณา นิมิตเพื่อละอกุศลวิตกที่เกิดขึ้น ๕ ประการ พัฒนาจนถึงขั้นผู้ชำนานาญในวิถีทางแห่งวิตก ก็จะสามารถตัดค้นหา คลายสังโยชน์ ทำที่สุดทุกข์ได้ในที่สุด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจเพื่อจะศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้อกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวิตักกสังฆานสูตร คือ อริจิตตสิกขาสมาบัติ ๘ (ฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) หลักการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดฌานวิธีการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา โดยมี วัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในวิตักกสังฆานสูตรศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบสมถปุพพังคมะ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้อกับการเจริญวิปัสสนาในวิตักกสังฆานสูตร

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในวิตักกสังฆานสูตร

๑.๒.๒ ศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบสมถปุพพังคมะ

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้อกับการเจริญวิปัสสนาในวิตักกสังฆานสูตร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ หลักธรรมในวัตกกถาสถาณสูตร มีเนื้อหาอย่างไร

๑.๓.๒ แนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบสมถปุพพังคมะ มีหลักการอย่างไร

๑.๓.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในวัตกกถาสถาณสูตร มีอะไรบ้าง

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตการวิจัยคือ ศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา ของพระพุทธศาสนาเถรวาท พร้อมหนังสือ บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ส่วนขอบเขตของเนื้อหา ผู้วิจัยจะศึกษาถึงหลักคำสอนเรื่องวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์ต่างๆ ในพระไตรปิฎก

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาข้อความเนื้อหาหลักธรรมในวัตกกถาสถาณสูตร และหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคเป็นต้น

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

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในศัพท์ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ จึงขอกำหนดความหมายแห่งศัพท์เฉพาะที่จะใช้ในงานวิจัยนี้ ดังนี้

๑.๕.๑ การเจริญวิปัสสนา หมายถึง วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา

๑.๕.๒ อธิจิต หมายถึง จิตมีสมบัติ ๘ อันเป็นพื้นฐานแห่งวิปัสสนา เป็นจิตที่ยิ่งกว่าจิตที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจกุศลกรรมมถ ๑๐ ประการ

๑.๕.๓ วิตักกสังขารสี่ฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งเหตุของวิตก

๑.๕.๔ วิตักกสี่ฐานสูตร หมายถึง พระสูตรที่ปรากฏอยู่ใน มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ จัดเป็นพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ว่าด้วยการสนทนาธรรมที่ทำให้เกิดปัญญา สูตรใหญ่

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา คือ

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่นที่ฌนิกาย ภาค ๓ หน้า ๑๗๙-๒๒๘ มัชฌิมนิกาย ภาค ๒ หน้า ๑๖๒ สังยุตตนิกาย ภาค ๒ หน้า ๔๘๕ อังคตตรนิกาย ภาค ๑ หน้า ๖๒ ปฏิสัมภิตามรรค หน้า ๒๒, ๒๗, ๕๖, ๑๑๔, ๑๙๖, ๒๘๑, ๒๘๔, ๒๘๗, ๒๙๑, ๓๒๗, ๓๔๔ เช่นในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ ได้แบ่งการ

ปฏิบัติวิปัสสนาไว้ ๓ นัย คือ สมถยานิกนัย วิปัสสนายานิกนัย และ ยุคนันทนัย^๒

๒) คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมบท แสดงข้อความไว้ว่า ฐานะนี้คือ การเริ่มตั้งความเลื่อมและความสิ้นไปในอรรถภาพของภิกษุผู้มีความประพฤติเบาพร้อม ยินดีแล้วในเสนาสนะอันเจียบสัจด์ เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจที่ทำให้เป็นไปโดยติดต่อกัน จนถือเอาพระอรหัตตได้ไว้ได้ นี้คือวิปัสสนาฐานะ^๓

๓) คัมภีร์ฎีกา แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัญญาไว้หลายแห่ง เช่น ปรมัตถทีปนี มหาฎีกาใหม่ ได้อธิบายเหตุผลที่พระพุทธองค์ควรจะตรัสพระบาลีว่า “จตุตตาริ สติปัญญา นานานิ” แต่ตรัสเป็น “จตุตตาริ สติปัญญา นานา” ^๔ เพราะทรงมุ่งเอาคำว่า “สติ” เป็นตัวประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา^๕

๔) ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนา ไว้หลายแห่ง เช่น แสดงภูมิของปัญญาไว้ในชั้นธนิเทศว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็น ชั้นธอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ ปฏิจจสมุปบาท เป็นภูมิของปัญญา นี้ เป็นต้น^๖

^๒ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑/๔๑๓., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^๓ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗

^๔คำว่า “ปัญญา” เป็นนปุงสกลิงค์ ควรจะมีรูปเป็น จตุตตาริ สติปัญญา นานานิ” แต่ตรัสเป็นรูปคำปุงลึงค์ “จตุตตาริ สติปัญญา นานา”

^๕ดูรายละเอียดใน พระมหาแสวง โชติปาโล, พุทธวิทยานำรู้เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร:บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๗.

^๖พระพุทธโฆสาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร:บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒๐.

๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) แสดงวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือวิปัสสนาฯ^๗ ว่า วิปัสสนามี ๒ ประเภท คือ ปัจจกขวิปัสสนาและอนุমানวิปัสสนา ในบรรดาสองอย่างนั้น พึงทราบว่า ญาณที่ทำการกำหนดรู้พิจารณาได้ เห็นรูปนามที่เกิดขึ้นโดยประจักษ์เหมือนกับได้สัมผัสด้วยมือ ท่านเรียกว่า ปัจจกขวิปัสสนา ย่อมรู้สภาวะลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง รู้กระทั่งอนิจจลักษณะเป็นต้นที่เป็นลักษณะการเกิดดับได้ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ โยคาวจรผู้เจริญวิปัสสนาจึงควรเจริญวิปัสสนานี้เท่านั้น^๗

๒) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) แสดงหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นต้นไว้ในหนังสือ หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ว่า ในขั้นแรก ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรูป-นาม ตามอารมณ์และอิริยาบถนั้น ข้อสำคัญต้องให้ได้ปัจจุบันอารมณ์มากที่สุด เพราะอารมณ์ปัจจุบันนั้น ทำลายสันตติของรูป-นามให้แยกออกจากกัน^๘

๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนาไว้ใน หนังสือพุทธธรรมว่า ว่าโดยสาระสำคัญหลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรมของกาย ๑ เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ๑ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ๑ ความคิดนึกไตร่ตรองนึก ถ้าดำเนินชีวิตโดยมี สติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่

^๗ พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาฯ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา, แปลเรียบเรียงโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรศาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๘.

^๘ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖๗.

อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขพอใจ และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม^๙

๔) พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัชฌิมาภิกษุ แสดงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ วิปัสสนาที่ป็นที่ปฏิบัติว่า หลักในการเจริญวิปัสสนานั้น ฟังเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้งายและชัดต่อรูป ในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีต เห็นได้ยากยิ่งกว่ารูป ดังนั้นในระยะเริ่มแรกของวิปัสสนายานิกบุคคล ฟังให้กำหนดรูปก่อน^{๑๐}

๕) พระดร.วัลโปละ ราหุละ แสดงหลักการของสติไว้ในหนังสือ What the Buddha Taught ว่า การเจริญจิตตภาวนา (พัฒนาจิต) ซึ่งเป็นรูปแบบที่สำคัญ ได้ผลจริง และเป็นประโยชน์อย่างมาก คือ การมีสติรู้เท่าทันในกิจใด ๆ ก็ตามที่กำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็ทางกายหรือทางวาจา ระหว่างการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องสาธารณะ หรือในด้านอาชีพ ไม่ว่าจะขณะเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียดหรือคู้แขน หรือแม้กระทั่งกำลังตอบสนองการเรียกร้องทางธรรมชาติ (ขับถ่าย) ในกิจกรรมเหล่านี้และอื่น ๆ ควรจะมีสติรู้เท่าทันอย่างเต็มเปี่ยม^{๑๑}

๖) พระบัณฑิตาภิกษุ กัมมัฏฐานาจารย์ แสดงหลักการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ ไว้ในหนังสือ In This Very Life ว่า การเจริญกรรมฐานนี้ ฟังกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทาง

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ มหานคร : บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๑๒.

^{๑๐} พระดร.ภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัชฌิมาภิกษุ, วิปัสสนาที่ป็นที่ปฏิบัติ ฉบับพิมพ์รวมเล่มใน ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุมัชฌิมาภิกษุ, (กรุงเทพฯ มหานคร: บริษัททอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๑.

^{๑๑} พระดร.วัลโปละ ราหุละ, What the Buddha Taught (พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร), แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์,, (กรุงเทพฯ มหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๙๖.

ทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างไรก็ตาม แม้จะพากเพียรกำหนดสักเท่าใด ย่อมไม่มีใครที่จะสามารถจดจ่ออยู่ที่อาการพองยุบของท้องได้อย่างสมบูรณ์ตลอดไป จะมีอารมณ์อื่นเกิดแทรกขึ้นและปรากฏเด่นชัดกว่า ขอบเขตของการภาวนาจะครอบคลุมการกระทบผัสสะทางกายและใจทั้งหมด ทั้งการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสทางกาย และสิ่งที่รู้สึกได้ด้วยใจ เช่นมโนภาพหรือความนึกคิดต่าง ๆ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นควรระลึกรู้โดยทันทีและใช้คำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตามตัวอาการนั้น ๆ^{๑๒}

๑.๖.๓ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ศึกษาทบทวนรายงานวิจัยเกี่ยวกับ “หลักปฏิบัติวิปัสสนา” พบว่า มีวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาและวิเคราะห์แนวการสอนวิปัสสนา และแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีผู้ศึกษาไว้เป็นจำนวนมาก แต่ยังไม่พบการศึกษาที่เน้นเกี่ยวกับการเดินจงกรมไว้โดยตรง ผู้ศึกษาจึงได้ทำการศึกษารายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติวิปัสสนา ดังนี้

๑) พระนิรุต จิตรตถิโก (เขียวทอง) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาอริยบุคคลที่ปรากฏในมูลปริยายสูตร” พบว่า หลักธรรมที่ปรากฏในมูลปริยายสูตรมีประเด็นสำคัญ คือ การกำหนดรู้มูลเหตุแห่งธรรมทั้งปวง ในการกำหนดรู้ของบุคคลระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ ปุถุชน เสขะ อเสขะ พระตถาคต มีความเห็นในเรื่องของ ธาตุ ๔ ภูต (อมนุษย์) เทวดา ปชาบดี พรหม อภัสสรพรหม สุภิกขหนพรหมเวหัพผลพรหม อภิกุสวัตวิ อากาसानัญญาตนพรหม วิญญาณัญญาตนพรหม อากัญญาตนพรหมเนวสัญญานา สัญญาตนพรหม อารมณ์ที่เป็นทิฏฐุละ สุตตะ มุตตะ วิญญาตตะ เอกัตต

^{๑๒} พระบัณฑิตาภิวงศ์, In This Very Life (รู้แจ้งในชาตินี้), แปลโดย พระคันธธราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร:บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๘-๙.

ตะ นานัตตะ ลักกายะทั้งหมด และนิพพาน ตามความรู้ที่ตัวเอง มีในระดับนั้น ๆ

ในส่วน ของ พระอริยบุคคลที่ปรากฏใน คัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น พบว่า บุคคลที่ประเสริฐสามารถทำ ให้กิเลสที่มีอยู่ในจิตนั้นเบาบาง หรือหมดไปจากจิตของบุคคลได้ อย่างหมดจด หรือที่เรียกว่า การบรรลุธรรมนั่นเอง ท่านแบ่งโดย ประเภท คือ เสขะบุคคล ได้แก่ บุคคลที่ยังต้องศึกษาอยู่ อเสขะ บุคคล ได้แก่ บุคคลผู้ที่ไม่ต้องศึกษา ถ้าแบ่งตามประเภทบุคคล แบ่งได้เป็น ๔ คู่ ๘ ระดับ คือ ผู้บรรลุโสดาปัตติมรรค ผู้บรรลุ โสดาปัตติผล คือ ผู้แรกเข้าถึงกระแสธรรม ผู้บรรลุสภิกาคามิ มรรค ผู้บรรลุสภิกาคามิผล คือ ผู้กลับมาเพียงครั้งเดียว ผู้บรรลุ อณาคามิมรรค ผู้บรรลุอณาคามิผล คือ ผู้ไม่กลับมาเกิดอีก ผู้ บรรลุอรหัตมรรค ผู้บรรลุอรหัตผล คือ ผู้สำเร็จธรรมวิเศษสูงสุด ในพระพุทธศาสนา การที่จะได้ชื่อว่า อริยบุคคล จะต้องมีการ ฝึกหัดจิตของตัวเองตามหลักธรรมคือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โภชณงค์ ๗ มรรคมืองค์ ๘ ในแนวทางของการเจริญวิปัสสนา ภาวนา จนสามารถละกิเลสสังโยชน์ทั้งหลาย จนหมดไปจากจิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นเป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ^{๑๓}

๒) พระครูอาทรปริยัติสุกิจ (สัมพันธ์ พลญาโณ) ได้ ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาในลักกายสูตร” พบว่า หลักธรรมในลักกายสูตร มีหลักสำคัญ ดังนี้ ลักกายะ คือ อุปาทานขันธ์ ๕ หรือ ขันธ์ ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เหตุเกิดแห่งลักกายะ คือ ตัณหา ๓ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ความดับ แห่งตัณหา คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ

^{๑๓} พระนิรุต จิรตติโก (เขียวทอง), “ศึกษาอริยบุคคลที่ปรากฏในมูลปริยายสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

ปฏิบัติทำให้ถึงความดับแห่งสังขาร คือ อริยมรรคมีองค์ ๘
 สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ
 สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิด
 ปัญญา ปัญญาที่รู้แจ้งในสมมติบัญญัติ และปัญญาที่รู้แจ้งเห็น
 จริงโดยปรมาตถ์ การกำหนดรู้ รูป นาม อันปรากฏอยู่ ซึ่งเป็น
 หนทางให้ผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือทางกาย เวทนา จิต
 และธรรม และผู้ปฏิบัติจะต้องรู้วิธีในการปรับอินทรีย์ การปฏิบัติ
 ธรรมตามนัยสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นธรรมหลักใน
 โพธิปักขิยธรรม ไม่มีใครสามารถบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติ
 ปัฏฐาน ดังมีหลักฐานว่า “ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธมฺเมสุ กณฺจ
 ธมฺม่อนามลิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิตสฺมา เตปิอิมินาว มคฺเคน
 โสภปริเทเว สมตฺกกนฺตาติ เวทิตพฺพา” อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนา ที่
 ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
 ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่ แม้ท่านเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความ
 โศก และคร่ำครวญในทางสายนี้เอง

การเจริญวิปัสสนา โดยมีขั้น ๕ เป็นอารมณ์ มี
 ส่วนประกอบอยู่ คือ “อาตปปี สมปชาโน สติมา” การพิจารณา
 ขั้น ๕ เป็นอารมณ์ เพราะเหตุว่าสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย
 ธรรม ๒ ประการ รูปขั้น และ นามขั้น เป็นภูมิวิปัสสนาและ
 อุปาทานขั้น ๕ เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ เมื่อการปฏิบัติอย่าง
 ต่อเนื่องเป็นเหตุปัจจัยให้เข้าถึงโสฬสญาณได้ คือปัญญาแห่ง
 ความดับทุกข์ อริยมรรคทั้ง ๘ นั้น มรรค เป็นไปเพื่อทำลายกิเลส
 ทั้งหลาย และเพื่อดำเนินไปสู่นิพพาน ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอน

ของพระพุทธองค์สามารถบรรลุมรรคผล เป็นสักกายนิโรธ คือ ความดับโดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้นแล ด้วยมรรค^{๑๔}

๓) พระมหาอนุชา ภัททสวสี (จันทวงศ์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาใน ปริญญะยสุตฺร” พบว่า หลักธรรมในปริญญะยสุตฺร มีประเด็น หลักสำคัญ ปริญญะยสุตฺร คือ รูปเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ เวทนาเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สัญญาเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สังขารเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ วิญญาณเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ ส่วนปริญาธรรม มีความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ และโมหะ คือ ผู้ที่รู้ชัดในชั้น ๕ มีความเกิดขึ้นความดับแห่งชั้น เป็นหนทาง ที่ให้ถึงความดับแห่งชั้น มีการปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย คลาย กำหนด ถึงความดับแห่งชั้นทั้งหลายชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ ที่หลุดพ้นแล้วเพราะความเบื่อหน่าย คลายกำหนด มีความดับไป ไม่ยึดมั่นถือมั่นในชั้นทั้งหลาย ย่อมหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ไม่มี วัฏฏะเพื่อความไม่เกิดขึ้นอีก นั้นย่อมหมายถึง การสำเร็จเป็น ปริญาตาวิบุคคผลเป็นผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถดับทุกข์ ทางกายและโหมนัสทางใจในภพนี้ได้ โดยสามารถกำจัดกิเลสที่ มีอยู่ในสันดานซึ่งเรียกว่าสังโยชน ๑๐ ประการ เป็นผู้บรรลุ มรรคญาณ ๔ พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ ทั้งปวง

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อกำหนดรู้ชั้น ๕ ตาม ความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องว่าเป็นเพียงรูปกับนาม โดยการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะทั้งหลาย โดยการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนา ในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมเพื่อให้มีสติ

^{๑๔} พระครูอาทรปริยัติสุกิจ (สัมพันธ์ พลภาณโณ), “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนาในสักกายสุตฺร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

พิจารณาถึงความเป็นขั้นที่ ๕ ที่ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ซึ่งได้แก่ ขั้นที่ ๕

ขั้นที่ ๕ ซึ่งใช้สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อมีสติกำหนดรู้ชัด รู้ยิ่ง หยั่งรู้ โดยพิจารณาว่า ชีวิตนี้อาศัยเพียงขั้นที่ ๕ มีไว้สำหรับเพื่อระลึก และพิจารณาขั้นที่ ๕ ว่ามีเพียง รูปกับนามเท่านั้น ซึ่งมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มีความเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะ จิตที่รับรู้ทุกอารมณ์ พิจารณาเห็นความจริงปรากฏ ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายเมื่อนั้นจิตย่อมคลายจากความกำหนัด ย่อมละความยึดมั่นถือมั่น เชื่อว่าได้ดำเนินไปสู่หนทางแห่งความหลุดพ้นคือพระนิพพาน^{๑๕}

๔) พระประสิทธิ์ ชุตินธโร (รุ่งเรืองตระกูล) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอรณวิกังคสูตร” พบว่า อรณวิกังคสูตร เป็นสูตรที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี โดย พระประสงค์ให้ภิกษุเหล่านั้นปฏิบัติตามธรรมที่ไม่มีกิเลส เว้นธรรมที่มีกิเลส ทรงอธิบายด้วยวิธีแก้อรรถในเรื่องสุขกาม หลักธรรมที่สำคัญในอรณวิกังคสูตรนี้มี ๒ ประการ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหลักธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นมัชฌิมปฏิปทา คือ ทางสายกลาง และเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อีกด้วย อีกหลักธรรมหนึ่งกล่าวถึงกามคุณ ๕ ซึ่งเป็นหลักธรรมอันนำไปสู่ความทุกข์ทั้งหลาย

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญปัญญา หรือการ

^{๑๕} พระมหานูชา ภูทสุธี (จันทวงศ์), “ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปริยญยสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

พัฒนาปัญญา หรือการอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และมีใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาและความทุกข์ทั้งหลาย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้สติใน กาย เวทนา จิต และธรรม หรือการกำหนดรู้อยู่กับรูปนามอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เป็นการเจริญปัญญาหรืออบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงจนเกิดวิปัสสนาญาณสามารถประหารกิเลสตัณหาลงได้อย่างเด็ดขาด เป็นพระอรหันต์บุคคลในที่สุด

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรณวิกังคสูตรว่า กามคุณทั้ง ๕ ท่านเปรียบเหมือนอาหารที่เจือด้วยยาพิษ ซึ่งถ้าบริโภคเข้าไปก็เกิดอันตรายถึงตายได้ เป็นการฝีกอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งความจริงชนิดที่ทำให้ ผู้ปฏิบัติสามารถทำลายกิเลสต่างๆ ลงได้ ซึ่งก็เป็นเป้าหมายเดียวกันกับเจริญอริยมรรค มีองค์ ๘ กล่าวคือ การทำให้เกิดปัญญาเพื่อทำลายล้างกิเลสตั้งแต่หยาบไปจนถึงละเอียดให้หมดไปตามลำดับ และต้องเป็นปัญญาประเภท “โลกุตตรปัญญา” หรือที่เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้ชื่อว่าเป็นผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และย่อมสามารถบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคลได้อย่างแน่นอน^{๑๖}

๕) พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต (สารธิมา) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีละอัสวะในสัพพาสวสูตร” พบว่า สัพพาสวสูตรมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับวิธีละอัสวะ ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนา

^{๑๖} พระประสิทธิ์ ชุตินธโร (รุ่งเรืองตระกูล), “ศึกษาหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอรณวิกังคสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

ภาวนาโดยใช้โยนิโสมนสิการ คือ การมีสติพิจารณาใส่ใจโดย
 แยกกาย ส่วนหลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติ นั้น คือ การกำหนดรู้
 อริยสัจ ๔ สติสังวร ญาณสังวร ขันติสังวร ศีลสังวร วิริยสังวร
 และการเจริญโพชฌงค์ ๗

วิธีละอาสวะในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ก็คือ การ
 ปหานกิเลส ๓ ประการ ได้แก่ ๑) ตทังคปหาน ๒) วิกขัมภนปหาน
 และ ๓) สมุจเฉทปหาน การจะเข้าถึงสมุจเฉทปหานได้นั้น ต้อง
 อาศัยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น การเจริญวิปัสสนา
 ภาวนานั้น เป็นการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตาม
 ความเป็นจริง ด้วยการกำหนดสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่
 กาย เวทนา จิต และธรรม กำหนดรู้รูปนามปัจจุบันโดยความเป็น
 ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน จนเกิดปัญญาญาณ
 สามารถละอาสวะกิเลสทั้งปวงได้ตามลำดับขั้นของการบรรล
 ธรรม ซึ่งมีพระโสดาบัน เป็นต้น

ส่วนวิธีละอาสวะในสังฆปาสาปสูตรนั้น จากการศึกษา
 พบว่า มีทั้งหมด ๗ วิธี คือ ๑) การละอาสวะด้วยทัสสนะ ๒) การ
 ละอาสวะด้วยการสังวร ๓) การละอาสวะด้วยการใช้สอย ๔) การ
 ละอาสวะด้วยการอดกลั้น ๕) การละอาสวะด้วยการเว้น ๖) การ
 ละอาสวะด้วยการบรรเทา และ ๗) การละอาสวะด้วยการเจริญ
 (ภาวนา) ที่จะนำเวไนยสัตว์ให้สามารถหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส
 เครื่องเศร้าหมองของใจได้ ทั้งนี้ผู้เจริญสติพึงมีสติกำหนดระลึ
 กู้้อยู่ใน กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม^{๑๗}

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร
 (Document Research) มีวิธีการศึกษาดังนี้

^{๑๗} พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต (สารธิมา), “ศึกษาวิธีละอาสวะในสังฆปาสาปสูตร”, วิทยานิพนธ์
 พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

๑) ศึกษาข้อมูลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎกอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสที่เกี่ยวข้อง

๒) แปล เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา

๓) นำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วนั้น ตรวจสอบข้อมูล ปรับปรุง และเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา

๔) ศึกษาตีความตามประเด็นที่ได้กำหนด และนิยามศัพท์ไว้ สรุปข้อมูล ที่ได้ บรรยายเชิงพรรณนา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบเนื้อหาและหลักธรรมในวิตักกสังฆานสูตร

๑.๘.๒ ทำให้ทราบแนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบสมถปุพพังคมะ

๑.๘.๓ ทำให้ทราบหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในวิตักกสังฆานสูตร

บทที่ ๒

เนื้อหาหลักธรรมในวิตักกสัณฐานสูตร

ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมหลายพระสูตรที่ผู้ปฏิบัติสามารถศึกษานำมาเป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้บรรลุผลได้ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกที่รวบรวมไว้ วิตักกสัณฐานสูตรก็เป็นพระสูตร ที่มีหลักธรรมที่มีความสำคัญ และมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งสามารถปฏิบัติทำให้บรรลุผล ชนะกิเลสได้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และทราบถึงหลักธรรมในวิตักกสัณฐานสูตร โดยกำหนดประเด็นศึกษาในบทนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ต่อไป ดังนี้

๒.๑ นิยามความหมายวิตักกสัณฐานสูตร

๒.๒ เนื้อหาวิตักกสัณฐานสูตร

๒.๓ หลักธรรมในวิตักกสัณฐานสูตร

๒.๔ สรุป

๒.๑ นิยามความหมายวิตักกสัณฐานสูตร

ในวิตักกสัณฐานสูตร มีรายละเอียดในส่วนของความหมายของพระสูตร ที่มาของพระสูตร และลักษณะรูปแบบทางภาษาของพระสูตรที่แสดงไว้ ดังต่อไปนี้

๑. ความหมายและความเป็นมาของวิตักกสัณฐานสูตร

วิตักกสัณฐานสูตร หมายถึง พระสูตรว่าด้วยที่ตั้งแห่งวิตก ซึ่งนี้ตั้งตามเนื้อหาของพระสูตร

ความเป็นมาของวิตักกสัณฐานสูตร^๑ กล่าวไว้ว่า พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้วพระผู้มี

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๔/๕๖.

พระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า อุบายกำจัดอกุศลวิตก “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ชวนชวายนในอธิจิต ธรรมนสิกการถึงนิมิต ๕ ประการนี้ ตามเวลาอันสมควร

๒. ความสำคัญของวิตกกัณฐฐานสูตร

พระผู้มีพระภาคตรัสสอนให้ภิกษุผู้ทำสมาธิ ตั้งใจมนสิกาถึงนิมิตหรือเหตุ ในที่นี้ หมายถึงอารมณ์กัมมัฏฐาน หมายถึงให้เลือกพิจารณาณิมิตที่เหมาะสมกับจิตในสถานการณ์นั้น ๆ ดังมีใจความต่อไปนี้

วิธีพิจารณานิมิต ๕ ประการ

๑) เมื่อมนสิกานิมิตโดยอยู่ วิตกฝ่ายอกุศลอันประกอบด้วยฉันทะ (แทนโลภะ) บ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง เกิดขึ้น ให้เปลี่ยนไปมนสิการนิมิตอื่นซึ่งเป็นนิมิตฝ่ายกุศล ก็จะละวิตกฝ่ายอกุศลได้ ทำให้จิตตั้งมั่น สงบ เป็นอารมณ์เดียวเกิดสมาธิขึ้น เหมือนช่างไม้ผู้ชำนาญใช้ลิ้มสลัก ตอก โยกและถอนลิ้มใหญ่ออกจากเนื้อไม้ได้

๒) ถ้าขณะมนสิกานิมิตที่เป็นฝ่ายกุศลนั้นอยู่ วิตกฝ่ายอกุศลยังเกิดขึ้นอีกได้ ให้พิจารณาถึงโทษของวิตกเหล่านั้น ก็จะละวิตกเหล่านั้นได้ ทำให้จิตตั้งมั่น สงบ เป็นอารมณ์เดียวเกิดสมาธิขึ้นได้ เหมือนหนุ่มสาวผู้แต่งตัวสวยงามรังเกียจซากงู เป็นต้น ที่เขานำมาคล้องคอ

๓) แม้เมื่อพิจารณาถึงโทษของวิตกฝ่ายอกุศลเหล่านั้นอยู่ ถ้าวิตกเหล่านั้นยังเกิดขึ้นได้อีก ให้เลิกใส่ใจ เลิกมนสิกาถึงวิตกเหล่านั้น ก็จะละวิตกเหล่านั้นได้ เหมือนคนตาดีไม่ต้องการเห็นรูปใด ๆ ที่ผ่านเข้ามาโดยหลับตาหรือมองไปทางอื่นเสีย

๔) แม้เมื่อเลิกสนใจ เลิกมนสิกาถึงวิตกฝ่ายอกุศลเหล่านั้นแล้วถ้าวิตกเหล่านั้นยังเกิดขึ้นได้อีก ให้มนสิการถึงฐานหรือที่ตั้งอันมั่นคงแห่งเหตุเกิดของวิตกเหล่านั้น (วิตกกัณฐฐาน) ก็จะละวิตกเหล่านั้นได้ ทำให้จิตตั้งมั่น สงบ เป็นอารมณ์เดียว เกิดสมาธิขึ้นได้ เหมือนคนเดินเร็ว ชะลอความเร็ว เดินให้ช้าลง หยุด ยืน นั่ง นอน (เสียบ้าง) เพื่อละอริยาบถหยาบ ๆ เขาก็จะมีอริยาบถละเอียดขึ้นโดยลำดับ

๕) แม้เมื่อมนสิการถึงฐานหรือที่ตั้งแห่งเหตุเกิดของวิตกฝ่ายอกุศลเหล่านั้นอยู่ ถ้าวิตกเหล่านั้นยังเกิดขึ้นได้อีก ให้ใช้พนักพิง ใช้ลิ้นกดเพดาลให้แน่น ใช้จิตข่มขี่บีบคั้นจิต ทำให้จิตเร้าร้อนก็จะละวิตกเหล่านั้นได้ ทำให้จิตตั้งมั่น สงบเป็นอารมณ์เดียวเกิดสมาธิขึ้นได้ เหมือนคนกำลังมากจับคอกคนมีกำลังน้อยข่มขี่บีบคั้น

๒. ทรงสรุปว่า เมื่อภิกษุมนสิการนิมิต ๕ ประการที่เหมาะสมควรตามเวลาอันสมควร ดังกล่าวมาจนเกิดความชำนาญในวิถีทางแห่งวิตก คือ ประสงค์จะมนสิการถึงวิตก ก็มนสิการถึง

วิตกนั้นได้ ไม่ประสงค์จะมนสิการถึงวิตกใด ก็ไม่มนสิการถึงวิตกนั้นได้ทันที โดยวิธีนี้ก็จะตัด ตัณหาได้ คลายเครื่องผูกคือสังโยชน์ได้ ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะมานะได้โดยชอบ

๒.๒ เนื้อหาวิตกกัณฐฐานสูตร

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มูลปริยายวรรค วิตกกัณฐฐานสูตร ภาควิชาทั้งหลาย ว่า อุบายกำจัดอกุศลวิตก “ภาควิชาทั้งหลาย ภาควิชาผู้ชวนชวายนในอธิจิต^๒ ควร มนสิการถึงนิมิต ๕ ประการ คือ

๑. เมื่อภาควิชาในธรรมวินัยนี้อาศัยนิมิตใดแล้ว มนสิการนิมิตโดยอยู่

วิตกทั้งหลายอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบ ด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ย่อมเกิดขึ้น ภาควิชาอันควร มนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจาก นิมิตนั้น เมื่อมนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น ย่อมละ วิตกอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วย โทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาป อกุศลเหล่านั้น ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็น ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายใน โดยแท้ ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้ ผู้ชำนาญ ใช้ลิ้มอัน เล็ก ตอก โยก ถอนลิ้มอันใหญ่ออกได้ แม้ฉันทะ ภาควิชาที่ฉันทะนั้นเหมือนกัน เมื่ออาศัยนิมิตใดแล้ว มนสิการนิมิตใด วิตกทั้งหลายอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะ บ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ย่อมเกิดขึ้น ภาควิชาอันควรมนสิการนิมิตอื่น ซึ่งประกอบด้วยกุศล นอกจากนิมิตนั้น เมื่อมนสิการนิมิตอื่น ซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น ย่อมละวิตกอันเป็น บาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอัน เป็นบาปอกุศลเหล่านั้น ย่อม ตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อม ตั้ง มั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้^๓

๒. หากเมื่อภาควิชาอันมนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจาก นิมิตนั้น

วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย โมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีกนั่นแล ภาควิชาอันควรพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นว่า ‘วิตกเหล่านี้ล้วน แต่ เป็นอกุศลแม้อย่างนี้ วิตกเหล่านี้ล้วนแต่มีโทษแม้อย่างนี้ วิตกเหล่านี้ล้วนแต่มีทุกข์เป็นวิบากแม้

^๒ อธิจิต หมายถึงจิตมีสมาบัติ ๘ อันเป็นพื้นฐานแห่งวิปัสสนา เป็นจิตที่ยิ่งกว่าจิตที่เกิดขึ้นด้วย อำนาจกุศลกรรมมถ ๑๐ ประการ, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๑๖/๔๑๕.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๖/๒๒๖-๒๒๗.

อย่างนี้' เมื่อพิจารณา โทษแห่งวิตกเหล่านั้นอยู่ ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่ง ประกอบด้วย ฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย โมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ หลิงสาวหรือชายหนุ่มที่ชอบแต่งตัว มีผู้นำซากู ซากสุนัข หรือ ซากศพ มนุษย์มาผูกไว้ที่คอ ย่อมรู้สึกอึดอัด ระอา และรังเกียจ แม้ฉันทะ ภิภษุณั้ก็ฉันทั้ เหมือนกัน หากเมื่อมนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบ ด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น วิตกอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบ ด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิภษุณั้ ควรพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นว่า'วิตกเหล่านั้นล้วนแต่เป็นอกุศลแม้อย่างนี้ วิตกเหล่านั้นล้วนแต่มี โทษแม้อย่างนี้ วิตกเหล่านั้นล้วนแต่มีทุกข์เป็นวิบากแม้อย่างนี้'เมื่อพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นอยู่ ย่อมละวิตกอันเป็น บาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย โมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้ง อยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศล เหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้^๔

๓. หากเมื่อภิภษุณั้พิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นอยู่

วิตกอันเป็น บาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิภษุณั้ไม่ควรระลึกถึง ไม่ควรมนสิการวิตกเหล่านั้น เมื่อไม่ ระลึกถึง ไม่มนสิการ วิตกเหล่านั้นอยู่ ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบ ด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอัน เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิต เป็นหนึ่งผุดขึ้น มี สมาธิในภายในโดยแท้ คนมีตาดีไม่ต้องการที่ จะเห็นรูปที่ผ่านมา เขาควรหลับตาหรือเหลียวไปทาง อื่นเสีย แม้ฉันทะ ภิภษุณั้ก็ฉันทั้ เหมือนกัน หากเมื่อพิจารณาโทษแห่ง วิตกเหล่านั้นอยู่ วิตกอัน เป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีกนั้นแล ฯลฯ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มี สมาธิ ในภายในโดยแท้^๕

๔. หากเมื่อภิภษุณั้ไม่ระลึกถึง ไม่มนสิการวิตกเหล่านั้น

วิตกอัน เป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิภษุณั้ควรมนสิการวิตกสังขารสัณฐาน๑ แห่งวิตกเหล่านั้น เมื่อมนสิการวิตกสังขารสัณฐานแห่งวิตกเหล่านั้น ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่ง ประกอบด้วย

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๗/๒๒๗-๒๒๘.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๘/๒๒๘-๒๒๙.

ฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย โมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ คนเดินเร็ว เขาจะพึงมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เราจะรีบเดินทำไม ถ้ากระไร เราควร ค่อย ๆ เดิน’ เขาก็ค่อย ๆ เดิน เขาจะพึงมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เราจะค่อย ๆ เดินทำไม ถ้ากระไร เราควรยืน’ เขาก็ยืน เขาจะ พึงมีความคิดอย่างนี้อีกว่า ‘เราจะยืนอยู่ทำไม ถ้ากระไร เราควรนั่ง’ เขาก็นั่ง เขาจะพึงมีความคิดอย่างนี้อีกว่า ‘เราจะนั่งอยู่ทำไม ถ้ากระไร เราควรนอน’ เขาก็นอน คนผู้นั้นเว้นอิริยาบถหยาบ ๆ แล้วพึงใช้อิริยาบถละเอียด ๆ แม้ฉันทะ ภิภษุณัณก็ ฉันทะเหมือนกัน หากเมื่อไม่ระลึกถึง ไม่มนสิการวิตกเหล่านั้น วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ... ยังเกิดขึ้นอีกนั่นแล ฯลฯ เป็น ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้^๖

๕. หากเมื่อภิภษุณัณมนสิการถึงวิตกกสังขารสัณฐานแห่งวิตกแม่เหล่านั้น

วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วย โทสะบ้าง ประกอบด้วย โมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิภษุณัณควรกต พินด้วยพิน ใช้ลีนตันเพดานไว้แน่น ใช้จิตข่มคั้นจิต ทำจิตให้ เราร้อน เมื่อกตพินด้วยพิน ใช้ลีนตันเพดานไว้แน่น ใช้จิต ข่มคั้นจิต ทำจิตให้เราร้อน ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่ง ประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย โมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ คนผู้มีกำลัง มากจับคนผู้มีกำลังน้อยกว่าได้แล้วบีบ กด เค้น ที่ศีรษะ คอ หรือกำคอไว้ให้แน่น แม้ฉันทะ ภิภษุณัณก็ฉันทะเหมือนกัน หากเมื่อมนสิการถึงวิตกกสังขารสัณฐานแห่งวิตกแม่เหล่านั้น วิตกอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วย โทสะบ้าง ประกอบด้วย โมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิภษุณัณควรกต พินด้วยพิน ใช้ลีนตันเพดานไว้แน่น ใช้จิตข่มคั้นจิต ทำจิตให้ เราร้อน เมื่อกตพินด้วยพิน ใช้ลีนตันเพดานไว้แน่น ใช้จิต ข่มคั้นจิต ทำจิตให้เราร้อน ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่ง ประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย โมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้^๗

เมื่อภิภษุณัณคายนิมิตใดแล้ว มนสิการนิมิตใด วิตก อันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วย

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๙/๒๒๙-๒๓๐.

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๙/๒๓๐.

ฉันทะบ้าง

ประกอบด้วยโทสะบ้าง

ประกอบด้วย โมหะบ้าง

ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจาก นิมิตนั้น ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะ ที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาโทษแห่งวิตก เหล่านั้นอยู่

ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง

ประกอบด้วยโทสะบ้าง

ประกอบด้วยโมหะบ้างได้

วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะ ที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ เมื่อภิกษุ นั้นไม่ระลึกถึง ไม่มนสิการ วิตกเหล่านั้น ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ เมื่อภิกษุ นั้นมนสิการวิตักสังขารสัจจฐานแห่งวิตกเหล่านั้น ย่อมละวิตก อันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วย

ฉันทะบ้าง

ประกอบด้วยโทสะบ้าง

ประกอบด้วย โมหะบ้าง ได้วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละ วิตกอันเป็น บาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิ ใน ภายในโดยแท้ เมื่อภิกษุ นั้นกตพินด้วยพิน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิตข่มคั้นจิต ทำจิตให้เร่าร้อน ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย โมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น

ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็น ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนี้เราเรียกว่า ‘ผู้ชำนาญใน

วิถีทางแห่งวิตก หวังวิตก ไต่ก็จักตรึงถึงวิตกนั้นได้ ไม่หวังวิตกไต่ก็จักไม่ตรึงถึงวิตกนั้นได้ ตัดตัณหาได้แล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ทำที่สุดทุกขีได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ”^๘

๒.๓ หลักธรรมในวิตกกัสณฐานสูตร

จากการศึกษาเนื้อหาหลักธรรมวิตกกัสณฐานสูตร สามารถประมวลได้ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสสอนให้ภิกษุผู้ทำสมาธิ กระทบกับวิตกต่าง ๆ

๑. เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้อาศัยนิมิตใดแล้ว มนสิการนิมิตโดยอยู่

วิตก ทั้งหลายอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบ ด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนั้นควร มนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น

เมื่อมนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น ย่อมละ วิตกอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วย โทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้

เปรียบเหมือน ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้ ผู้ชำนาญ ใช้ลิ้มอันเล็ก ตอก โยก ถอนลิ้มอันใหญ่ออกได้ แม้ฉันทะ ภิกษุก็ฉันทะนั้นเหมือนกัน^๙

ในคัมภีร์อรรถกถา มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ กล่าวอธิบายว่า เมื่อเกิดวิตกซึ่งประกอบด้วยฉันทะ โทสะ และโมหะ มีวิธีการแก้ไขดังนี้

เมื่อวิตกประกอบด้วยฉันทะ ความพอใจในสิ่งต่าง “ภิกษุนั้น ควรมนสิการนิมิตอื่นอันประกอบด้วยกุศล” ซึ่งได้แก่ การเจริญอสุภะ (อสุภัสสัญญา) ชื่อว่า นิมิตอื่น เมื่อวิตกเกิดขึ้นพอใจในสังขารทั้งหลาย (มีจิตเป็นต้น) มนสิการถึงความไม่เที่ยง (อนิจจัสสัญญา) ชื่อว่า นิมิตอื่น. ก็เมื่อวิตกประกอบด้วยโทสะในสัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้น การเจริญเมตตา ชื่อว่า นิมิตอื่น เมื่อวิตกในสังขารทั้งหลายเกิดขึ้น การมนสิการถึงธาตุ ชื่อว่า นิมิตอื่น.

เมื่อวิตกประกอบด้วยโมหะเกิดขึ้นในธรรมใด ภิกษุอาศัยธรรม ๕ อย่าง ชื่อว่า นิมิตอื่น. เมื่อโลภะเกิดขึ้นในสัตว์ทั้งหลายโดยนัย มีคำว่า มือ หรือ เท้าของผู้นี้งาม ดังเป็นต้น เธอก็นำมาพิจารณาด้วยอสุภะ คือสิ่งที่ไม่งามว่าท่านยินดีกำหนดในอะไร ในผมทั้งหลายหรือ หรือว่าในขนทั้งหลาย ฯลฯหรือว่าในน้ำมูตร ธรรมดว่า อตตภาพนี้ประกอบขึ้นด้วยกระดูก ๓๐๐ ท่อนยกขึ้นผูกไว้ด้วยเอ็น ๙๐๐ เส้น ฉาบทาด้วยขี้เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น หุ้มห่อด้วยหนังสด อันความยินดีพอใจในผิว

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๑/๒๓๑-๒๓๒.

^๙ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๖/๒๒๖-๒๒๗.

ปกปิดไว้แล้ว อนึ่งเล่า ของไม้สะอาดทั้งหลาย ย่อมไหลออกจากปากแผลทั้ง ๙ (ทวาร ๙) และจากขุมขนประมาณ ๙๙,๐๐๐ ขุม มีกลิ่นเหม็นเต็มไปด้วยซากศพ เป็นสิ่งน่ารังเกียจ เป็นของปฏิกูลอันสะสมไว้ซึ่งสิ่งปฏิกูล ๓๒ ประการ จะหาสิ่งที่เป็นแก่นสาร หรือสิ่งที่ประเสริฐในกายนี้มิได้มี เมื่อพระโยคีนำความงามออกด้วยอสุภะอย่างนี้ด้วยประการฉะนี้แล้ว ย่อมละความโลภที่เกิดในสัตว์ทั้งหลายได้ เพราะเหตุนี้การนำความงามออกได้ด้วยอสุภะนี้ จึงชื่อว่า นิमितอื่น^{๑๐}.

เมื่อโทษะเกิดขึ้นในเพราะวัตถุทั้งหลายมีการกระทบกับตอ หนาม ใบไม้ที่แหลมคมเป็นต้น เธอก็พึงมนสิการถึงธาตุโดยนัยเป็นต้นว่า ท่านย่อมโกรธใคร ย่อมโกรธปรฐวีธาตุหรือ หรือว่าอาโปธาตุเป็นต้น เมื่อมนสิการธาตุอยู่อย่างนี้ เธอย่อมละโทษะได้ เพราะเหตุนี้ การมนสิการถึงธาตุอยู่ จึงชื่อนิमितอื่น^{๑๑}.

เมื่อโมหะเกิดขึ้นในธรรมใด เธออาศัยธรรม ๕ เหล่านี้ คือ

๑. การอยู่ร่วมกับครู
๒. การเรียนธรรม (อุทเทส)
๓. การสอบถามธรรม
๔. การฟังธรรมตามกาลอันควร
๕. การวินิจฉัยธรรมที่เป็นฐานะและอฐานะ

ก็ย่อมละโมหะได้ เพราะฉะนั้น ภิกษุควรอาศัยธรรม ๕ เหล่านี้ เพราะเมื่อเธออาศัยอาจารย์ผู้ควรแก่การเคารพ อาจารย์ย่อมลงทัณฑ์กรรม แก่เธอมีการให้ตักน้ำสักร้อยหม้อ เพราะไม่ถามถึงการเข้าสู่บ้าน หรือไม่ทำวัตรในกาลอันควรเป็นต้น ภิกษุนั้น ชื่อว่าเป็นผู้อันอาจารย์พยายามตกแต่งแล้วเมื่อเป็นเช่นนั้น เธอก็ย่อมละโมหะในธรรมนั้นได้^{๑๒}.

๒. หากเมื่อภิกษุนั้นมนสิการนิमितอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจาก นิमितนั้น

วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีกนั้นแล ภิกษุนั้นควรพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นว่า

เมื่อพิจารณา โทษแห่งวิตกเหล่านั้นอยู่ ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่ง ประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย โมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้

^{๑๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๒/๒๔๑-๒๔๒.

^{๑๑} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๒/๒๔๓.

^{๑๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๒/๒๔๓.

เปรียบเทียบเหมือน หญิงสาวหรือชายหนุ่มที่ชอบแต่งตัว มีผู้นำซากงู ซากสุนัข หรือซากศพมนุษย์มาผูกไว้ที่คอ ย่อมรู้สึกอึดอัด ระอา และรังเกียจ แม้นั้นใด ภิกษุนั้นก็ฉันทันเหมือนกัน^{๑๓}

อธิบายตามอรรถกถาว่า เมื่อเรารังเกียจด้วยเหตุแค่นี้แล้ว ใคร่ครวญด้วยกำลังปัญญาของตนว่า อุกุศลธรรมเหล่านี้มีโทษ มีทุกข์เป็นวิบากก็จะละเอียดได้ เปรียบเหมือนหญิงสาวหรือชายหนุ่มรังเกียจซากงูเป็นต้น ฉะนั้น ก็เมื่อภิกษุใด ไม่อาจเพื่อจะใคร่ครวญด้วยกำลังปัญญาของตนได้เธอพึงเข้าไปหาอาจารย์หรืออุปัชฌาย์ หรือเพื่อนพรหมจรรย์ผู้ควรแก่การเคารพหรือพระสังฆเถระ รูปใดรูปหนึ่ง แล้วตีระฆังให้ภิกษุมาประชุมกันบอกให้ทราบถึงเหตุนี้ เพราะว่ามนุษย์ผู้เป็นบัณฑิตคนหนึ่งจักมีในที่ประชุมนี้ ก็บัณฑิตนี้จักบอกว่า ท่านพึงเห็นโทษในอกุศลวิตกอย่างนี้ ๆ หรือว่า จักข่มอกุศลวิตกเหล่านั้น^{๑๔}

๓. หากเมื่อภิกษุนั้นพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นอยู่

วิตกอันเป็น บาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิกษุนั้นไม่ควรระลึกถึง ไม่ควรมนสิการวิตกเหล่านั้น เมื่อไม่ระลึกถึง

เปรียบเทียบ คนมีตาดีไม่ต้องการที่ จะเห็นรูปที่ผ่านตา เขาควรหลับตาหรือเหลียวไปทางอื่นเสีย แม้นั้นใด ภิกษุนั้นก็ฉันทันเหมือนกัน^{๑๕}

อรรถกถากล่าวอธิบายเปรียบเทียบว่า ภิกษุนี้ไม่พึงนึกไม่พึงใส่ใจถึงอกุศลวิตกเหล่านั้น พึงเป็นผู้ส่งใจไปในอารมณ์อื่น ๆ เหมือนบุคคลผู้ไม่ประสงค์จะเห็นรูป พึงหลับตาทั้งสองฉันทใด ภิกษุผู้ถือมูลกรรมฐานมานั่งแล้ว เมื่อวิตกเกิดขึ้นในจิต ก็พึงเป็นผู้ส่งใจไปในอารมณ์อื่น ฉันทันนั้น ภิกษุนี้ ย่อมละอกุศลวิตกได้ด้วยอาการอย่างนี้ เมื่อเธอประสงค์จะละก็พึงถือเอากรรมฐานมาแล้วนั่งลงเถิด ก็ถ้าเธอยังละไม่ได้ ก็ควรสาธยายพระบาลีธรรมกถาที่เรียนมาด้วยเสียงอันดัง ถ้าเธอใส่ใจไปในอารมณ์อื่นอย่างนี้ยังละไม่ได้ ก็จงหีบสมุทเปล้าออกจากยามเขียนพรรณนาความดีของพระพุทธเจ้าข้อใดข้อหนึ่ง เธอพึงเป็นผู้นำอกุศลวิตกนั้นออกด้วยการส่งใจไปในอารมณ์อื่นอย่างนี้

ถ้าแม้ด้วยอาการอย่างนี้แล้วก็ยังละอกุศลวิตกนั้นไม่ได้ ก็พึงหีบไม้สีไฟออกมาจากยาม แล้วพิจารณา หรือส่งใจไปในอารมณ์อื่นว่า นี้ไม้สีไฟอันบนนี้ไม้สีไฟอันล่าง ดังนี้ ถ้าอย่างนี้แล้วก็ยังละอกุศลวิตกไม่ได้ ก็พึงเอากล่องเล็กออกมารวมบริวารไว้ หรือส่งใจไปในอารมณ์อื่นว่า อันนี้ ชื่อว่า กล่องเข็มอันนี้ ชื่อว่า มีดเล็ก อันนี้ ชื่อว่า เครื่องตัดเล็บ อันนี้ ชื่อว่า เข็ม เป็นต้น

^{๑๓} ติรยลลเยียดโน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๗/๒๒๗-๒๒๘.

^{๑๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๒/๒๔๕-๒๔๖.

^{๑๕} ติรยลลเยียดโน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๘/๒๒๘-๒๒๙.

ก็จะฟังละอกุศลวิตกนั้นได้ ถ้าอย่างนี้แล้วก็ยังละอกุศลวิตกนั้นไม่ได้ฟังหยาบเอาเข้ามาเย็บจีวรที่ขาด เพื่อส่งใจไปในอารมณ์อื่น トラบไตที่เธอยังละอกุศล วิตกไม่ได้ ก็ฟังส่งใจไปในอารมณ์อื่น โดยการทำกุศลกรรมนั้น ๆ ก็เมื่อเธอละอกุศลวิตกได้แล้ว ก็ฟังถือเอามูลกรรมฐานมานั่งลง ไม่ฟังเป็นผู้เริ่มนวัตรกรรม(การก่อสร้าง)^{๑๖} แม้บัตถิตในกาลก่อนจะทำนวัตรกรรม ก็ต้องทำลายอกุศลจิตก่อน^{๑๗}

๔. หากเมื่อภิกษุนั้นไม่ระลึกถึง ไม่มนสิการวิตกเหล่านั้น

วิตกอัน เป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิกษุนั้นควรมนสิการวิตกสังขารสี่ฐาน แห่งวิตกเหล่านั้น

เปรียบเหมือน คนเดินเร็ว เขาจะฟังมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เราจะรีบเดินทำไม ถ้ากระไรเราควร ค่อย ๆ เดิน’ เขาก็ค่อย ๆ เดิน เขาจะฟังมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เราจะค่อย ๆ เดินทำไม ถ้ากระไร เราควรยืน’ เขาก็ยืน เขาจะ ฟังมีความคิดอย่างนี้อีกว่า ‘เราจะยืนอยู่ทำไม ถ้ากระไร เราควรนั่ง’ เขาก็นั่ง เขาจะฟังมีความคิดอย่างนี้อีกว่า ‘เราจะนั่งอยู่ทำไม ถ้ากระไร เราควรนอน’ เขาก็นอน คนผู้นั้นเว้นอิริยาบถหยาบ ๆ แล้วฟังใช้อิริยาบถละเอียด ๆ แม้ฉันทะ อกุศลนั้นก็ฉันทะนั้นเหมือนกัน^{๑๘}

อรรถกถาอธิบาย วิตกสังขารสี่ฐาน ดังนี้ สี่ฐานสังขารคือ สภาวะใด ย่อมปรุงแต่งเหตุอันสภาวะนั้นจึงเชื่อว่า สังขาร อธิบายว่า เป็นปัจจัย (คือเป็นเหตุเครื่องอาศัย) เป็น การณะ (คือเป็นเหตุกระทำ) เป็นมูล (คือเป็นราก) ชื่อว่า สี่ฐาน เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นที่ตั้งอยู่ดี สี่ฐานของวิตกสังขาร ชื่อว่า วิตกสังขารสี่ฐาน ภิกษุฟังมนสิการสี่ฐานอันนี้ คำนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอธิบายไว้ว่า ภิกษุฟังมนสิการถึงเหตุและมีใช้เหตุของวิตกทั้งหลายว่า วิตกนี้มีอะไรเป็นเหตุ มีอะไรเป็นปัจจัย เพราะเหตุไรจึงเกิดขึ้น^{๑๙}

เวลาเกิดขึ้นแห่งวิตกของภิกษุนี้ เปรียบเหมือนการเดินเร็วของบุรุษ เวลากำหนดการเที่ยวไปแห่งวิตกของภิกษุนี้ เปรียบเหมือน การค่อย ๆ เดินไปในที่นั้น กาลที่ภิกษุนี้กำหนดการเที่ยวไปของวิตกได้แล้ว นำวิตกมาสู่มูลกรรมฐาน เปรียบเหมือนการตรึงของบุรุษนั้น กาลที่ภิกษุนี้ ยังวิปัสสนาให้เจริญแล้วบรรลุพระอรหัตต์ เปรียบเหมือนกาลที่บุรุษนั้นนั่งลงแล้ว กาลที่ภิกษุนี้ให้เวลาผ่านไปตลอดวัน ด้วยผลสมาบัติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เปรียบเหมือน กาลที่บุรุษนั้นนอนแล้ว.

^{๑๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๒/๒๔๖-๒๔๗.

^{๑๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๒/๒๔๗.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๙/๒๒๙-๒๓๐.

^{๑๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๒/๒๔๘.

ในข้อว่า วิตกเหล่านี้มีอะไรเป็นเหตุ มีอะไรเป็นปัจจัย ความว่าการเที่ยวไปของวิตกย่อมเป็นของเบาบางแล้วแก่ผู้ถึงเหตุและมีใช้เหตุของวิตกทั้งหลาย เมื่อวิตกนั้นเป็นของเบาบางถึงที่สุดแล้วก็ย่อมดับไปโดยประการทั้งปวง^{๒๐}

๕. หากเมื่อภิกษุนั้นมโนสิการถึงวิตกกสังขารสณฐานแห่งวิตกแม่เหล่านั้น

วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วย โทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิกษุนั้นควรกต พินด้วยพิน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิตข่มคั้นจิต ทำจิตให้ เร่าร้อน เมื่อกตพินด้วยพิน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิต ข่มคั้นจิต ทำจิตให้เร่าร้อน ย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศล^{๒๑}

เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังมาก จับบุรุษผู้มีกำลังน้อยกว่าไว้ได้แล้ว บีบ กด แค้นที่ ศีรษะ คอ หรือกำนคอไว้ให้แน่นแม้ฉันทะ ภิกษุก็ฉันทะ^{๒๒}

บุรุษผู้มีกำลังมาก อรรถกถายกตัวอย่างเสริมว่า เหมือนอย่างว่า อาจารย์ผู้ให้คำแนะนำสั่งสอนพระราชกุมารซึ่งมาจากแคว้นแคว้นภายนอก ให้เรียนเอาซึ่งศิลปะว่าด้วยอาวุธ ๕ แล้วแสดงสิ่งที่ควรกระทำด้วยอาวุธแม่ทั้ง ๕ อย่างนี้ว่า ท่านจงกลับไปครองราชสมบัติในแคว้นของตน ถ้าพวกโจรปรากฏในระหว่างทางแก่ท่าน ท่านจงใช้ธนูนี้ แล้วก็จงไปถ้ำธนูของท่านหายหรือหัก จงใช้หอกหอกหัก จงใช้ดาบดังนี้เป็นต้นแล้วให้กลับไป พระราชกุมารนั้น ได้กระทำเหมือนอย่างนั้น ครั้นไปถึงแคว้นของตนแล้ว ได้ครองสิริราชสมบัติ ฉันทะ ข้อนี้ก็ ฉันทะนั้นแหละ

พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อจะทรงส่งภิกษุผู้หมั่นประกอบอธิจิต เพื่อถือเอาซึ่งพระอรหัต และทรงแสดงบัพพะ (ข้อที่ควรกำหนด) ๕ เหล่านี้ว่า ถ้าว่า อกุศลจิตเกิดขึ้นแก่เธอในระหว่าง ก็ควรตั้งอยู่ในข้อว่าด้วยนิมิตอื่น (เรียกว่า อัญญนิมิตตบัพพะ) ครั้นเธอข่มอกุศลวิตกทั้งหลายได้แล้ว ก็จักยังวิปัสสนาให้เจริญ แล้วจักบรรลुพระอรหัต เมื่อไม่อาจในข้อนั้น (คือในอัญญนิมิตตบัพพะ) ก็จักตั้งอยู่ในข้อว่าด้วยอาทีนพ เมื่อไม่อาจในข้อนั้น ก็จักตั้งอยู่ในข้อด้วยอสติบัพพะ เมื่อไม่อาจในข้อนี้ ก็ควรตั้งอยู่ในข้อว่าด้วยการทำลายมูลเหตุของอกุศลวิตก เมื่อไม่อาจแม่ในข้อนี้ ก็จักตั้งอยู่ในข้อว่าด้วยการข่ม ครั้นข่มวิตกทั้งหลายเหล่านั้นได้แล้ว จักยังวิปัสสนาให้เจริญแล้วจักบรรลุพระอรหัต^{๒๓}

^{๒๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๒/๒๔๔

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๙/๒๓๐.

^{๒๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๑/๒๓๗.

^{๒๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๒/๒๕๒.

๒.๔ สรุป

หลักธรรมในวิตกกถาสูตร คือการจัดการกับนิमित ๕ ประการ คือ วิตกทั้งหลาย อันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบ ด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง เมื่อเกิดขึ้นแล้วควรแก้ด้วย ๕ วิธีดังนี้ ๑) ความนสการนิमितอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศล เปรียบเหมือน ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้ ผู้ชำนาญ ใช้ลิ้มอันเล็ก ตอก โยก ถอนลิ้มอันใหญ่ออกได้ แม้ฉันทะ ภิกษุก็ ฉันทันั้นเหมือนกัน ๒) ควรพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้น เปรียบเหมือน หญิงสาวหรือชายหนุ่มที่ ชอบแต่งตัว มีผู้นำซากู ซากสุนัข หรือซากศพ มนุษย์มาผูกไว้ที่คอ ย่อมรู้สึกอึดอัด ระอา และ รังเกียจ แม้ฉันทะ ภิกษุนั้นก็ฉันทันั้นเหมือนกัน ๓) ไม่ควรระลึกถึง ไม่ควรมนสิการวิตกเหล่านั้น เมื่อ ไม่ระลึกถึง เปรียบเหมือน คนมีตาดีไม่ต้องการที่จะเห็นรูปที่ผ่านมา เขาควรหลับตาหรือเหลียวไป ทางอื่นเสีย แม้ฉันทะ ภิกษุนั้นก็ฉันทันั้นเหมือนกัน ๔) ความนสการวิตกกถาสังขารสัจฐาน แห่งวิตก เหล่านั้น เปรียบเหมือน คนเดินเร็ว เขาจะพึงมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เราจะรีบเดินทำไม ถ้าอะไร เราควร ค่อย ๆ เดิน’ เขาก็ค่อย ๆ เดิน เขาจะพึงมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เราจะค่อย ๆ เดินทำไม ถ้า ไร เราควร ยืน’ เขาก็ยืน เขาจะ พึ่งมีความคิดอย่างนี้อีกว่า ‘เราจะยืนอยู่ทำไม ถ้าอะไร เรา ควรนั่ง’ เขาก็นั่ง เขาจะ พึ่งมีความคิดอย่างนี้อีกว่า ‘เราจะนั่งอยู่ทำไม ถ้าอะไร เราควรนอน’ เขาก็นอน คนผู้นั้นเว้นอิริยาบถหยาบ ๆ แล้วพึงใช้อิริยาบถละเอียด ๆ แม้ฉันทะ ภิกษุนั้นก็ฉันทันั้น เหมือนกัน ๕) ควรกต พินด้วยพิน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิตข่มคั้นจิต ทำจิตให้ เร่าร้อน เมื่อกต พินด้วยพิน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิต ข่มคั้นจิต ทำจิตให้เร่าร้อน ย่อมละวิตกอันเป็นบาป อกุศลเปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังมาก จับบุรุษผู้มีกำลังน้อยกว่าไว้ได้แล้ว บีบ กต แค้นที่ศีรษะ คอ หรือกำนคอไว้ให้แน่นแม้ฉันทะ ภิกษุก็ฉันทันั้น

บทที่ ๓

หลักการเจริญวิปัสสนาแบบสมถูปัททังคม

ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักกรรมหลายพระสูตรที่ผู้ปฏิบัติสามารถศึกษานำมาเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผลได้ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกที่รวบรวมไว้ วิกตกถาสันฐานสูตร ก็เป็นพระสูตร ๑ หนึ่งในที่พบว่ามีหลักกรรมที่มีความสำคัญ และมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งสามารถหลักกรรมที่มีความสำคัญต่อการภาวนาคือ ต้องอาศัยองค์ธรรม องค์แรกไม่ว่าจะเป็น สมถะ หรือ วิปัสสนาก็ต้องอาศัยองค์ธรรมที่เป็นมรรควิธี นั่นคือ วิกต ในสมถะกรรมฐาน วิกตเป็นองค์แห่งมานองค์แรก และทราบถึงหลักกรรมในวิกตกถาสันฐานสูตร ผู้วิจัยจึงกำหนดประเด็นหัวข้อการศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

๓.๑ นิยามความหมาย

๓.๒ อารมณกรรมฐานกรรมฐาน ๔๐

๓.๓ แนวการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถูปัททังคม

๓.๔ สรุป

๓.๑ นิยามความหมาย

สมถูปัททังคมวิปัสสนาภาวนา หมายถึง เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าก่อน เมื่อเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า ปัญญาในมรรคย่อมเกิด เมื่อปฏิบัติและเจริญให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยกิเลสย่อมหมดสิ้นไป^๑

การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า ซึ่งหลักการปฏิบัติโดยทำจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ด้วยอำนาจการเพ่งกสิณ ๑๐ กัถิ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐^๒ หรือวิธีปฏิบัติต่างๆ ไม่ว่าจะอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม ในวิริยการปฏิบัติ ๔๐ อย่าง จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ตั้งมั่นเป็นสมาธิจิตเกิดความปลอยวาง หมดความใดก ไม่พัวพันในกาม มีแต่จิตที่คิดเมตตา ทำใจนึกถึงแสงสว่างเพื่อจะได้ไม่เกิดความง่วง ละความฟุ้งซ่าน หมดความสังเดสังสัย

กำหนดหัวข้อธรรม เมื่อจิตเกิดสมาธิเป็นอุปจารสมาธิ เข้าอุปนาสมาธิ จนบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน บรรลุภาวนาญาณายตนสมาบัติ วิญญาณญาณายตนสมาบัติ อากิญจัญญายตนสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตน ครั้นแล้วจึงออกจากอรุณสมาธิ รูปลักษณ์กัถิ กัดบมาพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น มีจิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นต้น พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงจน เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่ง

^๑ ข.ป.(ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^๒ พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เป็ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (มณฑลวิทยาดุษฎี : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๓.

ธรรมทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมถะมาก่อน วิปัสสนาเกิดทีหลัง คือเป็นสมถะพหังค-วิปัสสนา^๓

ตามวิธีการเจริญอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติต้องทำสมถะจนเกิดสมาธิ ไม่ว่าจะขึ้นอุปจาระสมาธิหรืออุปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นในสมถะหรือสมาธินั้น ไม่ว่าจะขึ้นอุปจาระสมาธิหรืออุปนาสมาธิขึ้นใดก็ตาม รวมทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหมดที่ประกอบร่วมกับสมาธินั้น ให้เห็นเป็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนอริยมรรคเกิดขึ้น

การเจริญสมถะและวิปัสสนานั้นเป็นธรรมคู่กัน^๔ ที่ใช้ในการฝึกจิตเพื่อให้เกิดบรรลธรรมโดยวิธีปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติแบบสมถะนำหน้า หรือจะปฏิบัติแบบวิปัสสนานำหรือจะปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อปฏิบัติจนถึงขั้นจะตะกัลดได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาก็จะมารวมกันเป็นพลังส่งเสริมในการตะกัลดเป็นปัจจัยที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

๓.๒ อารมณักรรณฐาน ๔๐

สมถกรรณฐาน หมายถึง วิธีทำให้สงบ ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌาน^๕ ระดับต่าง ๆ จุดมุ่งหมายของสมถะคือสมาธิ ซึ่งหมายถึงสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน หลักการของสมถะคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่จนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ความแน่วแน่หรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่าสมาธิ^๖ สมถ-กรรณฐานนี้มีสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรือธรรมเป็นอุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต ๔๐ ประการ คือ

๑) กสิณ ๑๐^๗ หมายถึง วัตถุสำหรับเพ่งจิตให้เป็นสมาธิ มี ๑๐ อย่างแบ่งเป็น ๓ หมวด คือ

- (๑) กุตกสิณ กสิณคือมหาภูตรูป มี ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม
- (๒) วรรณกสิณ กสิณคือสี มี ๔ คือ สีเขียวคราม สีเหลือง สีแดง และสีขาว
- (๓) กสิณอื่น ๆ มี ๒ คือ แสงสว่าง ที่ว่างเปล่าหรือช่องว่าง

๒) อสุภะ ๑๐^๘ หมายถึง ซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์แห่งสมถ-กรรณฐาน มี ๑๐ อย่าง คือ

^๓ ชุ.ป.(ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^๔ พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕.

^๕ ฌาน การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอุปนาสมาธิ, ภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก., พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส อารี. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๖๐.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐๕.

^๗ ที.ป. (บาลี) ๑๑/๓๕๖/๒๓๗-๒๓๘., ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๖๑-๓๖๒.

- (๑) ซากศพเน่าพองขึ้นอืด
- (๒) ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคาดด้วยสีต่าง ๆ
- (๓) ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม
- (๔) ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน
- (๕) ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกินแล้ว
- (๖) ซากศพที่กระดูกกระจายมือและเท้าออกไปข้าง ๆ
- (๗) ซากศพที่ถูกค้นขึ้นนั้นเป็นท่อน ๆ
- (๘) ซากศพที่มีเลือดไหลอาบเรียราดอยู่
- (๙) ซากศพที่มีหนอนเต็มไปหมด
- (๑๐) ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่โครงกระดูก

๓) **อนุสติ ๑๐**^{๙๙} หมายถึง อารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่อง ๆ มี ๑๐ คือ

- (๑) ระลึกถึงพระพุทธเจ้า
- (๒) ระลึกถึงพระธรรม
- (๓) ระลึกถึงพระสงฆ์
- (๔) ระลึกถึงศีล
- (๕) ระลึกถึงการบริจาค
- (๖) ระลึกถึงเทวดา
- (๗) ระลึกถึงความตาย
- (๘) มีสติอันเป็นไปในกาย
- (๙) มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- (๑๐) ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ

๔) **พรหมวิหาร ๔**^{๑๐๐}

- (๑) เมตตา ความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์
- (๒) กรุณา ความสงสารที่มุ่งช่วยนำนัตทุกข์
- (๓) มุทิตา ความพลอยยินดีต่อสมบัติ
- (๔) อุเบกขา ความเป็นกลางไม่เข้าฝ่ายใด

๕) **อัปมัญญา ๔**^{๑๐๑} หมายถึง การเจริญเมตตาที่แผ่ไปอย่างสม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต คือ

- (๑) ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข
- (๒) ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์

^{๙๙} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๓๑๕-๓๑๗.

^{๑๐๐} อ.จ.เอก. (บาลี) ๒๐/๔๗๓-๔๗๒/๔๓., อ.จ.เอก. (ไทย) ๒๐/๔๗๓-๔๗๒/๕๐.

^{๑๐๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๔.

^{๑๐๒} ที.ป.า. (บาลี) ๑๑/๓๐๗/๒๐๐., ที.ป.า. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๕๐.

(๓) ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง

(๔) ความวางใจเป็นกลาง

๖) **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** หมายถึง การกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหาร

๖) **จตุราตุวฏฐาน** หมายถึง กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ

๓.๓ แนวการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถะ

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถะมุ่งให้ผู้ปฏิบัติสมาธิธรรมฐานเป็นหลักในการปฏิบัติ กล่าวคือ กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็น

เหตุแห่งการไต่บรรลุธรรม มรรค ผล นิพพาน^{๑๒} ซึ่งเป็นภาษามาคี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา มี ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑”^{๑๓}

ก. ความหมาย

สมถะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมำธิในทรีย์ สมำธิพละ สมมาสมาธิ^{๑๔}

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึงอุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร้าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่^{๑๕}

ข. ประเภทของสมาธิ

สมาธิ แบ่งว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ มี ๕ อย่าง ดังนี้

- ๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ
- ๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกีย์สมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ
- ๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัมปนาตสมาธิ

^{๑๒} ขุนสรพทกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ ปกิณณกสังคหวิภาค**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑.

^{๑๓} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

^{๑๔} อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๖.

^{๑๕} ขุนสรพทกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ ปกิณณกสังคหวิภาค**, หน้า ๒.

๔. สมาริ ๔ ได้แก่ ทิฏฐัตถ์มมศุขวิหารสมาริ ญาณทัสสนสมาริ สติสัมปชัญญสมาริ และ อาส
วิกขยสมาริ

๕. สมาริ ๕ ได้แก่ ศุขสมาริ สันตสมาริ อริยสมาริ นิรามิตสมาริ อกาปริตสมาริ ได้แก่ สมาริ
ของมหาบุรุษ ^{๑๖}

ค. อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

อารมณ์สำหรับเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐานนั้น มี ๔๐ วิธี จัดได้เป็น ๗ หมวดดังนี้

๑. กสิณ ๑๐

กสิณ คือกัมมัฏฐานที่ว่าด้วยทั้งปวง หมายความว่า เช่น เพ่งปฏิวิกกสิณก็เหมือนกับว่า
เพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวงก็เหมือนกับดินที่ตรงกสิณนี้เองกสิณมี ๑๐ อย่าง แม้จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง
อย่างแน่แน่ว ก็จะทำให้จิตไม่ติรน ไม่กระตุบกระส่าย ทำให้เกิดเครื่องบูชาหอมองเร้าร้อนต่างๆ สงบระงับ
สามารถทำให้เกิดสมาธิตั้งแต่ปฐมฌาน ขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌานได้ กสิณ ๑๐ คือ

- ก) ปฏิวิกกสิณ คือเพ่ง ดิน
- ข) อาปุกสิณ คือเพ่ง น้ำ
- ค) เตชุกสิณ คือเพ่ง ไฟ
- ง) วาโยกสิณ คือเพ่ง ลม (กสิณ ก - ง รวมเรียกว่า กุตกสิณ)
- จ) นิลกสิณ คือเพ่ง สีเขียว
- ฉ) ปีตกสิณ คือเพ่ง สีเหลือง
- ช) โลหิตกสิณ คือเพ่ง สีแดง
- ซ) โอทาทกสิณ คือเพ่ง สีขาว (กสิณ จ - ซ รวมเรียกว่า วันณกสิณ)
- ฌ) อาภาสกสิณ คือเพ่ง ที่ว่างเปล่า
- ญ) อาโลกกสิณ คือเพ่ง แสงสว่าง

๒. อสุภะ ๑๐

อสุภะ หมายถึง เพ่งของไม่งามเป็นกัมมัฏฐานซึ่งจะปรากฏ อุดคหนิมิต्त ปฏิภาคนิมิต्त
อุปจารสมาริ อุปปนาสมาริ ตามควรแก่การเพ่งนั้น อสุภะมี ๑๐ อย่าง จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งก็แล้วแต่จะพึง
มี อสุภะสามารถให้เกิดสมาธิตั้งแต่ปฐมฌานเท่านั้นเอง อสุภะ ๑๐ คือ

- ก) อุทรมาตกอสุภะ ศัพท์น้ำเกลียด โดยมีอาการขึ้นพอง
- ข) วินิลกอสุภะ ศัพท์น้ำเกลียด เน่า ขึ้นเขียว
- ค) วิปพทกอสุภะ ศัพท์น้ำเกลียด มีน้ำเหลืองนำหนองไหลออกมา
- ง) วิจิตทกอสุภะ ศัพท์น้ำเกลียด โดยถูกตัดขาดเป็นท่อน ๆ
- จ) วิกขายิตกอสุภะ ศัพท์น้ำเกลียด ถูกสัตว์แทะกัดกิน เหวอะหวะ
- ฉ) วิกขิตตกอสุภะ ศัพท์น้ำเกลียด มีอุ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง
- ช) หุตวิกขิตตกอสุภะ ศัพท์น้ำเกลียด โดยถูกสับฟันยับเยิน
- ซ) โลหิตกอสุภะ ศัพท์น้ำเกลียด มีโลหิตไหลอาบ
- ฌ) ปุพุกอสุภะ ศัพท์น้ำเกลียด มีพุงอืดไส้ที่ว่างกาย

^{๑๖} พระธรรมวิธีราชสมาคม (โชดก ญาณสิทฺธิ), วิปัสสนาญาณไฉถน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ :
บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๓.

ญ) อฏฐังคิกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เทหือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป

๓. อนุสัสติ ๑๐

อนุสัสติ แปลว่า ตามระลึกหรือระลึกถึงเนื่อง ๆ มีความหมายว่า เอาความที่ตามระลึกถึงเนื่อง ๆ นั้นมาเป็นอารมณ์ก็มีภูฐานซึ่งมีจำนวน ๑๐ ประการ คือ

- ก) พุทธานุสัสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- ข) ธัมมานุสัสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระธรรม
- ค) สังฆานุสัสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระอรหันตสงฆ์
- ง) สัตวานุสัสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของสัตว์
- จ) จาคทานุสัสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการบริจาค
- ฉ) เทวทานุสัสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการเป็นเทวดา
- ช) มรณานุสัสติ ระลึกถึงบ่อย ๆ ถึงความที่จะต้องตาย
- ซ) อุปัสมานุสัสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระนิพพาน
- ฌ) กายคตาสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึง กายโกฏฐาสสูมิเกสา โสมา เป็นต้น
- ญ) อานาปาณสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

อนุสัสติ ๑๐ ประการนี้ ใช้เพ่งให้เกิดสมาธิได้เพียง ๒ ประการเท่านั้น คือ กายคตาสติ เจริญได้เพียงปฐมฌานเท่านั้นเอง ส่วนอานาปาณสติ เจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับ จนถึงปัญจฌาน

๔. อัปป์มัญญา ๔

อัปป์มัญญา หมายความว่า แผลไปไม่มีประมาณ แผลไปในสัตว์ทั้งหลายจนประมาณไม่ได้โดยไม่เลือกที่รักที่ชังเลย บ้างก็เรียกว่า พรหมวิหาร หมายความว่า ธรรมอันเป็นเครื่องดำรงอายุของผู้พรหม อัปป์มัญญา มี ๔ คือ

- ก) เมตตา การแผ่ความรักใคร่ ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุขโดยทั่วกัน ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ
- ข) กรุณา การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ
- ค) มุทิตา การแผ่ความชื่นชมยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่ หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ
- ง) อุเบกขา การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอาการวางตนเป็นกลาง ไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติแต่ประการใดๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

อัปป์มัญญา ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ ตั้งแต่ ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน ส่วนอุเบกขานั้น เจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิด ปัญจฌาน อย่างเดียวเท่านั้น

๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

การพิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นว่าเป็นของที่น่าเกลียด จนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณา เห็นนั้น การพิจารณาความปฏิกูลของอาหารนี้ไม่สามารถที่จะให้เกิดมานจิตได้ แต่ว่าทำให้จิตแน่วแน่วเป็นสมาธิ ได้มีขึ้นน้อยเหมือนกัน

๙. จตุราธาตุวาทถาน ๑

การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่ปรากฏอยู่ในร่างกายเพื่อให้ เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือ ธาตุต่าง ๆ ที่มาประชุมรวมกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนเราเขาแต่อย่างใด การกำหนด พิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงมานจิตได้ เพียงแต่เป็นสมาธิที่เฉียดมานเข้าไปแล้วเหมือนกัน

๙. อรูปกัมมภูฐาน ๔

อรูปกัมมภูฐาน หมายความว่า กัมมภูฐานที่ไม่ใช่รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นกัมมภูฐาน ที่เป็นวิสัยของผู้ ที่ได้รู้รูปาวจรปัญจมถานแล้ว จึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์เพื่อเจริญให้ถึงอรุปमानต่อไป อรูปกัมมภูฐาน ๔ นั้น ได้แก่

ก) อรูปกัมมภูฐานเบื้องต้น ชื่อ กตสันคฺชาฎฐิมากาฐ บัญญัติ คือ เฟงอากาศความว่างเปล่าแว้งว่าง ไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า อากาศ อนนฺเต ความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิด อากาสาณญายตนมานจิตได้

ข) อรูปกัมมภูฐานที่ ๒ ชื่อ อากาสาณญายตนมถาน คือ เฟงวิญญานความรู้ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่ สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า วิญญานํ อนนฺตํ วิญญานํไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิด วิญญานญาย ตนมานจิตได้

ค) อรูปกัมมภูฐานที่ ๓ ชื่อ นตฺถิกาวบญฺญุตติ คือ เฟงความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า นตฺถิ กิยฺจ นิตฺถํก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิดอากิญจญายตนมานจิตได้

ง) อรูปกัมมภูฐานที่ ๔ ชื่อ อากิญจญายตนมถาน คือ เฟงความรู้ที่รู้ว่านิตหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่ง ก็ไม่มี นั้นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้มีความละเอียดอ่อนมากเหลือเกินจึงปริกรรมว่า เอตํ สฺนฺตํ เอตํ ปณฺตีตํ สงฺมหนอ ประณีตหนอ ซึ่งสามารถให้เกิด เนวสญฺญานาสนญายตนมานจิตได้ ๑๓

ง. ผลของสมถกัมมภูฐาน

ผลและอันสงสของการปฏิบัติสมถกัมมภูฐาน หรือ สมาธิ มี ๗ ประการ คือ

๑. ทำให้ได้ ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ(จวนจะแนบแน่น) และอัปนาสมาธิ(แนบแน่น)

๒. ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ (กามฉันท ภัยมาท ถีนมิทธะ อูชฉกุกุกุจะ และวิจิกิจจา)

๓. ทำให้ได้มานทั้ง ๒ คือ รูปमानและอรุปमान เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

๔. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

๕. ทำให้ได้อภิญญา ๕ คือ

ก) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้

ข) ทิพปไลตะ หูทิพย์

ค) ประจิตตวิขานนะ รู้วาระจิตของบุคคลอื่น

ง) บพเพนิวาसानุสสติ ระลึกชาติได้

๑๓ สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพฯ : บจก อมรินทร์ พรินติ้ง, ๒๕๓๓), หน้า ๑๗๖-๑๗๘.

- ๑) ที่พูนจักขุ มีตาทิพย์
- ๒) ทำให้เขานี้โรธสมายตีได้(เฉพาะผู้บรรลพพระอนาคามี)
- ๓) ทำให้เกิดวิปัสสนาโดยเป็นมาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

เรียกว่า สมถยานิก แปลว่าเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะเข้าไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหันทต่อไป^{๑๘}

๓.๔ สรุป

การเจริญวิปัสสนา หมายถึง วิธีการพัฒนามีปัญญาเพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้รูป-นาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ในการเจริญวิปัสสนาแบบสมถูปพพังคมะ หมายถึง การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ กสิณ ๑๐ คือ

ปฐวีกสิณ คือเพ่ง ดิน อาโปกสิณ คือเพ่ง น้ำ เตโชกสิณ คือเพ่ง ไฟ วาโยกสิณ คือเพ่ง ลม นิลกสิณ คือเพ่ง สีเขียว ปัทมกสิณ คือเพ่ง สีเหลือง โลหิตกสิณ คือเพ่ง สีแดง โอทาตกสิณ คือเพ่ง สีขาว อาภาสกสิณ คือเพ่ง ที่ว่างเปล่า อาโลกกสิณ คือเพ่ง แสงสว่าง จนทำให้จิตมีสมาธิตั้งมั่น เกิดเป็นองค์ฌาน และสามารถอาศัยองค์ฌานนั้นเข้าสู่กระบวนการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาในที่สุด

อสุภะ ๑๐ คือ อุตฺรมาตกอสุภะ ศัพท์ที่น่าเกลียด โดยมิอาการขึ้นพอง วินิลกอสุภะ ศัพท์ที่น่าเกลียด หนาว ชื้นเขียว วิปุกกอสุภะ ศัพท์ที่น่าเกลียด มีน้ำเหลืองนำหนองไหลออกมา วิคิตกอสุภะ ศัพท์ที่น่าเกลียด โดยถูกตัดขาดเป็นท่อน ๆ วิกขยิตกอสุภะ ศัพท์ที่น่าเกลียด ถูกสัตว์แทะกัดกิน เหวอะหวะ วิกขิตกอสุภะ ศัพท์ที่น่าเกลียด มือ เท้า รัญษะอยู่คนละทาง หตวิกขิตกอสุภะ ศัพท์ที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันขยิบเยิน โลหิตกอสุภะ ศัพท์ที่น่าเกลียด มีโลหิตไหลอาบ ปุพุกกอสุภะ ศัพท์ที่น่าเกลียด มีหนองโชกทั่วร่างกาย อฏฐิกกอสุภะ ศัพท์ที่น่าเกลียด เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป

อนุตฺตตี ๑๐ ประการ คือ พุทธานุตฺตตี ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระพุทธเจ้า

ธัมมานุตฺตตี ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระธรรม สังฆานุตฺตตี ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระอรหันตสงฆ์ สัตฺถานุตฺตตี ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของสัตว์จ ฉาคานุตฺตตี ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการบริจาค เทวทานุตฺตตี ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการเป็นเทวดา มรณานุตฺตตี ระลึกถึงบ่อย ๆ ถึงความที่จะต้องตาย อุปฺสมานุตฺตตี ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระนิพพาน กายูคตาสตี ระลึกเนื่อง ๆ ถึง กายโกฏฐาส มิสกสา โลมมา เป็นต้น อนานาปานุตฺตตี ระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

อัปป์มัญญามี ๔ คือ

เมตตา การแผ่ความรักใคร่ ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุขสบายความสุขโดยทั่วกัน ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

กรุณา การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์ข้อยู่หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ

มุทิตา การแผ่ความชื่นชมยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขข้อยู่ หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ

อุเบกขา การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอาการวางตนเป็นกลาง ไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติแต่ประการใดๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓.

อาหาเรปิกูกุศลสัญญา ๑ คือ การพิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นว่าเป็นของที่น่าเกลียด จนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณาเห็นนั้น การพิจารณาความปฏิกูลของอาหารนี้ไม่สามารถที่จะให้เกิดมานจิตได้ แต่ว่าทำให้จิตแน่วแน่เป็นสมาธิได้มากขึ้นเหมือนกัน

จตุรธาตุวตถถาน ๑ คือ

การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่ปรากฏอยู่ในร่างกายเพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือ ธาตุต่าง ๆ ที่มาประชุมคุ่มกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนเราเขา

อรุปกัมมฐาน ๔ หมายความว่า กัมมฐานที่ไม่ใช้รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นกัมมฐาน ที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรปัญญาจนแล้ว จึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์เพื่อเจริญให้ถึงอรุปमानต่อไป อรุปกัมมฐาน ๔ นั้น ได้แก่

อรุปกัมมฐานเบื้องต้น ชื่อ กสิณอุฆาฏิมุภาส บัญญัติ คือ เพ่งอากาศความว่างเปล่าแว้งว่างไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า อากาศ อนนโต ความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิด อากาสนัญญาตนสมาธิจิตได้

อรุปกัมมฐานที่ ๒ ชื่อ อากาสนัญญาตนสมาธิ คือ เพ่งวิญญานความรู้ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า วิญญาน อนนโต วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิด วิญญานัญญาตนสมาธิจิตได้

อรุปกัมมฐานที่ ๓ ชื่อ นัตถิภาวนัญญัติ คือ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า นัตถิ กิยจิ นิตหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิดอากิญจัญญายตนสมาธิจิตได้

อรุปกัมมฐานที่ ๔ ชื่อ อากิญจัญญายตนสมาธิ คือ เพ่งความรู้ที่รู้ว่านิตหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี นั้นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้มีความละเอียดอ่อนมากเหลือเกินจึงปริกรรมว่า เอต สนตฺ เอตฺ ปณีตฺ สงบหนอ ประณีตหนอ ซึ่งสามารถให้เกิด เนวสัญญานาสัญญายตนสมาธิจิตได้ จนทำให้จิตมีสมาธิตั้งมั่น เกิดเป็นองค์ฌาน และสามารถอาศัยองค์ฌานนั้นเข้าสู่กระบวนการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาในที่สุด

บทที่ ๔

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในวิตักกสัณฐานสูตร

การศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในวิตักกสัณฐานสูตร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในวิตักกสัณฐานสูตร, เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน และเพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการการเจริญวิปัสสนาในวิตักกสัณฐานสูตร ในเนื้อหาวิตักกสัณฐานสูตรปรากฏอยู่ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ภิกษุผู้ทำสมาธิ แล้วตรัสแนะนำแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้ ดังต่อไปนี้

- ๔.๑ อธิจิตตสิกขา
- ๔.๒ สมาบัติ ๘ (ฌาน ๔ อรูปฌาน ๔)
- ๔.๓ หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดฌาน
- ๔.๔ วิธีการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา
- ๔.๕ สรุป

๔.๑ อธิจิตตสิกขา

อธิจิตตสิกขา^๑ เป็นสิกขาขั้นที่ ๒ ที่สูงขึ้นไปอีก ได้แก่ การที่ผู้ผู้นั้นสามารถบังคับจิตใจของตัวเองไว้ได้ ในสภาพที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดตามที่ตนต้องการคำ สมาธิ ที่เข้าใจกันโดยทั่วไปคือ ความตั้งใจมั่นแน่วแน่เป็นจิตที่สงบ แต่สมาธิโดยสมบูรณ์หมายถึง การทำจิตนั้นให้เหมาะสมแก่การทำงานของจิต เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้อยู่ในลักษณะที่พร้อม ที่มีสมรรถภาพถึงที่สุดในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ทางจิต ข้อหลังนี้เป็นความมุ่งหมายอันแท้จริงของสิ่งที่เรียกว่าสมาธิดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงลักษณะของจิตด้วยคำอีกคำหนึ่งซึ่งเป็นคำสำคัญที่สุด คือคำว่า กมมณียแปลว่า สมควรแก่การทำงานคำนี้เป็นคำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คำว่าสมาธิแปลว่าจิตตั้งมั่นก็จริง แต่ต้อง หมายถึง ตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน

^๑พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๓.

ไม่ใช่ตั้งมั่นในลักษณะที่ไม่ปฏิบัติงานใด ๆ คือสงบนิ่งเงียบอยู่เฉย ๆ ผู้ที่พอใจที่จะยึดถือความหมายเป็นความสงบเงียบนั้น ก็เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิสงบเงียบไม่มีอะไรบกวนแล้ว ในขณะที่นั้นย่อมรู้สึกเป็นความสุขอย่างยิ่ง ก็เลยเกิดชอบความสุขชนิดนั้นเลยรักการทำสมาธิในทางนั้นไม่ได้พอใจสมาธิในลักษณะที่จะปรับปรุงจิตให้เหมาะสมที่จะทำการพิจารณาหรือค้นคว้าสืบไป ด้วยเหตุนี้ นักสมาธิส่วนใหญ่ จึงตกอยู่ภายใต้อำนาจของความสุขอันเกิดจากความสงบของจิต แล้วก็หยุดอยู่เพียงแค่นั้น ไม่สามารถทำสมาธิของตนให้สูงขึ้นไป จนถึงกับเป็นพื้นฐานหรือเป็นบาทฐานของการเจริญปัญญา อันจะทำให้เข้าถึงความดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง (พระนิพพาน) ได้ มีหน้าซ้ำยังจะตกอยู่ในลักษณะของความหลง คือหลงเอารสแห่งความสุขที่เกิดจากสมาธิ นั้น ทำให้ไม่ก้าวหน้าไปจนถึงปัญญาชนิดที่จะตัดตัณหาหรืออุปาทานได้สมาธิสิกขานี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “จิตตสิกขา” แปลว่าสิ่งที่ควรศึกษาหรืออบรมในทางจิต

๔.๒ สมาบัติ ๘ (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔)

สมาบัติ หมายถึง สภาวะสงบประณีตที่พึงเข้าถึง สมาบัติ ๘ ได้แก่ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔^๒

คำว่า ฌาน^๓ หมายถึง การเพ่งการเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ มี ๔ อย่าง ได้แก่ (๑) ปฐมฌาน หมายถึง ฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา (๒) ทุตติยฌาน หมายถึง ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา (๓) ตติยฌาน หมายถึง ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา (๔) จตุตถฌาน หมายถึง ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา คัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม นิยมแบ่งรูปฌานนี้เป็น ๕ ชั้น เรียกว่า ฌานปัญญาจกนัย หรือ ปัญจกัษฌาน โดยแทรกทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ ที่มีองค์ ๔ คือ วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เพิ่มเข้ามา แล้วเลื่อนทุตติย

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,

(กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๐๓.

^๓ ในคำว่า “ฌานวิโมกข์สมาธิและสมาบัติ” นี้ ฌานหมายถึง ฌาน ๔ (ปฐมฌานทุตติยฌานตติยฌานและจตุตถฌาน) (อง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๒๑/๓๒๙), วิโมกข์หมายถึงวิโมกข์ ๘ (อง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๒๑/๓๒๙), และดู อง.อภฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๑๙/๔๒๒ ประกอบ, สมาธิหมายถึง สมาธิ ๓ คือ สวิตก- สวิจารณ์สมาธิ (สมาธิที่มีวิตกและวิจารณ์) อวิตกวิจารณ์มัตตสมาธิ (สมาธิที่ไม่มีวิตกมีเพียงวิจารณ์) อวิตกการวิจารณ์-สมาธิ (สมาธิที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์) (ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๓/๕๐).

ฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ในฌาน ๔ ข้างต้นนี้ออกไปเป็น ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจฌาน ตามลำดับโดยสาระก็คือ การจำแนกชั้นตอนให้ละเอียดมากขึ้นนั่นเอง^๔

๑. รูปฌาน ๔

รูปฌาน ๔ คือ ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเจริญรูปฌาน คือฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์ ในพระสูตรต้นปิฎก ได้แบ่งไว้ ๔ ระดับ ตามองค์ประกอบของฌาน คือ

๑. ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ฌาน ๕ คือ

๑. วิตก หมายถึง ความตรึกในส่วนที่เป็นกุศล

๒. วิจาร์ณ หมายถึง ความไตร่ตรองในกุศลที่ตนตรึกนั้น ซึ่งมีความละเอียด เพราะ ปราศจากกิเลสและอกุศลธรรม ดังนั้น จึงเป็นความตรึกที่สงบ และถูกต้องกว่าสามัญชนโดยทั่วไป

๓. ปีติ หมายถึง ความเอิบอิ่มใจ ซาบซ่านใจ

๔. สุข หมายถึง ความสบายกาย สบายใจเนื่องจากจิตมีความสงบ มีลักษณะโปร่งเบาบังเกิดขึ้นทั้งทางกายและจิต

๕. เอกัคคตา หมายถึง ความที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่หวั่นไหว ด้วยการนึกคิดของตนเองและแรงกระทบจากภายนอกที่ไม่รุนแรงจนเกินไป

ในฌานที่ ๑ นี้ เปรียบเทียบความสุขไว้ว่า “เหมือนแป้งสีกายที่เขาเทใส่ภาชนะสำริด เอน้ำพรมปล่อยไว้พอถึงเวลาเย็นก็มียางซึมไปจับถึงกันทั่วทั้งหมดไม่กระจายออก^๕” หมายถึง มีความชุ่มชื้นเอิบอิ่มซาบซ่านด้วยปีติและความสุข ไม่มีส่วนใดของร่างกายทั้งตัวที่ปีติและความสุขนั้นจะไม่ถูกต้องชุ่มชื้นเอิบอิ่มซาบซ่านด้วยปีติและความสุข ไม่มีส่วนใดของร่างกายทั้งตัวที่ปีติและความสุขนั้นจะไม่ถูกต้อง

๒. ทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ ในฌานที่ ๒ นี้มีความประณีตและพัฒนาการทางจิตดีกว่า ฌานที่ ๑ ดังนั้นในทุตติยฌานนี้ จึงมีองค์ฌาน ๓ เท่านั้นคือ

๑. ปีติ ความเอิบอิ่มใจ

๒. สุข ความสบายกายใจที่ละเอียดอ่อน เป็นความสุขที่จิตของบุคคลธรรมดาไม่สามารถจะมีได้

^๔ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๒/๗๒.

^๕พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ความสุขตามหลักพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖.

๓. เอกัคคตา ความที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ มั่นคงกว่าในปฐมฌาน

ในฌานที่ ๒ นี้ เปรียบเทียบความสุขไว้ว่า “เหมือนห้วงน้ำลึกที่น้ำผุดขึ้นภายใน ไม่มีน้ำไหลจากที่อื่นหรือแม้แต่ฝนไหลเข้ามาปน กระแสน้ำเย็นผุดพุดขึ้นจากห้วงน้ำนั้น ทำให้ห้วงน้ำนั้นเองชุ่มชื้นเอิบอาบ ซาบซิมเยือกเย็นทั่วไปหมดทุกส่วน”^๖ หมายถึงมีความชุ่มชื้นเอิบอิมซาบซ่านด้วยปิติเพราะเป็นความสุขที่เกิดจากสมาธิไปหมดทั้งตัว

๓. ตติยฌาน ฌานที่ ๓ ในฌานที่ ๓ นี้ มีองค์ฌานที่ลดลงไปอีกตามพัฒนาการของจิตที่มีความประณีตขึ้น จึงมีเพียง ๒ เท่านั้น คือ

๑. สุข ความสบายกาย สบายใจที่ประณีตยิ่งขึ้นกว่าทุติยฌาน

๒. เอกัคคตา ความที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

ในตติยฌานนี้ เปรียบเทียบความสุขไว้ว่า “เหมือนกอบัวเหล่าต่างๆ ที่เติบโตขึ้นมาในน้ำแช่อยู่ในน้ำและน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ย่อมชุ่มชื้นเอิบอาบซาบซิมด้วยน้ำ เย็นทั่วไปหมดทุกส่วน ตั้งแต่ยอดตลอดเหง้า”^๗ หมายถึง ในฌานระดับนี้ จะมีความสุขที่เกิดความสงบของจิตจะเยือกเย็นมากขึ้น มีความชุ่มชื้นเอิบอิมซาบซ่านด้วยความสุขที่ปราศจากปิติทั่วไปหมดทุกส่วน

๔. จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ ในฌานที่ ๔ นี้ มีองค์ฌานเพียง ๒ เท่านั้น คือ

๑. อุเบกขา คือ “ความรู้ของจิตที่เพ่งเฉยอยู่ มีสติอันบริสุทธิ์กำหนดรู้อยู่เรียกว่า อุเบกขา ขณะนั้น ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ (อทุกขมสุขํ ปาริสุทธิ จตุตถํ ฌานํ อุปสมปชช วิหระติ)”^๘

๒. เอกัคคตา ความสงบนิ่งแห่งจิตใจที่เป็นหนึ่งตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

ในฌานที่ ๔ นี้ เปรียบเทียบความสุขไว้ว่า “เหมือนเอาผ้าขาวล้วนบริสุทธิ์มานุ่งห่มตัวตลอดหมดทั้งศีรษะ”^๙ หมายถึง มีจิตอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วไปทั่ว

๒. อรูปฌาน ๔

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗.

^๘ วคิน อินทสระ, พุทธจริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณกิจ, ๒๕๔๔), หน้า ๔๗.

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ความสุขตามหลักพุทธธรรม, หน้า ๓๗.

อรุปมาน หมายความว่า ฌานที่ไม่ใช่รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นฌาน ที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรปัญจฌานแล้ว จึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์เพื่อเจริญให้ถึงอรุปมานต่อไปการเจริญอรุปมาน คือ ที่มีอรุปมานเป็นอารมณ์ มี ๔ ระดับ คือ

๑. อากาสนัญจายตนฌาน หมายถึง การเพ่งอากาศที่ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นผู้ปฏิบัติข้ามพ้นรูปสัญญากำหนดหมายอรุปมานแล้ว มนสิการคือทำไว้ในใจว่า “อากาศหาที่สิ้นสุดมิได้”^{๑๐} เข้าถึงอากาสนัญจายตนฌาน

๒. วิญญานัญจายตนฌาน หมายถึง การเพ่งวิญญาณว่า “หาที่สิ้นสุดมิได้”^{๑๑} เป็นผู้ปฏิบัติล่วงอากาสนัญจายตนฌานแล้วมนสิการ คือทำไว้ในใจว่า วิญญาณหาที่สิ้นสุดมิได้ เข้าถึงวิญญานัญจายตนฌาน

๓. อากิญจัญญายตนฌาน คือ การเพ่งความไม่มีของอรุปวิญญาณ โดยปริกรรมว่า นิดหนึ่งน้อยหนึ่งไม่มี คือ “ไม่มีอะไรเพราะล่วงวิญญานัญจายตนฌาน”^{๑๒}

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เป็นฌานของผู้ที่ล่วงอากิญจัญญายตนะแล้ว มนสิการว่า “สงบหนอ ประณีตหนอ จนเป็นผู้มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่”^{๑๓} หมายถึง ฌานที่กำหนดว่า มีสัญญาก็ไม่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

๔.๓ หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดฌาน

๑ หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดฌาน ๔ (สมถภาวนา)

หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดฌาน ๔ ตามที่ปรากฏในอนุปทสูตร พระพุทธเจ้าได้แสดงหลักการปฏิบัติไว้ดังนี้ คือ หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดฌานนั้น ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะต้องสมบูรณ์ด้วยศีล ต่อจากนั้นจึงหาสถานที่อันเป็นสปปายะ เมื่อได้สถานที่อันเป็นสปปายะแล้ว ต่อจากนั้น

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒/๓๕.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒/๓๖.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒/๓๖.

^{๑๓} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ศิวพร, ๒๕๒๙), หน้า ๓๙๐.

จึงเลือกเพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ โดยจะต้องเพ่งสิ่งที่เป็น
รูปธรรมเป็นอารมณ์^{๑๔} ซึ่งมีหลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดฌาน ดังต่อไปนี้

๑) หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปฐมฌาน (ฌานที่ ๑)

หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ตามที่ปรากฏในอนุทสุตระ^{๑๕} มี
หลักการปฏิบัติ ดังนี้

ผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกเพ่งอารมณ์กัมมัฏฐานที่สามารถทำให้เข้าถึงปฐมฌานได้อย่างใด
อย่างหนึ่งตามจริตของตน ต่อจากนั้นให้พิจารณาโทษของนิวรณ์แล้งละนิวรณ์ให้หมดไป เมื่อละ
นิวรณ์ ๕ ได้แล้วย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อเกิดปีติแล้ว กายย่อม
สงบ เมื่อมีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เพราะสังัดจากกาม สังัดจาก
อกุศลธรรม จึงบรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ ย่อมทำกายนี้แหละให้
ชุ่มชื้น เอิบอิม ชาบชานด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก^{๑๖} ในปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) นี้ มีองค์ ๕ คือ

๑) วิตก คือความตรึกในอารมณ์ ทำหน้าที่ประคองจิตให้อยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน

๒) วิจาร์ คือความตรองในอารมณ์ ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์นั้น

๓) ปีติ คือความเอิบอิมใจซึ่งแผ่ซาบชานไปทั่วร่างกาย

๔) สุข คือความสุขทางกายสบายใจเป็นสิ่งที่เกิดจากวิเวกคือความสงบ

๕) เอกัคคตา คือความที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เป็นจิตที่สงบปราศจาก

นิวรณ์ ๕ ท่านเรียกว่า จิตตวิสุทธิ^{๑๗} เพราะมีความบริสุทธิ์ปราศจากนิวรณ์ชั่วคราวเมื่อผู้ปฏิบัติ
ได้บรรลุปฐมฌานแล้ว ต่อจากนั้นจะต้องฝึกหัดในการเข้าฌานออกฌานให้มีความชำนาญ
เรียกว่าวสี

วสี หมายถึง ความชำนาญมี ๕ อย่าง คือ^{๑๘}

๑) อาวัชชนวสี คือความชำนาญคล่องแคล่วในการนี้

๒) สมปาชชนวสี คือความชำนาญในการเข้าฌานได้รวดเร็ว

^{๑๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ แปลและ
เรียบเรียง), หน้า ๑๘๕.

^{๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๓/๑๑๐.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓/๑๖.

^{๑๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๙.

^{๑๘} ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓.

๓) อธิภูฐานวสี คือความชำนาญในการรักษามานไว้มิให้จิตตกว่างค์^{๑๙}
 ๔) วุฏฐานวสี คือความชำนาญในการออกจากฌานเมื่อใดก็ได้ตามต้องการ
 ๕) ปัจจเวกชนวสี คือความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาองค์ฌาน คือจะ
 เข้าจะออกเมื่อใดก็ได้และจะอยู่นานเท่าใดก็ได้^{๒๐}

จากการศึกษาหลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) พบว่า ในการที่ผู้
 ปฏิบัติจะเข้าปฐมฌานนั้น จะต้องละนิวรณ์ให้ได้เสียก่อน ต่อจากนั้นจึงกำหนดอารมณ์ที่ยังจิตให้
 ถึงอัปนาสมาธิ วิตกซึ่งเป็นองค์ของปฐมฌานจะทำหน้าที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ทำหน้าที่ข่มถีนมิท
 ะความหดหู่ท้อถอย วิจารณ์ทำหน้าที่ประคองจิตไว้เพื่อเป็นการข่มวิจิกิจฉาความลังเลสงสัย ปิติ
 ความอิ่มใจ ทำหน้าที่ข่มพยาบาท สุขทำหน้าที่ข่มความฟุ้งซ่าน และเอกัคคตาทำหน้าที่ข่มกาม
 ฉันทะ

๒) หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดทุติยฌาน (ฌานที่ ๒)

หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ตามที่ปรากฏในอนุปทสูตร ดังนี้
 เมื่อพระโยคาวจรมีความชำนาญคล่องแคล่วในวสีทั้ง ๕ แล้ว ต่อจากนั้นจึง
 ภาวนาต่อไปโดยใช้อารมณ์ที่สามารถเข้าทุติยฌานได้ เพื่อละวิตกและวิจารณ์ เมื่อละวิตกและ
 วิจารณ์ได้แล้ว จะบรรลุดุติยฌาน ไม่มีวิตกและวิจารณ์ คงมีแต่ปิติและสุขอันเกิดด้วยอำนาจสมาธิ
 ดังข้อความที่ปรากฏว่า “เพราะวิตกและวิจารณ์ระงับไป บรรลุดุติยฌาน อันเป็นเครื่องผ่องใสของ
 จิตภายใน ทำให้เกิดสมาธิมีอารมณ์เดียว ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ”^{๒๑}

องค์ประกอบของทุติยฌานมี ๓ คือ

- ๑) ปิติ คือความเอิบอิ่มใจ
- ๒) สุข คือความสุขสำราญใจ
- ๓) เอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง^{๒๒}

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูร ธรรมปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า
 ๔๐๓.

^{๒๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๕.

^{๒๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔/๒๔.

^{๒๒} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา-
 เถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
 ๒๕๕๒), หน้า ๕๒.

จากการศึกษาหลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) พบว่า หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดทุติยฌานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าปฐมฌานให้เป็นวสีเสียก่อน เมื่อชำนาญแล้ว ต่อจากนั้นจึงละวิตกและวิจารณ์เพื่อเข้าทุติยฌาน เมื่อละวิตกและวิจารณ์แล้ว จะบรรลุถึงทุติยฌาน เมื่อบรรลุ ทุติยฌานแล้ว จะมีแต่ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์ ซึ่งในอนุปทสูตรนี้ ท่านพระสารีบุตรได้ละวิตก วิจารณ์แล้วจึงเข้าทุติยฌาน

๓) หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดตติยฌาน (ฌานที่ ๓)

หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดตติยฌาน (ฌานที่ ๓) ตามที่ปรากฏในอนุปทสูตร ดังนี้

ท่านกล่าวว่า เมื่อบรรลุเข้าถึงทุติยฌานแล้ว ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญในการเข้าออกและอยู่ในทุติยฌานให้เป็นวสี เมื่อมีความชำนาญในทุติยฌานดีแล้ว จะต้องละปีติ เพื่อให้ตติยฌานเกิดขึ้น เมื่อปีติหายไป ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุถึงตติยฌาน จะเสวยสุขทางใจแต่อย่างเดียว^{๒๓} ดังข้อความที่กล่าวไว้ว่า “เพราะความหมดไปแห่งปีติ และเป็นผู้อยู่ในอุเบกขามีสติและความรู้รอบคอบได้เสวยสุขด้วยนามกาย จึงได้บรรลุตติยฌานอันเป็นฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้ประกอบด้วยอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข”^{๒๔}

ในตติยฌานนี้จะมีองค์ฌานอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑) สุข คือความสำราญใจ

๒) เอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

จากการศึกษาหลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดตติยฌาน (ฌานที่ ๓) พบว่า หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดตติยฌานนั้น จะต้องมีความชำนาญในการเข้าทุติยฌานให้ชำนาญเสียก่อน ต่อจากนั้นจึงค่อยละปีติเพื่อบรรลุตติยฌาน ซึ่งในตติยฌานนี้จะมีองค์ฌานอยู่ ๒ อย่าง คือ สุข และเอกัคคตา ในอนุปทสูตรนี้ท่านพระสารีบุตรกำหนดละปีติแล้วจึงได้เข้าตติยฌาน^{๒๕}

๔) หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔)

หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) คือ ผู้จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดจตุตถฌาน จะต้องทำวสีในตติยฌานเสียก่อน เมื่อมีความชำนาญดีแล้ว ต่อจากนั้นให้ละสุขเสีย เพื่อ

^{๒๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๒.

^{๒๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔/๒๔.

^{๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๒.

บรรลุดุตุตถนิมิต्तัง เมื่อบรรลุดุตุตถนิมิต्तังแล้ว ในจิตตถนิมิต्तังนั้นจะมีแต่อุเบกขาและเอกัคคตา^{๒๖} ตั้งข้อความที่ปรากฏว่า “เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ และเพราะความดับหายไปแห่งโทมนัส และโสมนัสในกาลก่อน จึงได้บรรลุดุตุตถนิมิต्तัง อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีอยู่แต่สติอันบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา”^{๒๗}

ในจิตตถนิมิต्तังมีองค์นิมิต्तังอยู่ ๒ อย่าง คือ

- ๑) อุเบกขา คือความวางเฉย
- ๒) เอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

ในคัมภีร์ปัญจสุทนี อรรถกถาภยเกรวสูตร ได้กล่าวหลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดนิมิต्तังของพระพุทธเจ้าไว้ว่า

พระพุทธเจ้านั่งอยู่ที่โคนต้นโพธิ์ ได้ปรารภความเพียรมีองค์ ๔ ประคับประคอง ให้เป็นไปไม่ย่อหย่อนแล้ว ก็เพราะองค์ปรารภแล้วนั่นเอง ความเพียรนั้นของพระองค์จึงเป็นความเพียรที่ไม่ย่อหย่อน^{๒๘} ไม่ใช่ความเพียรอย่างเดียวนั้นที่มั่นคง แม้สติของพระองค์ก็มั่นคง เพราะมุ่งตรงต่ออารมณ์ ก็เพราะสติของพระองค์มั่นคงแล้วนั่นเอง สติของพระองค์จึงชื่อว่าไม่พินเพื่อน แม้กายของพระองค์ชื่อว่าระงับแล้ว เพราะเกิดจากความระงับกายและจิต เพราะเหตุที่เมื่อนามกายระงับแล้ว แม้รูปกายก็เป็นอันระงับด้วยเหมือนกัน กายนั้นแลชื่อว่าไม่สับกระส่าย เพราะสงบระงับแล้ว ปราศจากความกระวนกระวายแล้ว แม้จิตของพระองค์ที่ตั้งไว้โดยชอบ เป็นดุจถูกวางไว้ดีแล้ว เพราะพระองค์ตั้งไว้โดยชอบแล้วนั่นเอง จิตของพระองค์จึงมีอารมณ์เดียว ไม่หวั่นไหว ไม่คั่นรณ^{๒๙} พระพุทธเจ้าทรงสดจากามแล้ว ทรงบรรลุนิมิต्तังปฐมนิมิต्तังเป็นต้น ถ้ามว่า พระพุทธเจ้าทรงทำอะไรจึงทรงเข้านิมิต्तังเหล่านี้ได้ ตอบว่า พระองค์ทรงเจริญกัมมัญฐาน ถ้ามว่า ทรงเจริญกัมมัญฐานข้อไหน ตอบว่า ทรงเจริญอานาปานสติกัมมัญฐาน^{๓๐}

^{๒๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๒.

^{๒๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔/๒๔.

^{๒๘} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๑/๑๓๗-๑๓๘.

^{๒๙} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๑/๑๓๗-๑๓๘.

^{๓๐} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๑/๑๓๘-๑๓๙.

จากการศึกษาหลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) พบว่า หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีวิสีในการเข้าออกตติยฌานเสียก่อน ต่อจากนั้นจึงปฏิบัติเพื่อละความสุข เพราะละเสียได้ซึ่งความสุขและความทุกข์ จึงบรรลุจตุตถฌานมีแต่อุเบกขาและเอกัคคตา ซึ่งในอนุปทสูตรนี้ ท่านพระสารีบุตรได้ละรูปสัญญาแล้วจึงกำหนดสิ่งที่เป็นอนุธรรมเพื่อบรรลุรูปฌานต่อไป

๒. อานิสงส์ของจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔)

ในคัมภีร์ปัญจสุทนี พระอรธรรกถาจารย์แสดงอานิสงส์ของจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ไว้ว่า จตุตถฌานนี้มีอารมณ์แน่วแน่แห่งจิตเป็นผลอานิสงส์สำหรับพระโยคาวจรก็มี เป็นบาทแห่งวิปัสสนาสำหรับพระโยคาวจรก็มี เป็นบาทแห่งอภิญญาสำหรับพระโยคาวจรก็มี เป็นบาทแห่งนิโรธสำหรับพระโยคาวจรก็มี มีการก้าวลงสู่ภพเป็นผลสำหรับพระโยคาวจรก็มี ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ปัญจสุทนี ดังนี้^{๓๑}

๑) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) มีอารมณ์แน่วแน่แห่งจิตเป็นอานิสงส์ คือพระชีณาสพเหล่านั้นทำปริกรรมกสิณด้วยคิดอย่างนี้ว่า “พวกเราเข้าฌานแล้วจักมีจิตมีอารมณ์แน่วแน่อยู่เป็นสุขตลอดวัน” ดังนี้แล้วยังสมาบัติ ๘ ให้บังเกิด^{๓๒}

๒) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) เป็นบาทแห่งวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ คือพระเสขะและปุถุชนผู้คิดว่า “เราออกจากสมาบัติแล้วจักเห็นแจ่มแจ้งด้วยจิตที่เป็นสมาธิ” ดังนี้แล้วยังวิปัสสนาให้เกิดขึ้นอยู่^{๓๓}

๓) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) เป็นบาทแห่งอภิญญาเป็นอานิสงส์ คือ ฌานลาภีบุคคลเหล่าใดทำสมาบัติ ๘ ให้บังเกิด เข้าฌานที่เป็นบาทแห่งอภิญญา ออกจากสมาบัติแล้วปรารธนาอภิญญามีนัยอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้แล้วว่า “คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้”^{๓๔}

^{๓๑} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๑/๑๓๗.

^{๓๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๑/๑๓๘.

^{๓๓} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๑/๑๓๙.

^{๓๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๘/๗๙.

ดังนี้แล้วยังอภิญญาให้เกิดขึ้น จตุตถฌานเป็นบาทแห่งอภิญญาสำหรับฌานลาภีบุคคล เหล่านั้น ^{๓๕}

๔) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) เป็นบาทแห่งนิโรธเป็นอานิสงส์ คือ ฌานลาภีบุคคล เหล่าใดทำสมาบัติ ๘ ให้บังเกิดเข้านิโรธสมาบัติด้วยคิดว่า “เราจักเป็นเหมือนผู้ไม่มีจิตบรรลุนิโรธ คือพระนิพพานในปัจจุบัน แล้วอยู่เป็นสุขตลอด ๗ วัน” ดังนี้แล้วยังสมาบัติให้บังเกิด ฌาน ๔ เป็นบาทแห่งนิโรธสำหรับฌานลาภีบุคคลเหล่านั้น ^{๓๖}

๕) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) มีการก้าวลงสู่ภพเป็นอานิสงส์ คือ ฌานลาภีบุคคล เหล่าใดยังสมาบัติให้บังเกิดด้วยคิดว่า “เราจักมีฌานไม่เสื่อมแล้วบังเกิดในพรหมโลก” ดังนี้แล้วยังสมาบัติให้บังเกิด จตุตถฌานมีการก้าวลงสู่ภพเป็นผลสำหรับฌานลาภีบุคคลเหล่านั้น ^{๓๗}

จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ที่พระพุทธรเจ้าทรงให้บังเกิดขึ้นแล้ว ณ โคนต้นโพธิ์ จตุตถฌานนั้นย่อมเป็นบาทแห่งวิปัสสนา เป็นบาทแห่งอภิญญา และเป็นฌานที่ให้สำเร็จกิจทุกอย่าง จตุตถฌานของพระพุทธรเจ้านั้นเป็นธรรมชาติให้คุณทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระทุกอย่าง ^{๓๘}

๔.๔ วิธีการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา

ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงการเจริญสมณะเป็นบาทของวิปัสสนาว่า

ยสฺส ทิ สฺมาธิ ตฺรฺโณ วิปสฺสนํ ปฏฺฐเปตฺวา อติจิริํ นิสินฺนสฺส กายิ กิลมตี. อนฺโต อคฺคตฺติวีย อฏฺฐหตี. กจฺเจหิ เสทา มุจฺจนตี. มตฺถกโต อสุมวฏฺฐิ วีย อฏฺฐหตี. จิตฺตํ หณฺญตี วิปฺพนหตี. โสปุณ สฺมาปตฺตี สฺมาปชฺชิตฺวา ตํ ปริทมฺวา มุทฺกํ กตฺวา สมสฺสาเสตฺวา ปุณ วิปสฺสนํ ปฏฺฐเปตี. ตสฺส ปุณ อติจิริํ นิสินฺนสฺส ตเถว โหตี. โส ปุณ สฺมาปตฺตี สฺมาปชฺชิตฺวา ตเถว กโรตี. วิปสฺสนาย ทิ พหุปการาสฺมาปตฺติ. ^{๓๙}

โดยแท้จริงแล้ว บุคคลใดที่สมาธิและวิปัสสนาไม่แก่กล้า เมื่อนั่งเจริญวิปัสสนานาน ร่างกายย่อมล้าบากเหมือนไฟเผาอยู่ภายใน เหนือจะไหลออกจากรักแร้เหมือนมีควันพุ่งออก

^{๓๕} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๑/๑๓๗.

^{๓๖} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๑/๑๓๘.

^{๓๗} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๑/๑๓๖.

^{๓๘} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๑/๑๓๗.

^{๓๙} ม.อ. (บาลี) ๑/๓๑๘.

จากกระหม่อม (ทุกขเวทนา) จิตย่อมลำบากมีอาการทรมานทรมาย (โทมนัสเวทนา) ต้องเข้าสมาบัตินั้นอีกเพื่อข่มความลำบากกายและใจกระทำให้ทุเลาลงจนสบาย แล้วเจริญวิปัสสนาอีกเมื่อนั่งนานอีกความลำบากเหมือนอย่างนั้นย่อมเกิดขึ้นอีกก็ต้องเข้าสมาบัติอีกกระทำเหมือนกันสลัดไปมาอย่างนี้ความจริงการเข้าสมาบัติมีอุปการะมากแก่วิปัสสนา

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่า บุคคลผู้บรรลุสมณญาณก่อนแล้วมาเจริญวิปัสสนาสามารถเข้าฌานสมาบัติในขณะที่เกิดความลำบากกาย (ทุกขเวทนา) และลำบากใจ (โทมนัสเวทนา) พ้อออกจากฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไป เมื่อเกิดความลำบากกายและใจอีกก็เข้าฌานอีก สลัดไปมาอย่างนี้ การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้สมาธิและปัญญาในวิปัสสนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เมื่อสมาธิและปัญญาแก่กล้า ความลำบากกายและใจย่อมไม่เกิดขึ้น สามารถที่จะนั่งกำหนดได้อย่างต่อเนื่องตลอดวัน และตลอดคืนส่วนผู้เจริญวิปัสสนาก่อน อาจพบกับความลำบากกายและใจอยู่บ้าง แต่ถ้ากำหนดรู้สภาวะอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งอินทรีย์ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา) แก่กล้าแล้วจะสามารถข้ามพ้นความลำบากไปได้อย่างสบาย บุคคลผู้ที่บรรลุฌานแล้ว ควรเข้าฌานก่อนที่จะเจริญวิปัสสนา เพื่อทำฌานให้เป็นบาทตามลำดับ เรียกว่า อนุปทัมมวิปัสสนา คือ การหยั่งเห็นธรรมตามลำดับของสมาบัติและองค์ฌาน^{๔๐}

การอาศัยฌานเพื่อบำเพ็ญวิปัสสนานี้ ขณะอยู่ในฌานสมาบัติแท้ ๆ ยังทำวิปัสสนาไม่ได้ เพราะอารมณ์ของฌานเป็นอย่างหนึ่ง อารมณ์ของวิปัสสนาเป็นอีกอย่างหนึ่ง ขณะอยู่ในฌานจิตแนบอยู่กับอารมณ์ของฌาน การพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกับจิตที่เข้าสมาบัติ เป็นสิ่งที่กระทำไม่ได้ ดังนั้น จึงต้องออกจากอารมณ์ของฌานเสียก่อน^{๔๑} เพื่อเปลี่ยนอารมณ์ใหม่คือต้องออกจากฌานนั่นเอง การออกจากฌานนั้น กระแสจิตซึ่งแนบอยู่กับอารมณ์ของฌานจะขาดตอนลงด้วยการตกภวังค์ การที่จิตตกภวังค์ คือการออกจากฌาน^{๔๒} เมื่อออกจากฌานแล้วจิตก็ขึ้นสู่วิถีอื่นในทันที ด้วยอิทธิพลของฌานสืบเนื่องมา จิตแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิต่อไป บุคคลผู้นั้นดำรงอยู่ใน อัปนาหรือใช้จิตที่เป็นอัปนาสมาธิ^{๔๓} เจริญวิปัสสนาโดยกำหนดพิจารณาองค์ฌานทั้งหลาย ในฌานหรือสมาบัติที่ตนเพิ่งออกมา นั้นจนเห็นไตรลักษณ์เรียกว่า

^{๔๐} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

^{๔๑} ทุกรายละเอียดใน อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๓/๖, วิ.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๒๕.

^{๔๒} ดู ม.ม.อ.(บาลี) ๒/๕๐/๑๓๓, อภิ.วิ.อ.(บาลี) ๖๐๕, วิสุทธิ.มหาฎีกา (ไทย) ๑/๒๖๓.

^{๔๓} วิสุทธิ.(ไทย) ๑/๒๓๙.

กำหนดองค์ฌาน ฯลฯ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา สมาธิที่มั่นคงขึ้นด้วยการได้ฌานสมาบัติแล้ว นี้ จะช่วยให้การบำเพ็ญวิปัสสนาสะตวก คล่อง สำเร็จผลง่ายมากขึ้น ยิ่งได้อภิญญาด้วยแล้วก็ ยิ่งดี^{๔๔} ข้อนี้นับว่าเป็นส่วนดี หรือเป็นคุณค่าพิเศษของการเจริญสมถะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง การเจริญวิปัสสนาด้วยการเข้าฌานสมาบัติก่อน เมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้วจึงใช้จิตที่เป็นสมาธิแข็งกล้าสืบทอดมาจากกำลังฌานนั้นกำหนดพิจารณาสังขารอย่างที่กำลังมานี้ อรรถกถาบัญญัติ ศัพท์ขึ้นมาเรียกว่า เจริญวิปัสสนาที่มีฌานเป็นบาท หรือทำฌานให้เป็นบาทของวิปัสสนา หรือทำสมาบัติให้เป็นบาทของวิปัสสนา^{๔๕}

ฌานสมาบัตินั้น เรียกว่า ฌานที่เป็นบาทของวิปัสสนา หรือสมาบัติที่เป็นบาทของวิปัสสนา หรือฌานจิตที่เป็นบาทแห่งวิปัสสนา^{๔๖}

อรรถกถา อังคุตรนิกาย กล่าวว่่า “จริงอยู่ ภิกษุนี้เข้าถึงฌานเหล่านี้แล้วออกจากสมาบัติพิจารณาสังขาร กำหนดเหตุปัจจัยและกำหนดนามรูปพร้อมทั้งปัจจัย ประชุมอินทรีย์ พละ และโพชฌงค์ บรรลุพระอรหัต”^{๔๗}

การหยั่งเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งความเห็น) ผู้ปฏิบัติฝ่ายสมถยานิกต้องการให้สำเร็จทิฏฐิวิสุทธินั้นพึงกำหนดองค์ฌานมี วิตก เป็นต้น และธรรม (มีผัสสะ สัญญา เจตนา จิต) ที่ประกอบกับองค์ฌานนั้น โดยประเภทแห่งลักษณะและหน้าที่เมื่อออกจากรูปฌานหรืออรูปรูปฌานอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ยกเว้นแนวสัญญา นาสัญญาตายตนฌาน^{๔๘}

การเจริญวิปัสสนาในนามธรรม ย่อมมีแก่สมถยานิกเป็นส่วนใหญ่^{๔๙} การเจริญวิปัสสนาในรูปธรรมย่อมมีแก่วิปัสสนายานิกเป็นส่วนใหญ่^{๕๐}

^{๔๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๙๗.

^{๔๕} ดุรายละเอียต ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๕๖/๒๔๒.

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๖๖.

^{๔๗} อง.เอกก.อ. (ไทย) ๒/๑๓/๑๒.

^{๔๘} ดุรายละเอียตใน วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๒๕๐.

^{๔๙} ดุรายละเอียตใน วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙.

^{๕๐} ดุรายละเอียตใน วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๕๑} กล่าวว่าวิปัสสนาแปลว่าการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง ตามที่สิ่งเหล่านั้น มันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นตามที่เรารวาทภาพให้มันเป็นด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลาย

ในภาวนาทั้งสองอย่างนั้น บุคคลใดอาศัยความสงบหรือสมาธิ คือได้ปฏิบัติสมถะมาก่อนแล้วจนได้บรรลุฌานสมาบัติ แล้วเอาฌานสมาบัติเป็นบาท เจริญวิปัสสนาต่ออีก จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิกะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลส สำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อว่า ฌานลาภีบุคคล หรือบางที่เรียกว่า เจโตวิมุตติบุคคล คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งสมาธิ ส่วนบุคคลใดอาศัยความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูปนามขั้น ๕ โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อน และยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มทำการปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ได้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่า สุขวิปัสสกบุคคลหรือปัญญาวิมุตติบุคคล คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา^{๕๒}

ดังในคัมภีร์มหาภูทิกาสถาแสดงไว้ว่า ผู้เจริญสมถภาวนา ต้องใช้อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิผู้เจริญวิปัสสนา ต้องใช้ ขณิกสมาธิ จึงจะสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ แม้ทั้งสองประเภทนั้นหากเว้นจากพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วไม่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้^{๕๓}

สภาวะจิตที่อยู่ในอารมณ์ของฌาน จะมีลักษณะดังนี้ คือ ภาวะจิตที่มีความสุขสงบ ผ่องใสภาวะจิตที่ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว และภาวะจิตที่ไม่มีสิ่งใดมารบกวนแต่อย่างใด

อารมณ์ของสมถภาวนา แบ่งออกเป็น ๗ หมวด แยกเป็นอารมณ์ได้ ๔๐ ประการ คือ

(๑) กสิณ ๑๐ (๒) อสุภะ ๑๐ (๓) อนุสติ ๑๐ (๔) อัปมัญญา ๔ (พรหมวิหาร ๔)

(๕) อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ (๖) จตุธาตุวัตถสถาน ๑ (๗) อรูป ๔

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๖.

^{๕๒} อก.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๙๐.

^{๕๓} มหาภูทิกา. (ไทย) ๑/๒๑.

ธรรมอันเป็นที่ตั้ง เป็นที่เกิดของวิปัสสนาหรือที่เรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” ซึ่งเป็น
 อารมณ์ของวิปัสสนา แบ่งออกเป็น ๖ หมวดคือ (๑) ชั้นธ ๕ (๒) आयตนะ ๑๒ (๓) ธาตุ ๑๘
 (๔) อินทรีย์ ๒๒ (๕) อริยสัจ ๔ (๖) ปฏิจสมุပ္บาท ๑๒ เมื่อย่อลงแล้ว ได้แก่ รูป (กาย) กับ
 นาม (จิต) นั่นเอง ฉะนั้นการกำหนดรูปนาม จึงเท่ากับการปฏิบัติตามภูมิทั้ง ๖ ด้วย

ดังนั้น สำหรับผู้วิจัยมีความสนใจในส่วนการปฏิบัติด้วยวิธีแบบ สมถพุทฺพังคมวิปัสสนา
 คือการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยมีสมณะนำหน้า อันอาศัยการเจริญอัปปมัญญา ๔ คือ เมตตา
 ภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา และอุเบกขาภาวนา เป็นบาทก่อน จึงเจริญวิปัสสนา
 ภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นลำดับสืบต่อไป

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงวิธีเจริญวิปัสสนาว่า “บุคคลที่เป็นสมถยานิกออกจาก
 ฌานใดฌานหนึ่งในบรรดารูปฌานและอรุณฌานทั้งหลาย เว้นแต่เวฬุสญญานาสัญญาตนะแล้ว
 ถึงกำหนดพิจารณาองค์ฌานทั้งหลายมีวิตกเป็นต้น และธรรมทั้งหลายที่ประกอบร่วมกับองค์
 ฌานนั้นโดยลักษณะและรสเป็นอาทิ”^{๕๔}

คำอธิบายที่ว่า “ออกจากฌาน...แล้วพึงกำหนด” นั้นมองอีกแง่หนึ่งอาจถือว่าเป็น
 เพียงแสดงตัวอย่างวิธีปฏิบัติแบบหนึ่ง เพราะในฎีกาที่อธิบายความตอนนี้ ได้ไขความไว้ว่า คำ
 ว่า “สมถยานิก เป็นชื่อของผู้ดำรงในฌาน หรือในอุปปจาระแห่งฌาน บำเพ็ญอยู่ซึ่งวิปัสสนา”^{๕๕}

หลักฐานที่กล่าวถึงการบำเพ็ญวิปัสสนาในฌานอย่างในคัมภีร์อรรถกถาอังคุตร
 นิกาย^{๕๖} แต่โดยมากแสดงการปฏิบัติแบบออกจากฌานก่อนเป็นพื้น เฉพาะอย่างยิ่งเมื่อ
 บรรยายวิธีบำเพ็ญวิปัสสนาโดยตรง จะมีข้อความทำนองเดียวกันว่า “เข้าฌาน ออกแล้ว
 กำหนดองค์ฌานและธรรมที่ประกอบร่วมกับฌานนั้น” หรือ “เข้าฌาน ออกจากสมาบัติแล้ว
 พิจารณาสังขารทั้งหลาย” หรือ “ออกจากสมาบัติ แล้วพิจารณาสมาบัติธรรม” หรือ “ออก
 จากฌานแล้ว พิจารณาฌานธรรม”^{๕๗}

การอาศัยฌานเพื่อบำเพ็ญวิปัสสนานี้ ขณะอยู่ในฌานสมาบัติแท้ ๆ ยังทำวิปัสสนา

^{๕๔} ดุราลละเอียตใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒๐๖.

^{๕๕} วิสุทธิ.ฎีกา (ไทย) ๓/๓๙๘.

^{๕๖} อัง.อ. (ไทย) ๓/๓๕๒, วิสุทธิ.ฎีกา ๓/๓๙๘.

^{๕๗} ดุราลละเอียตใน วินย.อ. (บาลี) ๑/๕๒๕, ที.อ. (บาลี) ๒/๔๘๒, ม.อ. (บาลี) ๑/๓๔๓.

ไม่ได้ เพราะอารมณ์ของฌานเป็นอย่างหนึ่ง อารมณ์ของวิปัสสนาเป็นอีกอย่างหนึ่ง ขณะอยู่ใน
 ฌาน จิตแนบอยู่กับอารมณ์ของฌาน การพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกับจิตที่เข้าสมาบัติ เป็น
 สิ่งที่ไม่อาจทำได้ ดังนั้น จึงต้องออกจากอารมณ์ของฌานเสียก่อน^{๕๘} เพื่อจะได้เปลี่ยนอารมณ์
 ใหม่ จึงจำเป็นต้องออกจากฌาน การออกจากฌานนั้น กระแสของจิตซึ่งแนบอยู่กับอารมณ์
 ของฌาน จะขาดตอนลงด้วยการตกภวังค์ การที่จิตตกภวังค์คือการออกจากฌาน^{๕๙} เมื่อออก
 จากฌานแล้ว จิตจะขึ้นสู่วิถีอื่นทันทีด้วยอิทธิพลของฌานที่สืบเนื่องกันมาจิตแน่วแน่เป็นอัปนา
 สมานิตต่อไปอีก ผู้นั้นดำรงอยู่ในอัปนาหรือใช้จิตที่เป็นอัปนาสมานิต^{๖๐} เจริญวิปัสสนาโดย
 กำหนดพิจารณาองค์ฌานทั้งหลาย ในฌานหรือสมาบัติที่เพิ่งออกมานั้นจนเห็นไตรลักษณ์
 เรียกว่ากำหนดองค์ฌาน เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา สมานิตที่มั่นคงขึ้นด้วยการได้ฌานสมาบัตินี้
 จะช่วยให้การบำเพ็ญวิปัสสนา สะดวก คล่อง สำเร็จผลง่ายมากขึ้น ยิ่งได้ภิญญาด้วยแล้วก็ยิ่ง
 ดี^{๖๑} ข้อนี้นับว่าเป็นส่วนดี เป็นคุณค่าพิเศษของการเจริญสมณะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา
 ภายหลัง การเจริญวิปัสสนาด้วยการเข้าฌานสมาบัติก่อน เมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้วจึงใช้
 จิตที่เป็นสมานิตแข็งกล้าสืบทอดมาจากกำลังฌานนั้นกำหนดพิจารณาสังขารอย่างที่กำลังมานี้
 อรรถกถาบัญญัติ ศัพท์ขึ้นมาเรียกว่า เจริญวิปัสสนาที่มีฌานเป็นบาท หรือทำฌานให้เป็นบาท
 ของวิปัสสนาหรือทำสมาบัติให้เป็นบาทของวิปัสสนา^{๖๒} ฌานสมาบัตินั้น เรียกว่า ฌานที่เป็น
 บาทของวิปัสสนาหรือสมาบัติที่เป็นบาทของวิปัสสนาหรือฌานจิตที่เป็นบาทแห่งวิปัสสนา^{๖๓}

ในอรรถกถากล่าวว่า“จริงอยู่ ภิกษุนี้เข้าถึงฌานเหล่านี้แล้วออกจากสมาบัติ
 พิจารณาสังขาร กำหนดเหตุปัจจัย และกำหนดนามรูปพร้อมทั้งปัจจัย ประชุมอินทรีย์ พละ
 และโพชฌงค์ บรรลุพระอรหัต”^{๖๔}

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๔๔๗, วินย.มหา.อ. (บาลี) ๑/๒๖๙.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๐, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๖๐๕, วิสุทธิต.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๒๖๓.

^{๖๐} วิสุทธิต. (ไทย) ๑/๒๓๙, วิสุทธิต. (ไทย) ๒/๑๙๕.

^{๖๑} วิสุทธิต. (ไทย) ๒/๑๙๗.

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน ส.มหา.อ. (ไทย) ๓/๒๕๖/๒๔๒.

^{๖๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๖๖.

^{๖๔} อง.เอก.อ. (บาลี) ๒/๑๓/๑๒.

๑) วิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อจากสมถภาวนา พอสรุปความได้ดังนี้

๑. กำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏชัดที่สุด โดยยึดอารมณ์สมณะอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์หลัก เมื่อจิตมีสมาธิมากขึ้น ก็กำหนดรู้อารมณ์ให้ละเอียดขึ้น โดยการกำหนดสภาวะลักษณะของอารมณ์นั้นๆ จนแยก रूप แยกนาม ได้อย่างชัดเจน

๒. กำหนดรู้รูปนาม พร้อมกับพิจารณาเหตุปัจจัยที่ทำให้รูปนามเกิด

๓. กำหนดรู้ และพิจารณารูปนามตามสภาวะอาการที่เป็นจริง จนเห็นรูปนาม โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนจิตคลายความยึดมั่นถือมั่น ในรูปนาม รับเอา นิพพานเป็นอารมณ์

๒) การเจริญวิปัสสนา โดยมีฌานเป็นบาทฐาน มีขั้นตอนพอสรุปได้ดังนี้

ขั้นแรกการกำหนดปิติคือ กำหนดให้รู้แจ้งปิติในองค์ฌาน หมายความว่า ได้ฌานแล้วมีวิสภาวะทั้ง๕แล้วก็ให้ยกองค์ฌานคือปิตินั้นเพ่งโดยวิปัสสนาภาวนาจนเห็นปิติในลักษณะ๓ คือไตรลักษณ์ได้แก่ อนิจจังทุกขังและอนัตตา เหตุที่ให้เพ่งปิติเพราะผู้ที่ได้ฌานต้นๆนั้นปิติมักจะปรากฏเด่นชัดกว่าองค์ฌานอื่น

ขั้นที่๒การกำหนดสุขคือกำหนดให้รู้แจ้งสุขเวทนาในองค์ฌานมีความหมายว่าผู้ที่ได้ทุติยฌานตติยฌานหรือจตุตถฌานนั้นความสุขในองค์ฌานย่อมปรากฏชัดจึงกำหนดให้รู้แจ้งสุขโดยอนุปัสสนา ๓ คือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา

ขั้นที่ ๓ กำหนดจิตตสังขาร กำหนดให้แจ้งในจิตตสังขารคือเวทนาสัญญา

ขั้นที่๔การทำจิตตสังขารให้รำงับ กำหนดให้แจ้งในการยังจิตตสังขารให้สงบซึ่งผู้ที่ได้ฌานใดๆก็สามารถกำหนดรู้ได้

ขั้นที่ ๕ การรู้พร้อมซึ่งจิต กำหนดให้แจ้งในจิต คือ ให้รู้จิตที่เป็นไปด้วยอำนาจรูปฌาน ๕

ขั้นที่ ๖ การทำจิตให้ปราโมทย์ คือ กำหนดให้แจ้งในความบันเทิงของจิต หมายถึง ปิติที่ประกอบด้วยฌานนั้น

ขั้นที่ ๗ การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ คือ การกำหนดให้แจ้งในจิตที่เป็นสมาธิหมายเอาทั้งขณิกสมาธิอุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

ขั้นที่ ๘ การทำจิตให้ปล่อย คือ กำหนดให้แจ้งในความพ้นของจิตหมายถึงความพ้นทั้ง๒อย่างคือพ้นด้วยสมาธิจากนิวรรณ์๕หรือพ้นจากวิตกวิจารณ์ปิติ ตามลำดับขององค์ฌานถ้าพ้นด้วยวิปัสสนา ก็พ้นจากวิปลาสธรรม มีนิจจสัญญาเป็นต้น

ขั้นที่ ๙ การตามเห็นความไม่เที่ยง คือ กำหนดตามเห็นอนิจจังหมายถึง ตามเห็นความไม่เที่ยงในรูปขันธ์ในเวทนาขันธ์ในสัญญาขันธ์ในสังขารขันธ์และในวิญญาณขันธ์

ขั้นที่ ๑๐ การตามเห็นความจางคลาย คือ กำหนดตามเห็นวิราคะหมายถึง พ้นจากราคะด้วยอำนาจของวิปัสสนาหรือด้วยมัคคจิต ๔ ความพ้นทั้ง ๒ นี้เรียกว่า วิราคานุปัสสนา

ขั้นที่ ๑๑ การตามเห็นความดับไม่เหลือ คือ กำหนดตามเห็นความดับในเวลาหายใจออกและเข้าหมายถึงความดับของทุกข์สมุทัยหรือความดับของวยะขยะคือความดับสิ้นไปของสังขาร

ขั้นที่ ๑๒ การตามเห็นความสลัดคืน คือ กำหนดตามเห็นความสละการยึดมั่น หมายถึงสละการยึดถือด้วยอุปาทานมีอัตตวาหุอุปาทานเป็นต้นด้วยอำนาจของวิปัสสนา^{๖๕}

การเจริญวิปัสสนาตามนัยนี้ผู้ศึกษาพึงเจริญอัปปมัญญา ๔ คือ เจริญเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา อย่างไม่มีประมาณ จนชำนาญเกิดเป็นนิสัยเสียก่อน จนเกิดเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิอันประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา^{๖๖} จึงจะเจริญภาวนาในขั้นต่อไปได้ารเจริญขั้นต่อไป คือการออกจากฌานและกำหนดรู้ปีติอันเป็นองค์หนึ่งของปฐมฌานเป็นอารมณ์ พระบาลีว่า “ปีติปฏิสเวที อสสสิสสามีติ สิกขติ ปีติปฏิสเวที ปสสสิสสามีติ สิกขติ” แปลว่า เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดปีติ ขณะหายใจออก เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดปีติขณะหายใจเข้า^{๖๗} พิจารณารูปนาม ขันธ์ ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา จนเห็นพระไตรลักษณ์

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานาน บางขณะเมื่อพิจารณาศีลของตนแล้ว ทราบว่าไม่หมดจด ก็เกิดความเดือดร้อนใจ แม้ว่าในขณะที่ปฏิบัติธรรมจะรักษาศีลก็เกิดความเดือดร้อนใจถึงเรื่องในอดีตได้ และถ้าแก้ไขไม่ได้ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสมถและวิปัสสนา วิธีแก้ก็คือ ให้กำหนดพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเด่นชัดในปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น ไม่ต้องหวนคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต เพราะอดีตผ่านมาแล้วไม่สามารถย้อนกลับไปได้ แต่หากมีความคิดถึงอดีตขึ้นมาให้กำหนดรู้อาการฟุ้งว่า “ฟุ้งหนอ ๆ” หรือ “คิดหนอ ๆ” จนอาการฟุ้งหรือความคิดนั้นหายไป

^{๖๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕, อง.ทสภ. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๑-๑๓๓.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๓.

^{๖๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๑/๙๕-๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๓๐-๑๓๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๒๖๙.

ส่วนผู้ที่มีศีลหมดจดบริสุทธิ์ (ศีลวิสุทธิ) เป็นเวลานานหรือตั้งแต่เริ่มเข้ากรรมฐานเป็นต้นมา ทราบว่าศีลของตนไม่ต่างไม่พร้อยก็จะเกิดความปีติยินดี ปราโมทย์ ความสงบ (ปัสสัทธิ) กาย และใจ ความปลาบปลื้มโสมนัส ความตั้งมั่นแห่งจิต (จิตตวิสุทธิ) และยถาภูตญาณ คือ ปัญญาที่ยังเห็นรูปรนามตามความเป็นจริงย่อมปรากฏเกิดขึ้น

ครั้นกำหนดรูปรนาม (นามรูปปริจเฉทญาณ) รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีแต่รูปธรรมกับนามธรรมและกำหนดแยกได้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม จนมีความเห็นที่ถูกต้องบริสุทธิ์ (ทิวฐิวิสุทธิ) อย่างนี้แล้วก็กำหนดสวาทาเหตุปัจจัยของรูปรนาม(ปัจจยปริคคหญาณ) รู้ว่ารูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัยและเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ว่า รูปเป็นเหตุ หรือนามเป็นเหตุ รูปเป็นผลหรือนามเป็นผล สิ่งใดเกิดก่อนสิ่งนั้นเป็นเหตุ สิ่งใดเกิดขึ้นทีหลัง สิ่งนั้นเป็นผล เช่น หากรูปเกิดก่อนรูปเป็นเหตุ หากนามเกิดทีหลังนามเป็นผล เป็นต้น

ปัญญาจะตามกำหนดเห็นลักษณะเฉพาะของอารมณ์นั้น ๆ (ญาตปริญาณ) ว่า รูป มีลักษณะสลายไป เวทนา มีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญา มีลักษณะจำได้ หมายรู้ สังขาร มีลักษณะปรุงแต่งอารมณ์ วิญญาณ มีลักษณะรู้อารมณ์ เป็นการกำหนดขั้นรู้จัก เมื่อกำหนดดูอย่างจดจ่อต่อเนื่องไม่ขาดสายจนเห็นแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนด

ปัจจยปริคคหญาณ เป็นญาณที่รู้เห็นปัจจัยของนามรูป ทำให้สิ้นความสงสัยในกาล ๓ ว่า อดีตเราเคยเกิดมาหรือไม่หนอ? ชาตินี้เราเกิดมาได้อย่างไรหนอ? และชาติหน้าต่อไปเราจะเกิดขึ้นอีกหรือไม่หนอ? ความสงสัยเช่นนี้ จะไม่มีแก่ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึง ปัจจยปริคคหญาณ ก็สามารขข้ามความสงสัยเสียได้ (กังขาวิตรณวิสุทธิ) พึงกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาเห็นนามรูป โดยยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ (สัมมสนญาณ) เป็นการกำหนดรู้ขั้นพิจารณา เป็นปัญญาที่กำหนดรู้จนเห็นลักษณะเฉพาะของอารมณ์ปรมัตถ์ที่กำหนด (ตึรณปริญาณ) ยกรูปธรรมและนามธรรม ขึ้นพิจารณาให้เห็นตามลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใชตัวตน เช่นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใชตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นของว่างเปล่า ไม่มีแก่นสาร ไม่ใช่สัตว์บุคคล เรา เขา ไม่เป็นไปตามอำนาจของผู้ใด แล้วพิจารณาความเกิดดับของรูปรนามด้วยอำนาจของสัมมสนญาณ วิปัสสนาญาณจึงเกิดขึ้น เป็นปัจจัยให้ อุทยัพพญาณเบื้องต้น ที่เรียกว่า ตรุณอุทยัพพญาณ คือ ปัญญาตามเห็นความเกิด ความดับไปของรูปรนาม ต่อจากสัมมสนญาณ ที่เห็นการเกิดดับของ นามรูป ชนิดสันตติยังไม่ขาดเมื่อเพ่งอารมณ์ด้วยสมาธิที่มีกำลังมากเกินกว่าปัญญา ทำให้ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นอารมณ์ ปะปนอยู่กับนามรูปที่เป็นไตรลักษณ์

ในอุท্থัพพยญาณนั้น วิปัสสนูปกิเลสที่จัดเป็นกิเลสของวิปัสสนาได้นั้น จะต้องเข้าใจในปฏิปทา อันแท้จริงก่อน มิฉะนั้น มัคคามัคคญาณ ก็เกิดขึ้นไม่ได้เพราะญาณอันนี้ จะต้องรู้อย่าง ถูกต้องและแน่นอนว่าอะไรที่ไม่ใช่อารมณ์ของมรรค และอะไรที่ใช่อารมณ์ของมรรคที่แท้จริงจึง จะเรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิติ

อารมณ์ของมรรคที่แท้จริงนั้น ได้แก่ นามรูปที่เป็นไตรลักษณ์ ในอุท্থัพพยญาณ ส่วนอารมณ์ที่ไม่ใช่ทางนั้น ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ นั้นเอง

ตรุณอุท্থัพพยญาณ บังเกิดขึ้นพร้อมกัับวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการได้แก่

- | | |
|-------------|----------------------------|
| ๑) โอภาส | คือ แสงสว่าง |
| ๒) ปีติ | คือ ความอิมเอบใจ |
| ๓) ปัสสัทธิ | คือ ความสงบเยือกเย็นของจิต |
| ๔) อธิโมกข์ | คือ ความน้อมใจเชื่อ |
| ๕) ปัคคหะ | คือ ความเพียรอย่างแรงกล้า |
| ๖) สุข | คือ ความสบายมาก |
| ๗) ญาณ | คือ ปัญญามาก |
| ๘) อุปัญฐาน | คือ สติมาก |
| ๙) อุเบกขา | คือ อาการวางเฉย |
| ๑๐) นิกันติ | คือ ความใคร่ความยินดี พอใจ |

ปัญญาว่าตั้งแต่ โอภาส จนถึง อุเบกขา เป็นของดีที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องผ่าน แต่ หากเกิดขึ้นแล้วเกิดความยินดี พอใจ ในสภาวะธรรมทั้ง ๙ นั้น ก็จะไปหลงและยึดติด ผูกพัน ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมละ จนคิดว่าตนนั้นเป็นผู้สำเร็จ มรรค ผล แล้วอย่างนี้อันตรายมาก วิปัสสนูปกิเลส จึงเกิดขึ้น ไม่สามารถก้าวเดินทางต่อไปได้ ทำให้หยุดชะงักลงหรือหลงทาง นั้นเอง หากผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทั้ง ๙ เพียงสักว่าเป็นแค่สภาวะธรรมเท่านั้น แล้วไม่ยินดี พอใจ ต่อสภาวะนั้นๆ ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ผูกพัน พิจารณาความเกิดขึ้น ดับไป ของ สภาวะธรรมนั้นๆ แล้วกำหนดรูปรูปนาม ชั้น ๕ ให้เห็นความเกิดดับที่เป็นไตรลักษณ์ (เช่น โอภาส ไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นต้น) ในอุท্থัพพยญาณ ต่อไปอีกจนแก่ กล้า ปัญญาที่กำหนดรู้นี้ ชื่อว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิติคือ ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่รู้ว่ ทางนี้ใช่ทาง หรือมิใช่ทาง ที่จะดำเนินไปสู่พระนิพพาน ปัญญาที่กำหนดรู้ในขั้นนี้ยังอยู่ในภูมิ แห่งตรีนปริญาณ คือการตามกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่ กำหนดนั้น เมื่อพิจารณาความเกิดขึ้น ดับไปของรูปนามทั้งหมดจนแจ้งชัดเจนแก่กล้า (พลว

อุทัยพยุภูณ) ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่รู้ในข้อปฏิบัติจะดำเนินไปสู่พระนิพพานได้อย่างแน่นอน ตั้งแต่ญาณนี้จนถึงอนุโลมญาณ เป็นวิปัสสนาญาณโดยแท้ (ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ) คือ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นในทางปฏิบัติที่ถูกต้อง กำหนดเห็นปฏิบัติญาณอันพ้นจากอุปกิเลสแล้วว่าเป็นทาง ละการพิจารณาข้างเกิดแล้ว ก็พิจารณาอยู่แต่ส่วนข้างดับอย่างเดียว (กัณฺหาปัสสนาญาณ) จะเห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนต้องสลายไปทั้งหมด เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายมีทั่วไปกับทุกสิ่งทุกอย่าง สังขารที่จะไปปรากฏในภพภูมิใดก็ย่อมแตกสลายเช่นกันจึงเป็นของน่ากลัว ปัญญาจึงมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว (ภยตูปฏฺฐานญาณ) เพราะล้วนจะต้องสลายไปไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น จึงได้พิจารณาเห็นว่าสังขารทั้งหลายเป็นโทษ เป็นสิ่งที่ต้องประกอบด้วยทุกข์ หาที่สุดมิได้ (อาทีนวานุปัสสนาญาณ) แล้วเกิดความเบื่อหน่าย คลายความรัก (นิพพิทานุปัสสนาญาณ) ในสังขารทั้งปวงที่ปรากฏอยู่ย่อมไม่เพลิดเพลินเจริญใจอีกต่อไป เมื่อเห็นดังนั้น จึงคิดอยากจะหลีกหนีให้พ้นไปเสียจากสังขารนี้ (มฺหุจฺจิตฺกัมมตญาณ) ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ จึงคิดพิจารณาหาทางว่าจะใช้อุบายอย่างไรที่จะปลดเปลื้องสังขารนี้ออกไปได้ มีวิธีเดียวก็คือ การย้อนกลับไปกำหนดอีกหรือการดูให้ชัดแจ้งอีก (ปฏฺฐิตฺตฺตานุปัสสนาญาณ) การยกเอาสังขารทั้งหลาย กลับขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วย ไตรลักษณ์อีกครั้งหนึ่ง ด้วยการกระทำ ความเพียรให้รัดกุมมากยิ่งขึ้น เพราะว่า ในขณะนั้น อาการของ อนิจจังทุกขัง อนัตตา ของสังขารทั้งหลาย จะปรากฏชัดแจ้งดีขึ้นไป แต่ในอาการ ๓ อย่างนั้น เวทนาแก่กล้ารุนแรงเผ็ดร้อนชนิดต่าง ๆ ปรากฏมีกำลังแก่กล้าขึ้นในกายมากกว่าในญาณต้น (สัมมสนญาณ)หลายเท่า เวทนาที่เกิดจะทนได้ยากมาก แทบขาดใจก็ว่าได้จะอดทนกำหนดอยู่ในอิริยาบถเดิมตลอดเวลานานๆ ก็ยากลำบาก เจ็บปวด เสียตแหว่งขึ้นหัวใจ อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ นี่ก็คืออาการปรากฏของสภาวะที่สังขารทั้งหลายทนได้ยากนั่นเอง แม้ว่าจะมีความปรารถนาจะเปลี่ยนอิริยาบถอย่างนั้น ก็ไม่ควรจะเปลี่ยนให้รวดเร็วไปตามความปรารถนา ควรจะพยายามสงบนิ่งอยู่ในอิริยาบถเดิมนั้นอยู่นาน ๆ ยิ่งขึ้น แล้วทำความเพียรเพื่อกำหนดต่อไป ก็จะผ่านพ้นสภาวะที่จะพึงทนไม่ได้นั้นไปด้วยดี วิปัสสนาญาณ จะมีกำลังแก่กล้าขึ้น เพราะว่าเวทนาที่เป็นทุกข์ เมื่อกำหนดอย่างใกล้ชิด ย่อมจะสงบลงไปในทันทีทันใด บางทีไม่หมดทีเดียวยังพอมีไออุ่นของเวทนาอยู่บ้าง เหมือนถ่านที่มอดจากไฟแล้ว แต่ยังมีไออุ่นของความร้อนอยู่ เวทนาจะเกิดขึ้นเร็วและดับเร็ว ใน ๑ บัลลังก์ จะเห็นอาการเกิดดับของเวทนา ๒๐-๓๐ ครั้งก็มี ไม่ต้องกลัวใช้โยนิโสมนสิการ ให้กำหนดจิตเอาชีวิตเป็นเดิมพัน

หากไม่เลิกละการปฏิบัติ ควรเพ่งกำหนดทุกขเวทนาเรื่อย ๆ ไป ไม่ช้าไม่นาน ทุกขเวทนาจะสงบไปโดยสิ้นเชิง เมื่อทุกขเวทนาสงบลง จะเป็นการสงบลงไปด้วยดี และจะไม่

เกิดขึ้นมาอีกถึงตอนนี้ผู้ปฏิบัติเองจะรู้สึกชื่นชมพอใจกับผลของการปฏิบัติมากและจะอุทานในใจว่า “รู้แบบนี้ไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถ สู้อดทนกำหนดดูเวทนาให้จบไปตั้งนานแล้ว” เมื่อวิปัสสนาญาณที่มีกำลังแก่กล้าดีถึงอย่างนี้ ก็อย่าพอใจอยู่เพียงเท่านั้น พึงประกอบความเพียรเพื่อกำหนดสังขาร คือ นามรูปตามที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันอารมณ์ติดต่อกันไปเช่นเดิม

เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาผ่านไปเป็นชั่วโมง ๆ ก็ยิ่งจะทำให้วิปัสสนาญาณดำเนินไปแก่กล้าชัดเจนดี (พลวปฏิสังขชาญาณ) เป็นความรู้ด้วยการตรวจดูอีกครั้ง ที่มีกำลังเข้มแข็งดีกว่าการกำหนดในครั้งก่อนๆ เพราะว่าเป็นเวลานั้นจะล่วงพ้นทุกขเวทนาต่าง ๆ ได้แล้วล่วงพ้นอิริยาบถที่จะอดทนไม่ได้กับทั้งล่วงพ้นความคิดที่ว่าวิปัสสนาญาณยังไม่แก่กล้าชัดเจนด้วย อีกทั้งการปฏิบัติจะดำเนินไปอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น ๆ และทุกครั้งที่กำหนด ๆ จะรู้ชัดไตรลักษณ์มากขึ้น เพราะกำหนดได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น ๆ เมื่อปฏิสังขชาญาณนั้นแก่กล้าแล้ว ความรู้ที่รู้อยู่แล้วซึ่งสังขาร คือ นามรูป ตามที่ปรากฏด้วยตัวของมันเอง แล้วดำเนินติดต่อกันไป คล้ายกับดำเนินไปเองเป็นอัตโนมัติ (สังขารูปেকชาญาณ) คือ ความรู้ด้วยการวางเฉยในสังขาร เพราะว่าเป็นเวลานั้น ไม่ต้องทำการชวนชวายเป็นไร ๆ เพื่อต้องการให้สังขารทั้งหลายปรากฏขึ้นมา แม้เพื่อต้องการที่จะรู้สังขารทั้งหลายเหล่านั้นก็ไม่ต้องทำเหมือนกัน เพราะเมื่อการกำหนดจบลงครั้งหนึ่ง ๆ อารมณ์ที่จะกำหนดครั้งต่อไปก็ปรากฏขึ้นมาเอง ทั้งวิปัสสนาญาณก็จะกำหนดรู้อารมณ์นั้นขึ้นมาเอง คล้ายกับว่าไม่ต้องทำการชวนชวายเป็นไร ๆ เลย

เมื่อพิจารณาสังขารต่อไปเรื่อยๆ ย่อมเกิดความรู้ความเห็นของสังขารตามสภาวะความเป็นจริงว่ามีความเป็นไปเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางต่อสังขาร (สังขารูปেকชาญาณ) ไม่ยินดีและไม่ยินร้ายต่อสังขารทั้งหลาย สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจะดีก็กำหนดได้ ไม่ดีก็กำหนดได้ เมื่อเห็นความแตกต่างของสังขารทั้งหลายที่เป็นไปอย่างรวดเร็วและรวดเร็วยิ่งขึ้น อาการที่เคยกลัวมองเห็นโทษอาการเบื่อหน่าย ความปรารถนาที่จะปลดปล่อยออกไปเสียให้พ้น ความไม่พอใจด้วยญาณตามที่ตนได้แล้ว ที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ในบัดนี้ไม่ได้เป็นเช่นนั้นและไม่เกิดขึ้น แม้ทุกขเวทนาเกิดขึ้นในกายแต่โทษนั้น (ใจไม่กระวนกระวาย กระสับกระส่าย) จะไม่เกิดขึ้น ถึงอาการที่ไม่สามารถจะทนได้ก็จะมี แต่โดยมากขณะนั้นทุกขเวทนา จะสงบลงไปเลย แม้กำลังคิดถึงสิ่งที่น่ากลัว หรือสิ่งที่น่าโศกเศร้าเสียใจ แต่ความกลัว ความโศกเศร้าเสียใจจะไม่บังเกิดขึ้นเลย นี่คือการสลัดทิ้งความกลัวในสังขารูปอกชาญาณถึงแม้จะเห็นอารมณ์ที่พึงปรารถนา เป็นสิ่งนำมาซึ่งโสมนัส (เพลิดเพลินใจ) ที่มีกำลังแก่กล้า แต่โสมนัสที่มีกำลังแก่กล้านั้นก็จะไม่เกิดขึ้น นี่คือการละทิ้งความเพลิดเพลินยินดีในสังขารูปอกชาญาณส่วนอารมณ์ใดๆ

ที่เข้ามาสู่นิพพานทั้ง ๖ จะเป็นอารมณ์ที่พึงพอใจก็ตาม ไม่พึงพอใจก็ตาม เมื่อไม่กำหนดยินดี ไม่โกรธเคือง เกลียดชังอารมณ์นั้นๆ แต่กำหนดรู้อยู่เสมอสม่ำเสมอเป็นปกติเป็นแต่เพียงรู้เท่านั้น นี้คือ ความวางเฉย เฟื่องเฉย ๆ ของสังขารเบกขาญาณ

เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลายแล้ว ญาณจะแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพาน มีนิพพานเป็นอารมณ์ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ (สัจจานุโลมิกญาณ) อันคล้อยตามต่อการตรัสรู้อริยสัจ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับต่อไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นจะเกิดความหยั่งรู้ที่เป็นหัวต่อแห่งการข้ามพ้นจากภาวะของปุถุชนเข้าสู่ภาวะของอริยบุคคล (โคตรภูญาณ)มาคั่นกลาง ความหยั่งรู้ที่ทำให้สำเร็จภาวะของอริยบุคคลแต่ละขั้น (มัคคญาณ) ก็เกิดขึ้น ความหยั่งรู้เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคล (ผลญาณ) ก็เกิดขึ้นตามมา ให้สำเร็จความเป็นพระอริยบุคคลต่อไป (ปัจจเวกขณญาณ) เป็นญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทวนกลับ คือ พิจารณาถึงกิเลสที่เหลือ กิเลสที่ละแล้ว และนิพพาน ยกเว้นพระอรหันต์ จะไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่

วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นตั้งแต่ พลวอุท্থัพพยญาณจนถึง ปัจจเวกขณญาณ เป็นวิปัสสนาปัญญาที่ละความสำคัญของรูปนาม ว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตน ในอารมณ์นั้นๆ ที่กำหนดรู้ เป็นการกำหนดถึงขั้นละได้ (ปหานปริญญา) คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆไม่เกิดความผูกพัน หลงใหล ทำให้วางใจ วางท่าที และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ละ นิจจสัญญา สุขสัญญา อตตสัญญา ในสิ่งนั้นๆ ลงได้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพลิดเพลिनยินดี สำรอกราคะ ดับตัณหา สละละความยึดมั่นถือมั่นเสียได้

๔.๕ สรุป

จากการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในวิตักกสัณฐานสูตร พบว่ามีข้อความ พระพุทธดำรัสที่ตรัสถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาโดยแสดงถึงอธิจิต เป็นการบำเพ็ญทางจิตขั้นที่ ๒ ที่สูงขึ้นไปอีก ได้แก่ การที่ผู้นั้นสามารถบังคับจิตใจของตัวเองไว้ได้ ในสภาพที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดตามที่ตนต้องการคำ สมาธิ ที่เข้าใจกันโดยทั่วไปคือ ความตั้งใจมั่นแน่วแน่เป็นจิตที่สงบ แต่สมาธิโดยสมบูรณ์หมายถึง การทำจิตนั้นให้เหมาะสมแก่การงานของจิต เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้อยู่ในลักษณะที่พร้อม ที่มีสมรรถภาพถึงที่สุดในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ทางจิตและสมาบัติ ๘ ที่หมายถึง สภาวะสงบประณีตที่พึงเข้าถึงได้แก่ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔

รูปฌาน ๔ คือ ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเจริญรูปฌาน คือฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์ ในพระสูตรต้นตปิฎก ได้แบ่งไว้ ๔ ระดับ ตามองค์ประกอบของฌาน คือ

๑. ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ฌาน ๕ คือ

๑. วิตก หมายถึง ความตรึกในส่วนที่เป็นกุศล

๒. วิจาร์ณ หมายถึง ความไตร่ตรองในกุศลที่ตนตรึกนั้น ซึ่งมีความละเอียด เพราะปราศจากกิเลสและอกุศลธรรม ดังนั้น จึงเป็นความตรึกที่สงบ และถูกต้องกว่าสามัญชน โดยทั่วไป

๓. ปีติ หมายถึง ความเอิบอímใจ ซาบซ่านใจ

๔. สุข หมายถึง ความสบายกาย สบายใจเนื่องจากจิตมีความสงบ มีลักษณะโปร่งเบาบังเกิดขึ้นทั้งทางกายและจิต

๕. เอกัคคตา หมายถึง ความที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่หวั่นไหว ด้วยการนึกคิดของตนเองและแรงกระทบจากภายนอกที่ไม่รุนแรงจนเกินไป

๒. ทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ ในฌานที่ ๒ นี้มีความประณีตและพัฒนาการทางจิตดีกว่า ฌานที่ ๑ ดังนั้นในทุตติยฌานนี้ จึงมีองค์ฌาน ๓ เท่านั้นคือ

๑. ปีติ ความเอิบอímใจ

๒. สุข ความสบายกายใจที่ละเอียดอ่อน เป็นความสุขที่จิตของบุคคลธรรมดาไม่สามารถจะมีได้

๓. เอกัคคตา ความที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ มั่นคงกว่าในปฐมฌาน

๓. ตติยฌาน ฌานที่ ๓ ในฌานที่ ๓ นี้ มีองค์ฌานที่ลดลงไปอีกตามพัฒนาการของจิตที่มีความประณีตขึ้น จึงมีเพียง ๒ เท่านั้น คือ

๑. สุข ความสบายกาย สบายใจที่ประณีตยิ่งขึ้นกว่าทุตติยฌาน

๒. เอกัคคตา ความที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

๔. จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ ในฌานที่ ๔ นี้ มีองค์ฌานเพียง ๒ เท่านั้น คือ

๑. อุเบกขา คือ “ความรู้ของจิตที่เพ่งเฉยอยู่ มีสติอันบริสุทธิ์กำหนดรู้อยู่เรียกว่า อุเบกขา ขณะนั้น ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์

๒. เอกัคคตา ความสงบนิ่งแห่งจิตใจที่เป็นหนึ่งตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

อรูปรูปฌาน ๔ คือ ฌานที่ไม่ใช้รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็น คือ

๑. อากาสนัญญาตนฌาน หมายถึง การเพ่งอากาศที่ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นผู้ปฏิบัติข้ามพ้นรูปสัญญากำหนดหมายอรุณมาแล้ว มนสิการคือทำไว้ในใจว่า “อากาศหาที่สิ้นสุดมิได้” เข้าถึง อากาสนัญญาตนฌาน

๒. วิญญาณัญญาตนฌาน หมายถึง การเพ่งวิญญาณว่า “หาที่สิ้นสุดมิได้” เป็นผู้ปฏิบัติ ล่วงอากาสนัญญาตนฌานแล้วมนสิการ คือทำไว้ในใจว่า วิญญาณหาที่สิ้นสุดมิได้ เข้าถึง วิญญาณัญญาตนฌาน

๓. อากิญจัญญาตนฌาน คือ การเพ่งความไม่มีของอรุณวิญาณ โดยบริกรรมว่า นิดหนึ่งน้อยหนึ่งไม่มี คือ “ไม่มีอะไรเพราะล่วงวิญญาณัญญาตนฌาน”

๔. เนวสัญญานาสัญญาตนฌาน เป็นฌานของผู้ที่ล่วงอากิญจัญญาตนะแล้ว มนสิการว่า “สงบหนอ ประณีตหนอ จนเป็นผู้มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่” หมายถึง ฌานที่กำหนดว่า มีสัญญาก็ไม่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หลักธรรมที่กล่าวมานี้ล้วนเป็นพื้นฐานวิปัสสนาวิธีการพิจารณานิมิตเพื่อละอกุศลวิตกที่เกิดขึ้น ๕ ประการ พัฒนาจนถึงขั้นผู้ชำนาญในวิถีสองแห่งวิตก ก็จะสามารถตัดตัณหา คลายสังโยชน์ ทำที่สุดทุกข์ได้ในที่สุด

หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดฌาน ๔ พระพุทธเจ้าได้แสดง อันไว้ดังนี้ ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะต้องสมบูรณด้วยศีล ต่อจากนั้นจึงหาสถานที่อันเป็นสปปายะ เมื่อได้สถานที่ที่เป็นสปปายะแล้ว จึงเลือกเพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ โดยจะต้องเพ่งสิ่งที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ กล่าวคือผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกเพ่งอารมณ์กัมมัฏฐานที่สามารถทำให้เข้าถึงปฐมฌานได้อย่างใดอย่างหนึ่งตามจริตของตน ต่อจากนั้นให้พิจารณาโทษของนิรณแห่งละนิรณให้หมดไป เมื่อละนิรณ ๕ ได้แล้วย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อเกิดปีติแล้ว กายย่อมสงบ เมื่อมีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เพราะสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จึงบรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ ย่อมทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้น เอิบอím ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวกเป็นลำดับไปจนถึงจตุตถฌาน มีอุเบกขา คือความวางเฉยเอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งได้ในที่สุด

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมใน
วัตกกัสณฐานสูตร, เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบสมถปุพพังคมะ และเพื่อศึกษา
หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในวัตกกัสณฐานสูตร โดยศึกษาข้อมูลจาก
พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค เอกสารทางวิชาการและตำราอื่น ๆ
ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา สรุปผลการวิจัย ตามลำดับ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

วัตกกัสณฐานสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยที่ตั้งแห่งวิตก ที่พระผู้มีพระภาค แสดงแก่
ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่พระเชตะวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี โดย
ทรงปรารภภิกษุผู้ชวนชวายนใน อธิจิต หมายถึงผู้บำเพ็ญเพียรเจริญสมาธิ ตรัสสอนให้ละวิตกฝ่าย
อกุศล มีใจความดังนี้

๑. วิธีพิจารณานิมิต ๕ ประการ

๑.๑ เมื่อมนสิการนิมิตโดยอยู่ วิตกฝ่ายอกุศลอันประกอบด้วยฉันทะ (แทนโลภะ) บ้าง
โทสะบ้าง โมหะบ้าง เกิดขึ้นให้เปลี่ยนไปมนสิการนิมิตอื่นซึ่งเป็นนิมิตฝ่ายกุศล ก็จะละวิตกฝ่าย
อกุศลได้ ทำให้จิตตั้งมั่น สงบ เป็นอารมณ์เดียว เกิดสมาธิขึ้นได้ เหมือนช่างไม้ผู้ชำนาญใช้ลิ้ม
สลัก ตอก โยกและถอนลิ้มใหญ่ออกจากเนื้อไม้ได้

๑.๒ ถ้าขณะมนสิการนิมิตที่เป็นฝ่ายกุศลนั้นอยู่ วิตกฝ่ายอกุศลยังเกิดขึ้นได้อีก ให้
พิจารณาถึงโทษของวิตกเหล่านั้น ก็จะละวิตกเหล่านั้นได้ ทำให้จิตใจตั้งมั่นสงบ เป็นอารมณ์
เดียว เกิดสมาธิขึ้นได้ เหมือนหนุ่มสาวผู้แต่งตัวสวยงามรังเกียจซากงู เป็นต้น ที่เขานำมาคล้อง
คอ

๑.๓ แม้เมื่อพิจารณาถึงโทษของวิตกฝ่ายอกุศลเหล่านั้นอยู่ ถ้าวิตกเหล่านั้นยังเกิดขึ้น
ได้อีก ให้เลิกใส่ใจ เลิกมนสิการถึงวิตกเหล่านั้น ก็จะละวิตกเหล่านั้นได้ เหมือนคนตาดีไม่
ต้องการเห็นรูปใด ๆ ที่ผ่านเข้ามาโดยหลับตาหรือมองไปทางอื่นเสีย

๑.๔ แม้เมื่อเลิกสนใจ เลิกมนสิการถึงวิตกฝ่ายอกุศลเหล่านั้นแล้ว ถ้าวิตกเหล่านั้นยังเกิดขึ้นได้อีก ให้มนสิการถึงฐานหรือที่ตั้งอันมั่นคงแห่งเหตุเกิดของวิตกเหล่านั้น (วิตกกสังขาร สันฐาน) ก็จะละวิตกเหล่านั้นได้ ทำให้จิตตั้งมั่นสงบ เป็นอารมณ์เดียว เกิดสมาธิขึ้นได้ เหมือนคนเดินเร็ว ชะลอความเร็ว เดินให้ช้าลง หยุด ยืน นั่ง นอน (เสียบ้าง) เพื่อละอริยาบถหยาบ ๆ เขาก็จะมีอริยาบถละเอียดขึ้นโดยลำดับ

๑.๕ แม้เมื่อมนสิการถึงฐานหรือที่ตั้งแห่งเหตุเกิดของวิตกฝ่ายอกุศลเหล่านั้นอยู่ ถ้าวิตกเหล่านั้นยังเกิดขึ้นได้อีก ให้ใช้พนักพิง ใช้ลิ้นกดเพดานให้แน่น ใช้จิตข่มขีบคั้นจิต ทำให้จิตเร้าร้อนก็จะละวิตกเหล่านั้นได้ ทำให้จิตตั้งมั่น สงบเป็นอารมณ์เดียว เกิดสมาธิขึ้นได้ เหมือนคนกำลังมากจับคอคนมีกำลังน้อยข่มขีบคั้น

๒. ทรงสรุปว่า เมื่อภิกษุมนสิการนิमित ๕ ประการที่เหมาะสมตามเวลาอันสมควร ดังกล่าวมาจนเกิดความชำนาญในวิถีทางแห่งวิตก คือ ประสงค์จะมนสิการถึงวิตกใด ก็มนสิการถึงวิตกนั้นได้ ไม่ประสงค์จะมนสิการถึงวิตกใด ก็ไม่มนสิการถึงวิตกนั้นได้ทันที โดยวิธีนี้ก็จะตัดตัณหาได้ คลายเครื่องผูกคือสังโยชน์ได้ ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะละมานะได้โดยชอบ

การเจริญวิปัสสนาแบบสมถปุพพังคม หมายถึง การเจริญสมถะ จนสามารถทำให้จิตแน่วแน่ เกิดองค์ฌาน แล้วเจริญวิปัสสนาต่อจากนั้นไป คำว่า สมถะ มีรูปวิเคราะห์ว่า กิเลส สมมติติ สมโถ ธรรมใด ทำให้กิเลสมีกามฉันทนิเวรณเป็นต้น สงบลง ธรรมนั้นชื่อว่า สมถะ โดยองค์ธรรมได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาในมหากุศลจิต ๘ และ รูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต ๑ หมายถึง ปุถุชน ที่กำลังเจริญสมถะ ในขณะนั้นมหากุศลจิตตูปาทาย่อมเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าผู้นั้นเป็นติเหตุกุปุถุชน และมีความพยายามอย่างเพียงพอแล้ว ก็จะสามารถสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล คือ รูปาวจรปฐมฌานกุศล ย่อมเกิดขึ้น มหากุศลจิตตูปาทและปฐมฌานกุศลจิตตูปาทเหล่านี้ มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน

คำว่า อารมณ์สมถะ หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวหรือที่ตั้งมั่นของสมถะ มี ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อรูปกรรมฐาน ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุราตุวัตถาน ๑ สมถะทั้ง ๔๐ นี้ มีสมาธิ ๒ ประการ คือ อุปจารสมาธิ และ อัปนาสมาธิเป็นปทัฏฐาน คือ เป็นเหตุใกล้ ทำให้เกิดฌาน ที่เรียกว่า สมาบัติ ๘ หรือ สมาบัติ ๙ สมถกรรมฐาน มีจุดมุ่งหมาย คือ การทำให้จิตสงบและตั้งมั่น สามารถทำให้บรรลुरुูปฌานหรือ ได้ฌานสมาบัติ ดังนี้ ๑) กสิณ ๑๐ อาณาปานสติ ๑ รวม ๑๑ กรรมฐานนี้ ทำให้สำเร็จตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึงปัญจฌาน (รวม ๕ ฌาน) ๒) อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ รวม ๑๑ กรรมฐานนี้ ทำให้สำเร็จเพียงปฐมฌานอย่างเดียวเท่านั้น ๓) เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้ง ๓

กรรมฐานนี้ ทำให้สำเร็จรูปฌานเบื้องต้น ๔ (เวณรูปปัญจฌาน) ๔ ส่วนผู้เจริญอุเบกขาพรหมวิหาร ย่อมได้รูปปัญจฌานอย่างเดียว ๕) สำหรับบอรูปกรรมฐาน ๔ ย่อมทำให้สำเร็จรูปฌาน ๔ โดยเฉพาะ ในการเจริญสมถะโดยอาศัยอารมณ์ ๔๐ ประการนั้น ต้องเข้าใจเรื่อง องค์ฌาน เพื่อเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ ฌานหมายถึงการเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น การเจริญสมถะข้ออานาปานสติ ซึ่งเกี่ยวกับการเพ่งหรือกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก การเพ่งให้เกิดฌานนั้น จะต้องตั้งสติควบคุมจิตให้แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ คือ ลมหายใจเข้าออก รวมอยู่ในอารมณ์อันเดียว เรียกว่า “เอกัคคตารมณ์” จิตก็จะปลื้มปีติยินดี และน้อมเข้าไปสู่เอกัคคตารมณ์ยิ่งขึ้น เรียกว่า เพ่งเอาความสุขอันเกิดจากเอกัคคตารมณ์ เป็นอารมณ์ของฌานต่อไป

ยกตัวอย่างการเจริญสมถะ เช่น การเจริญอานาปานสติ มีนิมิต ๓ อย่าง คือ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ลมหายใจเข้าออกเป็นบริกรรมนิมิต ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมต้านเหล่านี้เป็นอุคคหนิมิต ลมหายใจเข้าออกดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา เหล่านี้เป็นปฏิภาคนิมิต การตั้งใจกำหนดลมหายใจในขณะที่มีบริกรรมนิมิต และอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ สมาธิในขณะนั้น เรียกว่า บริกรรมภาวนาสมาธิ การตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในระหว่างที่ไม่เข้าถึงรูปฌาน สมาธินั้น เรียกว่า อุปจารสมาธิ (สมาธิเฉียดฌาน) การตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็น อารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว สมาธินั้น เรียกว่า อัปนาภาวนาสมาธิ เมื่อลมหายใจเข้าออกละเอียดสุขุมจนเกิดปฏิภาคนิมิตแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาปฏิภาคนิมิต ด้วยการปฏิบัติเป็นพิเศษเพื่อให้ถึงซึ่งรูปฌาน การปฏิบัติเป็นพิเศษนี้จะต้องดำเนินตามอัปนาโกศล ๑๐ ประการ คือ

๑. ทำวัตรอุกฤษณ์ที่แวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ และชำระกายให้สะอาด
๒. ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ
๓. ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความพยายามมาก
๔. ต้องยกจิตในคราวที่จิตว่างเหงา เกียจคร้านในการเจริญภาวนา
๕. ต้องยังจิตที่เหี่ยวแห้งให้เกิดความปีติโสมนัส
๖. ต้องวางเฉยต่อจิตที่กำลังดำเนินงานสมถ์เสมออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน
๗. เว้นจากบุคคลที่ไม่มีสมาธิ
๘. คบแต่บุคคลที่มีสมาธิ

๙. ต้องอบรมอินทรีย์ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ให้มีกำลังสม่ำเสมอ

๑๐. มีจิตน้อมอยู่ที่จะได้อัปนาฌาน

สมาธิที่แน่วแน่สนิทเรียกว่า อัปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า ฌาน ในฌานนั้น สมาธิหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา จะต้องมืองค์ธรรมอื่น ๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบร่วมอยู่ด้วยเป็นประจำเสมอไป ฌานมีหลายชั้น คือแบ่งเป็น ๔ ตามแนวพระสูตร หรือแบ่งเป็น ๕ ตามแนวพระอภิธรรม ยิ่งเป็นฌานสูงขึ้นไป ก็ยิ่งประณีตยิ่งขึ้น ยิ่งประณีตขึ้น ก็ยิ่งมืองค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจําน้อยลงไปตามลำดับ องค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจําในฌาน รวมทั้งตัวสมาธิ หรือ เอกัคคตาด้วยนั้น เรียกว่า “องค์ฌาน” มีทั้งหมด ๖ อย่าง คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข อุเบกขาและเอกัคคตา แบ่งออกเป็น ๔ ชั้น ดังตัวอย่างในอานาปานสติ ดังนี้

๑. ปฐมฌาน หมายถึงฌานที่หนึ่ง ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข และเอกัคคตา วิตก คือการนึกหรือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์สมาธิ วิตก อาจหมายถึงความตรึกก็ได้ เช่น เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ยกจิตให้มากำหนดที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้นหายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้ วิจาร คือความตรอง หรือการพยุ่งจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ในที่นี้ต้องไม่ให้หลุดไปจากลมหายใจเข้าออกต้องมีสติคอยพยุ่งจิตให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันนี้ ปิติ คือ ความอิ่มใจ อิมิกายปรากฏเป็นความซาบซ่านกาย และใจ แต่ต้องพยายามประคองจิตไม่ให้พุ่งไปกับปิติ ต้องคอยกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในลมหายใจ สุข คือ ความสบายกาย และใจ ซึ่งละเอียดกว่าปิติ เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อนและไม่อิงด้วยอามิส เอกัคคตา คือ ความตั้งมั่นมีอารมณ์อันเดียวปราศจากอารมณ์แทรกแซงจิตจะตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว ในด้านการปฏิบัติ มีการนึกและการใคร่ครวญในลมหายใจเข้าออกอย่างแน่นแฟ้น และถูกต้อง มีความชุ่มชื้นเบิกบานใจ มีอารมณ์ผ่องใสและสว่างไสว มีความสุขสันต์บรรเทา ไม่สนใจต่ออารมณ์ภายนอก แม้เสียงที่สอดแทรกเข้ามาจะได้ยินชัดเจน แต่จิตใจก็ไม่หวั่นไหวไปตามเสียงนั้น จิตใจยังมั่นคงอยู่กับลมหายใจเข้าออกเป็นปกติ ไม่มีความรำคาญเสียงที่ได้ยินอาการอย่างนี้เป็นอาการของปฐมฌาน

๒. ทุตติยฌาน หมายถึง ฌานที่สอง ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา ตัดเอาวิตกและวิจารออกไป ฌานนี้ต้องอาศัยปฐมฌานเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่ได้ปฐมฌานอย่างมั่นคงแล้วจะก้าวขึ้นสู่ทุตติยฌานไม่ได้เด็ดขาด

๓. ตติยฌาน หมายถึง ฌานที่สาม ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข และเอกัคคตา ตัดเอาปิติออกไป ฌานนี้ต้องอาศัยฌานทั้งสองเบื้องต้น ชัดเกลากฟอกจิตให้ละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับ

มีข้อสังเกตคือในฉานที่สามนี้ไม่มีความอึดใจ ความอึดเอิบหายไป มีแต่ความสุขสดชื่น เยือกเย็น และเบาสบาย ลมหายใจเบาลงไปมาก เกือบจะไม่รู้สึกรู้หาย เสียงที่ได้ยินเบาลงกว่าเดิมจนคล้ายเสียงแว่วๆ ร่างกายมีอาการคล้ายตัวเกร็ง ความจริงร่างกายก็อยู่ในท่านั่ง (หรือนอน) ธรรมดา แต่จิตทรงสมาธิแน่นแน่ว ความตึงเครียดของร่างกายจึงเกิดขึ้นจนมีความรู้สึกเหมือนอยู่ในเกราะ หรือถูกใครมัดเอาไว้อย่างแน่นอน

๔. จตฺตถฉาน หมายถึง ฉานที่สี่ ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา ภาวะจิตในขั้นนี้ละเอียดมาก ลมหายใจเข้าออกไม่ปรากฏ

ในฉานที่สี่ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตใจถูกแยกออกจากกันเด็ดขาด จิตไม่รับรู้เรื่องของร่างกาย แม้แต่ลมหายใจ ความจริงร่างกายยังมีการหายใจอยู่อย่างละเอียดอ่อนที่สุด แต่จิตไม่ยอมรับรู้ จิตตั้งมั่นเป็นเอกัคคตารมณ์ และอุเบกขา กล่าวคือจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งและมีความทรงตัวอย่างนี้โดยไม่มีการเคลื่อนไป จิตมีความวางเฉยต่ออาการภายนอก ยุงจะกิน รึ้นจะกัด เสียงจะดัง ก็ไม่มีการรับรู้ไปเสียทุกอย่าง ในใจรู้สึกโพล่ง มีแสงสว่างมีอารมณ์เยือกเย็น มีสติและสัมปชัญญะสมบูรณ์ ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต แสดงพุทธดำรัสเกี่ยวกับแนวทางการเจริญวิปัสสนาเพื่อทำความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลายโดยอาศัยฉาน ตั้งแต่ปฐมฉาน จนถึง อากิญจัญญายตนฉาน iva “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัตว์จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฉาน ฯลฯ เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอยู่ในปฐมฉานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ทำให้ขัดข้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา ...” จากข้อความพระพุทธานุญาตดังกล่าว ทำให้ทราบว่ ภิกษุผู้บรรลุปฐมฉานแล้ว ควรเข้าปฐมฉานก่อนจะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ฉานเป็นบาท เมื่อออกจากฉานแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อมา ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่แสดงถึงการเจริญอานาปานะแบบสมถะ ว่า โส ฉานา วุฏฺฐหิตฺวา อสสาสปสสาเส วา ปรีคคณฺหาติ ฉานงฺคานิ วา. “ภิกษุนั้น ออกจากฉานแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฉาน” แม้การหยั่งเห็นก็เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ ซึ่งปรากฏในปฐมฉานนั้น สรุปความว่า การเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ คือพระโยคาวจรพึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฉานแล้ว อันได้แก่นามธรรมคือฉานจิตตูปาทในปัจจุบันขณะนั้น

วิตักกสัมณฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระองค์ทรงแสดงองค์ทรงแสดงให้ทราบว่า เมื่อพิจารณานิมิตสำหรับภิกษุผู้ประกอบความเพียรในอธิจิต เมื่อวิตกฝ่ายอกุศลเกิดขึ้นพระองค์ทรงแสดงวิธีพิจารณานิมิตนั้น ไว้ ๕ วิธี ให้เปลี่ยนพิจารณานิมิตที่ตรงกันข้าม พิจารณาโทษ ให้

เลิกใส่ใจ ให้พิจารณาถึงฐานหรือที่ตั้ง จนสุดท้ายทรงแนะนำให้ใช้พินกดพื้น ให้ลื่นกดเพดานให้แน่น ใช้จิตข่มซี่บีบคั้นจิต ก็จะทำให้จิตเร่าร้อน ทำให้จิตตั้งมั่น สงบเป็นอารมณ์เดียว เกิดสมาธิ ในที่สุด ลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นแนวการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ หลักนิมิตตกุสโลโต โดยความเป็นผู้ฉลาดในนิมิต ที่แสดงหลักการปฏิบัติของโยคีบุคคลที่บำเพ็ญเพียรทางจิตอยู่ แต่ยังไม่ถึงขั้นอัปนาฆาน พึงบำเพ็ญอัปนาโกศลให้เกิดขึ้นโดยบริบูรณ์ เช่น การยกจิตในสมัยที่ควรยก การข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม และการพยุจจิตให้รำเริงในสมัยที่ควรให้รำเริงเป็นต้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงความเป็นผู้ฉลาดในนิมิต คือ ความฉลาดในนิมิตในอัปนาโกศลนี้ คือ ความฉลาดในการรักษาซึ่งนิมิต ที่ได้มาแล้วด้วยการภาวนานั่นเอง และข้อความดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับข้อความในวิตักกสัณฐานสูตร คือ เมื่อพิจารณานิมิตอยู่ แต่มีอกุศลวิตกเกิดขึ้น ก็เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นนั้น ทั้งนี้ เพื่อจุดมุ่งหมายในการรักษานิมิตที่เกิดจากภาวนาไว้นั่นเอง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

ในการศึกษารั้งนี้ ผู้ศึกษามุ่งประเด็นศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในวิตักกสัณฐานสูตร เท่านั้น ผู้ต้องการนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ในการอ้างอิง ควรจะศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในสูตรอื่น ๆ เช่น อานาปานสติสูตร หรือศึกษาหลักธรรมที่เป็นที่เกิดของปัญญา หรือ วิปัสสนาภูมิ ๖ เพิ่มเติมด้วย

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

จากการศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในวิตักกสัณฐานสูตร นี้เป็นสูตรที่น่าสนใจต่อนักปฏิบัติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนะเชิงวิจัย ดังนี้

๑. ศึกษาเปรียบเทียบวิปัสสนาภาวนาในวิตักกสัณฐานสูตร กับสูตรอื่นในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. ศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในวิตักกสัณฐานสูตร กับสูตรอื่นของมหายาน
๓. ศึกษาวิธีแก้ปัญหาเมื่อเกิดวิตกนิมิต ๕ ประการโดยเทียบเคียงกับสูตรอื่นที่ใกล้เคียงกันเช่นฉวีโสทรสูตร ซึ่งเป็นสูตรการตรวจสอบการบรรลุอรหัตต์

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐครั้งที่ ๒๕๕๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____ **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑** เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวนอารมณ์ ฉบับปรับปรุง**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙).

ฉันทนา อุตสาหลภกษณ์, **พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กองทุนพิทักษ์ธรรมเผยแพร่, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชนชัยการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙.

แนบ มหานิรันดร์, **การปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๗.

พระครูกัลยาณสิทธิ์วัฒน์, **เวทที่คู่อยู่ในพระพุทธศาสนา**, กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๖.

พระญาณธัช, **ปรมตถิณี**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมธุรานุชาจริยะ, **วิปัสสนาที่ปฏิบัติ ฉบับพิมพ์รวมเล่มใน ๑๐๐ ปี อัครมหากัมมธุรานุชาจริยะ**, กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๔.

พระดร.วิไลและ ราหุละ, **What the Buddha Taught (พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร)**, แปลโดย ดร.สุนทร พลาสินทร์, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา ฉบับคำวิทย์ที่ชาวพุทธควรรู้**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันสันติธรรม, ๒๕๕๑.

_____ **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา ฉบับคำวิทย์ที่ชาวพุทธควรรู้**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันสันติธรรม, ๒๕๕๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____ **ทาง ๗ สาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

_____ **วิปัสสนาญาณไตรภพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

- **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พระมีนชิตาภิวังศ์, **In This Very Life (รู้แจ้งในชาตินี้)**, แปลโดย พระคณิศรสาธาภิวงค์, กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙.
- พระพุทฺธเมธาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖.
- พระมหาแสวง โชติปาโล, **พุทธวิทยานำรู้เดิม ๓**, กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๕.
- พระมหาไถ่ภณมหาเถร (มหาสิลยาตอ), **วิธีสอนชาวบิณฑุกาปฏิบัติวิปัสสนา**, แปลเรียบเรียงโดย จำรัสธรรมตา, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรศาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.
- พระสุภัทรมโชติโกะ ชัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติโกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**.
- พระโสภณมหาเถร (มหาสิลยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคณิศรสาธาภิวงค์.
- พระอนุรุธะ, **อภิธรรมตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ กัมมภูมิมูลฐานสังคหวิภาค**, พระคณิศรสาธาภิวงค์ แปล, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพด, ๒๕๕๖.
- พระอาจารย์ ดร. ภัทฺถนตตะ อาสภมหาเถร ชัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุมูลฐานาจารย์, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.
- พระอาจารย์กุนทลาภิวงค์, **ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ**, แปลโดย พระคณิศรสาธาภิวงค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๔.
- พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๕๑.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถร ค่ำตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.), **อริยวงศ์ปฏิบัติปฏิบัติ**ปฏิบัติอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรศาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์:

- ณัฐพร จงกวดการพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์ห้วงสละในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (เมษชิตราชวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).
- พระครูอาทรปริยัติศักดิ์ (สัมพันธ์ พดญาโณ), “ศึกษาหัตถกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสัปดาห์สัปดาห์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (เมษชิตราชวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).
- พระนิรุฑ จิรตลิก (เชียวทอง), “ศึกษาอริยมุคคตที่ปรากฏในมุลปริยายสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (เมษชิตราชวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).
- พระประสิทธิ์ ชุตินุโร (รุ่งเรืองตระกูล), “ศึกษาหัตถกรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอรรถวิมังสสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (เมษชิตราชวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

พระมหาอนุชา ภททสุธี (จันทวงศ์), “ศึกษาหัตถกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปริยัติยช
 สุตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
 วิทยาลัย ๒๕๕๕).

พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เป็ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุมรรคในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์
 ปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช-วิทยาลัย
 ๒๕๕๒).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

วิทกุกสณฐานสุตต

๑๐. วิตกุกสณฺฐานสุตฺต

[๒๓๖] เอมฺเม สุตฺติ:- เอกํ สมยํ ภควา ตํวคฺคิยํ วิหริติ เขตฺตวเน อนาถ-
 ปิณฺฑิกกุตฺตํ อารามเ. ศฺคฺว โช ภควา ภิกฺขุ อามนุสฺสํ “ภิกฺขโว”ติ. “ภทฺตเว”ติ
 เต ภิกฺขุ ภควโต ปจฺจสฺสโถสฺสํ. ภควา เขตฺตวโจจ:

อริจิคฺคฺคฺมณฺยฺคฺคฺเตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา ปณฺจ นิมิคฺคฺคานิ กาดเนน กาดํ มนฺตีกา-
 ตพฺพานิ. กตมานิ ปณฺจ? อีธ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน ยํ นิมิคฺคํ อากฺมมฺ ยํ นิมิคฺคํ
 มนฺตีกโรโต อฺปฺปชฺชนฺติ ปาปกกา อกฺุสฺสตา วิตกุกกา ฉนฺทฺยฺสฺสวฺทิตาบี โทสฺสฺสวฺทิตาบี
 โมหฺยฺสฺสวฺทิตาบี. เตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา ตมฺหา นิมิคฺคฺคตา อณฺณํ นิมิคฺคํ มนฺตีกาตพฺพํ
 กุสฺสฺสวฺทิตํ; ศฺสฺสํ ตมฺหา นิมิคฺคฺคตา อณฺณํ นิมิคฺคํ มนฺตีกโรโต กุสฺสฺสวฺทิตํ เย
 ปาปกกา อกฺุสฺสตา วิตกุกกา ฉนฺทฺยฺสฺสวฺทิตาบี โทสฺสฺสวฺทิตาบี โมหฺยฺสฺสวฺทิตาบี. เต
 ปทฺธิยฺนฺติ เต อพฺภกฺคํ คจฺฉนฺติ, เตสํ ปทานา อชฺฉนฺตฺตเมว จิคฺคํ สฺนฺตฺยฺจฺจติ
 สฺนฺตฺยฺจฺจติ เอโกติ โหติ^๑ สฺมาริยฺติ. เถยฺยถาบี ภิกฺขเว ทกฺโข ปตฺตคณฺโท วา
 ปตฺตคณฺทฺนฺเตวาคี วา สฺสุขฺมาย อาณิยา โธพาริโก อาณิ อภินิหเนยฺย อภินิหเรยฺย
 อภินิวคฺเตยฺย, เอมฺเมว โช ภิกฺขเว ภิกฺขุโน ยํ นิมิคฺคํ อากฺมมฺ ยํ นิมิคฺคํ มนฺตีกโรโต
 อฺปฺปชฺชนฺติ ปาปกกา อกฺุสฺสตา วิตกุกกา ฉนฺทฺยฺสฺสวฺทิตาบี โทสฺสฺสวฺทิตาบี โมหฺยฺสฺสวฺทิตา-
 ตาบี. เตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา ตมฺหา นิมิคฺคฺคตา อณฺณํ นิมิคฺคํ มนฺตีกาตพฺพํ
 กุสฺสฺสวฺทิตํ; ศฺสฺสํ ตมฺหา นิมิคฺคฺคตา อณฺณํ นิมิคฺคํ มนฺตีกโรโต กุสฺสฺสวฺทิตํ เย
 ปาปกกา อกฺุสฺสตา วิตกุกกา ฉนฺทฺยฺสฺสวฺทิตาบี โทสฺสฺสวฺทิตาบี โมหฺยฺสฺสวฺทิตาบี. เต
 ปทฺธิยฺนฺติ เต อพฺภกฺคํ คจฺฉนฺติ, เตสํ ปทานา อชฺฉนฺตฺตเมว จิคฺคํ สฺนฺตฺยฺจฺจติ สฺนฺตฺยฺจฺจติ
 เอโกติ โหติ สฺมาริยฺติ. (๑)

๑ ก. โภทิ

๒ ต.ย. อภินิวชฺชเยย

วคฺค]

๓๐. วิตกุกถณฺจานตฺตคฺค

[๒๓๗] ตตฺถ เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน ตมฺหา นิमितฺตา อณฺณํ นิमितฺตํ มนตฺถโรโต
 กุตฺตูปตฺตณฺหิตํ อุนฺนปฺชชฺชนฺเดว ปาปกา อกฺุตฺตา วิตกุกา ฉนฺทูปตฺตณฺหิตาบี โทตฺตูปตฺตณฺหิตาบี
 โมหูปตฺตณฺหิตาบี. เตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา เตตฺถ วิตกุกานํ อาทันโฉ อุนฺนปฺริกฺขิตฺตพฺโพ
 “อิติบีเม วิตกุกา อกฺุตฺตา, อิติบีเม วิตกุกา ตาวชฺชธา, อิติบีเม วิตกุกา ทฺกฺช-
 วิปกา”ติ. ตตฺถ เตตฺถ วิตกุกานํ อาทันโฉ อุนฺนปฺริกฺขโต เย ปาปกา อกฺุตฺตา วิตกุกา
 ฉนฺทูปตฺตณฺหิตาบี โทตฺตูปตฺตณฺหิตาบี โมหูปตฺตณฺหิตาบี, เต ปหฺยณฺติ เต อพฺภคฺคํ
 คจฺจนฺติ, เตตฺถ ปหฺนา อชฺฉมคฺคเมว จิตฺตํ ตฺนคฺคิฏฺฐจฺติ ตฺนนิตฺตํติ เอโกติ โหติ
 ตฺมาชฺชิตฺติ. เตยฺยถาบี ภิกฺขเว อิตฺถํ วา ปฺริโถ วา ททโร ยฺวา มณฺชนกชาติโก
 อหิกฺุณเปน วา กุฏฺกฺรฺกฺุณเปน วา มนฺตฺตฺกฺุณเปน วา กณฺเช อาดคฺเคน
 อฏฺฏเยยฺย หฺวาเยยฺย ชฺคฺคฺเคยฺย, เอวเมว โช ภิกฺขเว ตตฺถ เจ ภิกฺขุโน ตมฺหา
 นิमितฺตา อณฺณํ นิमितฺตํ มนตฺถโรโต กุตฺตูปตฺตณฺหิตํ อุนฺนปฺชชฺชนฺเดว ปาปกา อกฺุตฺตา
 วิตกุกา ฉนฺทูปตฺตณฺหิตาบี โทตฺตูปตฺตณฺหิตาบี โมหูปตฺตณฺหิตาบี; เตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา
 เตตฺถ วิตกุกานํ อาทันโฉ อุนฺนปฺริกฺขิตฺตพฺโพ “อิติบีเม วิตกุกา อกฺุตฺตา, อิติบีเม
 วิตกุกา ตาวชฺชธา, อิติบีเม วิตกุกา ทฺกฺชวิปกา”ติ. ตตฺถ เตตฺถ วิตกุกานํ อาทันโฉ
 อุนฺนปฺริกฺขโต เย ปาปกา อกฺุตฺตา วิตกุกา ฉนฺทูปตฺตณฺหิตาบี โทตฺตูปตฺตณฺหิตาบี โมหุ-
 ปตฺตณฺหิตาบี, เต ปหฺยณฺติ เต อพฺภคฺคํ คจฺจนฺติ, เตตฺถ ปหฺนา อชฺฉมคฺคเมว จิตฺตํ
 ตฺนคฺคิฏฺฐจฺติ ตฺนนิตฺตํติ เอโกติ โหติ ตฺมาชฺชิตฺติ. (๒)

[๒๓๘] ตตฺถ เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน เตตฺถ วิตกุกานํ อาทันโฉ อุนฺนปฺริกฺขโต
 อุนฺนปฺชชฺชนฺเดว ปาปกา อกฺุตฺตา วิตกุกา ฉนฺทูปตฺตณฺหิตาบี โทตฺตูปตฺตณฺหิตาบี
 โมหูปตฺตณฺหิตาบี. เตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา เตตฺถ วิตกุกานํ อตฺตอมนตฺติกาโร อานฺช-
 ชิตฺตพฺโพ, ตตฺถ เตตฺถ วิตกุกานํ อตฺตอมนตฺติกาโร อานฺชชฺชโต เย ปาปกา อกฺุตฺตา
 วิตกุกา ฉนฺทูปตฺตณฺหิตาบี โทตฺตูปตฺตณฺหิตาบี โมหูปตฺตณฺหิตาบี, เต ปหฺยณฺติ เต อพฺภคฺคํ
 คจฺจนฺติ, เตตฺถ ปหฺนา อชฺฉมคฺคเมว จิตฺตํ ตฺนคฺคิฏฺฐจฺติ ตฺนนิตฺตํติ เอโกติ โหติ

๑ น.ม.ตฺ.อ. อาตฺตคฺเคน

มชฺฌิมนิกาย มุตตปณฺณาสก

[๒. ดั้หนาท

สฺมาริยติ. เสยฺยถาปึ ภิภฺชเว จภฺชมา ปุริโส อปาถคตฺตานํ รูปานํ อทตฺตณฺกาโม
อตฺตํ, โส นิมฺเถยฺย วา อณฺเณน วา อปฺโตเกยฺย, เหวเมว โช ภิภฺชเว ตตฺตํ เจ
ภิภฺชโน เคตฺปึ วิตถฺกานํ ธาตฺถนํ อฺปฺปริภฺชโต อฺปฺปชฺชนฺเตว ปาปกา อกฺขตฺตา วิตถฺกาน
ณฺหุปฺตณฺหิตาปึ ฯ เป ฯ เอโกทึ โหติ สฺมาริยติ. (๓)

[๒๑๙] ตตฺตํ เจ ภิภฺชเว ภิภฺชโน เคตฺปึ วิตถฺกานํ อตฺติอมนฺตีกาโร อปาชฺชโต
อฺปฺปชฺชนฺเตว ปาปกา อกฺขตฺตา วิตถฺกา ณฺหุปฺตณฺหิตาปึ โทตฺตณฺหิตาปึ โมหุป-
ตฺตณฺหิตาปึ. เคน ภิภฺชเว ภิภฺชนา เคตฺ วิตถฺกานํ วิตถฺกตฺตงฺขารตฺตณฺจานํ มนฺตึ-
กาตพฺพ. ตตฺตํ เคตฺ วิตถฺกานํ วิตถฺกตฺตงฺขารตฺตณฺจานํ มนฺตึโกโรโต เป ปาปกา อกฺขตฺตา
วิตถฺกา ณฺหุปฺตณฺหิตาปึ โทตฺตณฺหิตาปึ โมหุปฺตณฺหิตาปึ, เค ปหฺยณฺติ เค อพฺภคฺคํ
คจฺจนฺติ, เคตฺ ปหฺนา อชฺชคฺคเมว จิตฺตํ สฺนฺตฺยจฺจ สฺนฺตฺยทฺติ เอโกทึ โหติ
สฺมาริยติ. เสยฺยถาปึ ภิภฺชเว ปุริโส ดั้ฆํ คจฺเจยฺย, ตตฺตํ เหวมตฺตํ “กัณฺนุโช อหํ
ดั้ฆํ คจฺจามิ? ยนฺนุนาหํ ตฺนิกํ คจฺเจยฺย”ติ, โส ตฺนิกํ คจฺเจยฺย. ตตฺตํ เหวมตฺตํ
“กัณฺนุโช อหํ ตฺนิกํ คจฺจามิ? ยนฺนุนาหํ คฺยฺยเจยฺย”ติ, โส คฺยฺยเจยฺย. ตตฺตํ
เหวมตฺตํ “กัณฺนุโช อหํ จิโต? ยนฺนุนาหํ นิดฺเตยฺย”ติ, โส นิดฺเตยฺย. ตตฺตํ เหวมตฺตํ
“กัณฺนุโช อหํ นิดฺนุโน? ยนฺนุนาหํ นิปฺชฺเชยฺย”ติ, โส นิปฺชฺเชยฺย. เหวณฺหิ โส
ภิภฺชเว ปุริโส โอพาริกํ โอพาริกํ อิริยาปํ อภินิฉฺชเรตฺวา สฺจฺจํ สฺจฺจํ อิริยาปํ
กปฺเปยฺย, เหวเมว โช ภิภฺชเว ตตฺตํ เจ ภิภฺชโน เคตฺปึ วิตถฺกานํ อตฺติอมนฺตีกาโร
อปาชฺชโต อฺปฺปชฺชนฺเตว ปาปกา อกฺขตฺตา วิตถฺกา ณฺหุปฺตณฺหิตาปึ ฯ เป ฯ เอโกทึ
โหติ. สฺมาริยติ (๔)

[๒๒๐] ตตฺตํ เจ ภิภฺชเว ภิภฺชโน เคตฺปึ วิตถฺกานํ วิตถฺกตฺตงฺขารตฺตณฺจานํ
มนฺตึโกโรโต อฺปฺปชฺชนฺเตว ปาปกา อกฺขตฺตา วิตถฺกา ณฺหุปฺตณฺหิตาปึ โทตฺตณฺหิตาปึ
โมหุปฺตณฺหิตาปึ. เคน ภิภฺชเว ภิภฺชนา ทนฺเคภิตนฺตมาราย ชิวฺหาย ตาตุ อหฺจ
เจตฺสา จิตฺตํ อภินิฉฺชคณฺหิตพฺพ อภินิฉฺชเปตพฺพ อภินฺตฺตาเปตพฺพ. ตตฺตํ ทนฺเคภิ-

มธุมนิกาย มุตปนฺนาสก

[๒. ตั้หนาท

คจฺจนฺติ, เคตํ ปทานา อชฺฌมคฺคเมว จิตฺตํ สฺนฺตฺยฺจฺจติ สฺนฺตฺยฺจฺจติ เเอโกติ โหติ
 สฺมาชฺชิตฺติ. เคตํปี้ จิตฺกุกานํ จิตฺกุกตฺงฺขารตฺถจฺจนํ มนฺตฺกโรโต เย ปาปกา อกฺุสฺตา
 จิตฺกุกา ฉนฺทฺยฺสฺตฺยฺจฺจิตฺตํ โทสฺยฺสฺตฺยฺจฺจิตฺตํ โมหฺยฺสฺตฺยฺจฺจิตฺตํ, เค ปหฺยฺนฺติ เค
 อพฺภคฺคํ คจฺจนฺติ, เคตํ ปทานา อชฺฌมคฺคเมว จิตฺตํ สฺนฺตฺยฺจฺจติ สฺนฺตฺยฺจฺจติ เเอโกติ โหติ
 สฺมาชฺชิตฺติ. ทนฺเตภิตฺตมาชฺชาย ชฺชิตฺตํ คจฺจํ อหจฺจ เจตฺสา จิตฺตํ อภินฺนคฺคณฺโหโต
 อภินฺนปฺปํพฺยโต อภินฺนคฺคณฺโหโต เย ปาปกา อกฺุสฺตา จิตฺกุกา ฉนฺทฺยฺสฺตฺยฺจฺจิตฺตํ
 โทสฺยฺสฺตฺยฺจฺจิตฺตํ โมหฺยฺสฺตฺยฺจฺจิตฺตํ, เค ปหฺยฺนฺติ เค อพฺภคฺคํ คจฺจนฺติ, เคตํ ปทานา
 อชฺฌมคฺคเมว จิตฺตํ สฺนฺตฺยฺจฺจติ สฺนฺตฺยฺจฺจติ เเอโกติ โหติ สฺมาชฺชิตฺติ. อยํ อจฺจติ ภิกฺขเว
 ภิกฺขุ อตฺถํ จิตฺกุกปฺริยายปเถตฺถ. ยํ จิตฺกุกํ อจฺจชฺชิตฺตํ, ตํ จิตฺกุกํ จิตฺกุกเถตฺตํ; ยํ
 จิตฺกุกํ นจฺจชฺชิตฺตํ, น ตํ จิตฺกุกํ จิตฺกุกเถตฺตํ. อจฺจเจตฺตํ คณฺโห, จิตฺตฺยํ
 สฺมโชนฺโห, สฺมา มานาภิตฺตมา อนฺตมถาสี ทฺกฺขตฺตํ.

อิตฺมโวจ ภคฺวา; อคฺคตฺตนา เค ภิกฺขุ ภคฺวโต ภาสิตํ อภินฺนคฺคณฺโห.

จิตฺกุกสฺนฺจฺจนฺตฺยฺจฺจิตฺตํ นิฏฺฐิตํ ทสฺม.

ภาคผนวก ข

๑๐. วิตกกถณฐานสูตร ว่าด้วยสณฐานแห่งวิตก

[๒๑๖] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถ-
บิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุ
ทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว
พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

อุบายกำจัดอกุศลวิตก

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ชวนชวายเป็นอธิจิต^๑ ควรมนสิการถึงนิमित ๕ ประการนี้
ตามเวลาอันสมควร

นิमित ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้อาศัยนิमितใดแล้ว มนสิการนิमितใดอยู่ วิตก
ทั้งหลายอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบ
ด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนั้นควร
มนสิการนิमितอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิमितนั้น เมื่อเธอ
มนสิการนิमितอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิमितนั้น เธอย่อมละ
วิตกอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วย
โทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น
ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อม

^๑ อธิจิต หมายถึงจิตมีสมาบัติ ๘ อันเป็นพื้นฐานแห่งวิปัสสนา เป็นจิตที่ยิ่งกว่าจิตที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจกุศล-
กรรมบถ ๑๐ ประการ (ม.ม.อ. ๑/๒๑๖/๔๑๕)

วรรค]

๑๐. วิตกกถณฐานสูตร

ตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายใน โดยแท้ ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้ ผู้ชำนาญ ใช้ลิ้มอันเล็ก ดอกโยก ถอนลิ้มอันใหญ่ออกได้ แม้ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทิเหมือนกัน เมื่ออาศัยนิมิตใดแล้ว มนสิการนิมิตใด วิตกทั้งหลายอันเป็น บาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนั้นควรมนสิการนิมิตอื่น ซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น เมื่อเธอมนสิการนิมิตอื่น ซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น เธอย่อมละวิตกอันเป็น บาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้

[๒๑๗] ภิกษุทั้งหลาย

๒. หากเมื่อภิกษุนั้นมนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีกนั้นแล ภิกษุนั้นควรพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นว่า ‘วิตกเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอกุศลแม้อย่างนี้ วิตกเหล่านี้ล้วนแต่มีโทษแม้อย่างนี้ วิตกเหล่านี้ล้วนแต่มีทุกข์เป็นวิบากแม้อย่างนี้’ เมื่อเธอพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นอยู่ เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ หญิงสาว

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ [๒. สีหนาท

หรือชายหนุ่มที่ชอบแต่งตัว มีผู้นำซากู ชากสุนัข หรือซากศพ
มนุษย์มาผูกไว้ที่คอ ย่อมรู้สึกอึดอัด ระอา และรังเกียจ แม้ฉันได
ภิกษุนั้นก็ฉันนั้นเหมือนกัน หากเมื่อมนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบ
ด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบ
ด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง
ยังเกิดขึ้นอีก ภิกษุนี้ควรพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นว่า
'วิตกเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอกุศลแม้อย่างนี้ วิตกเหล่านี้ล้วนแต่มี
โทษแม้อย่างนี้ วิตกเหล่านี้ล้วนแต่มีทุกข์เป็นวิบากแม้อย่างนี้'
เมื่อเธอพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นอยู่ เธอย่อมละวิตกอันเป็น
บาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง
ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้ง
อยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น
สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้

[๒๑๘] ภิกษุทั้งหลาย

๓. หากเมื่อภิกษุนี้พิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นอยู่ วิตกอันเป็น
บาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง
ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิกษุนี้ไม่ควรระลึกถึง
ไม่ควรมนสิการวิตกเหล่านั้น เมื่อเธอไม่ระลึกถึง ไม่มนสิการ
วิตกเหล่านั้นอยู่ เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบ
ด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้
วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอัน
เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิต
เป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ คนมีตาดีไม่ต้องการที่
จะเห็นรูปที่ผ่านมา เขาควรหลับตาหรือเหลียวไปทางอื่นเสีย แม้

วรรค]

๑๐. วิตักกสัมมฐานสูตร

ฉันใด ภิกษุนั้นก็ฉันนั้นเหมือนกัน หากเมื่อพิจารณาโทษแห่ง
 วิตกเหล่านั้นอยู่ วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง
 ยังเกิดขึ้นอีกนั่นแล ฯลฯ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผู้ตื้น มีสมาธิ
 ในภายในโดยแท้

[๒๑๙] ภิกษุทั้งหลาย

๔. หากเมื่อภิกษุนั้นไม่ระลึกถึง ไม่มนสิการวิตกเหล่านั้น วิตกอัน
 เป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง
 ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิกษุนั้นควรมนสิการวิตักก-
 สังขารสัมมฐาน^๑ แห่งวิตกเหล่านั้น เมื่อเธอมนสิการวิตักกสังขาร-
 สัมมฐานแห่งวิตกเหล่านั้น เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่ง
 ประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย
 โมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้
 เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ
 เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผู้ตื้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ คนเดินเร็ว
 เขาจะพึงมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เราจะรีบเดินทำไม ถ้ากระไร เราควร
 ค่อย ๆ เดิน’ เขาก็ค่อย ๆ เดิน เขาจะพึงมีความคิดอย่างนี้ว่า
 ‘เราจะค่อย ๆ เดินทำไม ถ้ากระไร เราควรยืน’ เขาก็ยืน เขาจะ
 พึงมีความคิดอย่างนี้อีกว่า ‘เราจะยืนอยู่ทำไม ถ้ากระไร เราควรนั่ง’
 เขาจึงนั่ง เขาจะพึงมีความคิดอย่างนี้อีกว่า ‘เราจะนั่งอยู่ทำไม
 ถ้ากระไร เราควรนอน’ เขาก็นอน คนผู้นั้นเว้นอิริยาบถหยาบ ๆ
 แล้วพึงใช้อิริยาบถละเอียด ๆ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นก็ฉันนั้นเหมือนกัน
 หากเมื่อไม่ระลึกถึง ไม่มนสิการวิตกเหล่านั้น วิตกอันเป็นบาปอกุศล

^๑ วิตักกสังขารสัมมฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งเหตุของวิตก (ม.ม.อ. ๑/๒๑๙/๔๒๐)

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ [๒. สีหนาท

ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ... ยังเกิดขึ้นอีกนั่นแล ฯลฯ เป็น
ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้

[๒๒๐] ภิกษุทั้งหลาย

๕. หากเมื่อภิกษุนั้นมโนสิการถึงวิตักกสังขารสัณฐานแห่งวิตกแม่เหล่านั้น
วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วย
โทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิกษุนั้นควรกด
พันด้วยพัน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิตข่มคั้นจิต ทำจิตให้
เร่าร้อน เมื่อเธอกดพันด้วยพัน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิต
ข่มคั้นจิต ทำจิตให้เร่าร้อน เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่ง
ประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย
โมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้
เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ
เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ คนผู้มีกำลัง
มากจับคนผู้มีกำลังน้อยกว่าได้แล้วบีบ กด เค้น ที่ศีรษะ คอ
หรือก้านคอไว้ให้แน่น แม้ฉันทะ วิตกนั้นก็ฉันทะนั้นเหมือนกัน
หากเมื่อมโนสิการถึงวิตักกสังขารสัณฐานแห่งวิตกแม่เหล่านั้น
วิตกอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วย
โทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ยังเกิดขึ้นอีก ภิกษุนั้นควรกด
พันด้วยพัน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิตข่มคั้นจิต ทำจิตให้
เร่าร้อน เมื่อเธอกดพันด้วยพัน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิต
ข่มคั้นจิต ทำจิตให้เร่าร้อน เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่ง
ประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วย
โมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้
เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ
เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้

วรรค]

๑๐. วิตกกังวลฐานสูตร

ผู้ชำนาญวิธิต่างแห่งวิตก

[๒๒๑] ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุอาศัยนิมิตใดแล้ว มนสิการนิมิตใด วิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างย่อมเกิดขึ้น เมื่อเธอมนสิการนิมิตอื่นซึ่งประกอบด้วยกุศลนอกจากนิมิตนั้น เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาโทษแห่งวิตกเหล่านั้นอยู่ เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ เมื่อภิกษุนั้นไม่ระลึกถึง ไม่มนสิการวิตกเหล่านั้น เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้

เมื่อภิกษุนั้นมนสิการวิตกกังวลฐานแห่งวิตกเหล่านั้น เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้ เมื่อภิกษุนั้นกดพื้นด้วยพื้น ใช้ลิ้นดันเพดานไว้แน่น ใช้จิตข่มคั้นจิต ทำจิตให้เร่าร้อน เธอย่อมละวิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้างได้ วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น

๒๓๒

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์

ยอมตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตยอมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีสมาธิในภายในโดยแท้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนี้เราเรียกว่า ‘ผู้ชำนาญในวิถีทางแห่งวิตก เธอหวังวิตกใดก็จักตรีกถึงวิตกนั้นได้ ไม่หวังวิตกใดก็จักไม่ตรีกถึงวิตกนั้นได้ ตัดค้นหาได้แล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ทำที่สุดทุกขีได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ’

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

วัตกกัณฐกสูตรที่ ๑๐ จบ

