

บทที่ ๓

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

อารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา คือ สิ่งที่ถูกรู้ เรียกว่า อารมณ์ หมายถึงความรับรู้อาการที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน ความจริงอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนานั้น คือปรมาตถสัจจะซึ่งเป็นความจริงที่สูงที่สุดที่ไม่สามารถนึกคิดพิจารณาแล้วจะเข้าถึงได้ แต่ผู้ที่จะเข้าถึงได้นั้นต้องมีรูปนามปรมาตถเท่านั้น จึงชื่อว่าได้เข้าถึงวิปัสสนาอารมณ์แห่งวิปัสสนาได้

ที่สำคัญคืออารมณ์ของวิปัสสนานี้ไม่สามารถเข้าถึงหรือหยั่งรู้แทนกันได้ หมายความว่าปรมาตถอารมณ์นี้เป็นของรู้ได้เฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น ดังพระบาลีว่า ปัจจิตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ คือพระปรมาตถธรรมนี้ เป็นสภาวะที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดหลักการค้นคว้าไว้คร่าว ๆ ดังนี้

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๓.๒ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๓ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๔ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๕ สรุป

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญากำหนดพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอวิชชากิเลสถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวร ไม่กลับมาทุกข์อีก ก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น^๑

วิปัสสนา แปลว่า เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็นอาการที่เคลื่อนไหว ใจที่คิดเป็นต้น เป็นวิธีปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับสงบเย็น (นิพพาน) ได้^๒

^๑ ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๗๕๙.

^๒ ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘., ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญากำหนดพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส^๓

เมื่อรวมคำว่า วิปัสสนา กับคำว่า ภาวนา เข้ากันแล้ว สำเร็จรูปเป็นวิปัสสนาภาวนา เป็นรูปศัพท์ใหม่ ได้ความหมายใหม่ที่ใจความและรูปศัพท์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมิได้แยกกันแปลที่ละศัพท์ที่ละความหมายดังนี้ว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรม ในศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริสุทธิ์หมดจด ตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวิภูษังสาร หรือแปลว่า “การเจริญวิปัสสนา”^๔

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง โรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริง^๕

คำว่า วิปัสสนา แปลว่า ธรรมชาติที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่าเห็นสังขารธรรมโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ ภาวนา ปัญญา มือนิจจานุสัสสนาเป็นต้น^๖

คำว่า วิปัสสนาภาวนา ในพระไตรปิฎก ขุททกนิกายปฐมิสมภิตามรรค อธิบายได้ว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาที่ยังรู้สภาวะ(ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรมอารมณ์ ภายในกาย ใจ หรือ รูป กับนาม ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตนมี ๙ ประการ คือ วิปัสสนาญาณ ๙ ได้แก่ อุทยัพพยานุสัสสนาญาณ กังคานุสัสสนาญาณ ภาวนาณุปัสสนาญาณ อาทีนยานุสัสสนาญาณ นิพพิทานุสัสสนาญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขานุสัสสนาญาณ สังขารูปะกขาญาณ สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุลอมญาณ^๗

ในพระอภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี ได้กล่าวถึง “วิปัสสนา” ว่าเป็นปัญญากริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลัก ปัญญาปัญญาอินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือน

^๓ ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๔.

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินตติ้ง, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

^๖ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ.๙). อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๐.

^๗ ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๑/๘๖., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๑/๑๒๑.

ปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลื่อมใสธรรม สัญญาที่ปฏิสนธิ นี้ชื่อว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^๘

ตามความหมายที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงวิปัสสนาไว้ว่า “วิปัสสมาโน ตถา เจ สมายเย” ถ้าเมื่อเห็นแจ้งก็พึงตั้งใจไว้ให้มั่นคงฉันนั้น ชื่อว่าวิปัสสนา^๙ คือเห็นแจ้งในขณะ สภาวะนั้น ๆ ซึ่งอยู่ภายใต้สามัญลักษณะ มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หาความเที่ยงแท้ มั่นคง ถาวร เป็นตัวเป็นตนไม่ได้

๓.๑.๑ ความหมายของภาวนา

คำว่า “ภาวนา” แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมีคือเสพคุ้น ได้แก่ง ทำกุศลธรรมทั้งหลาย ให้เจริญแห่งชน

ภาวนา การเจริญมี ๔ อย่าง คือ

๑. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า ธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน
๒. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
๓. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป
๔. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า ปฏิบัติเนื่อง ๆ ^{๑๐}

๓.๑.๒ ความหมายของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๑๑}

สติปัฏฐาน เป็นคำรวมมาจาก ๒ คำ สติ + ปฏฐาน ท่านแปลและอธิบายกันไว้หลาย อย่าง ว่าตั้งสติไว้เป็นประธานบ้าง ตั้งสติไว้เป็นเบื้องหน้าบ้าง และในคัมภีร์อรรถกถาก็มีอธิบายเป็น หลายนัย เช่น อธิบาย “สติปัฏฐาน” ว่าเป็นที่ตั้งอยู่ของสติบ้าง ว่าที่ตั้งเป็นประธานของสติบ้างว่า การตั้งไว้ด้วยสติบ้าง ว่าสติตั้งไว้ก่อนบ้างและว่าสติเข้าไปตั้งอยู่บ้าง

สติปัฏฐาน มี ๔ ประการ^{๑๒} คือ

^๘ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^๙ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๑๔๗/๗๖๒.

^{๑๐} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/-/๓๐๑

๑. พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๓}

สติปัฏฐาน คือหลักการที่ขบวนการปฏิบัติการร่วมกันแห่งชั้น ๕ ดำเนินไปโดยเน้นให้เกิดการปฏิบัติการแห่งส่วนหนึ่งในสังขารชั้น ที่เรียกว่าสติโดยการกำหนดพิจารณาใน ๔ หน้าที่ ตัวอย่างเช่น บุคคลที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงเวลาหนึ่งบุคคลนี้ระลึกได้ว่าขณะใดเป็นลมหายใจเข้าขณะใดเป็นลมหายใจออก^{๑๔}

ในคัมภีร์ฎีกา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การตั้งไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้เบื้องหน้า การตั้งมั่นแห่งสติ สติที่เข้าไปตั้งมั่น หมายถึง การที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติเข้าจดจ่อกำกับทุกขณะ โดยถือว่าไม่งามเป็นทุกข์ไม่เที่ยง และไม่ใช่อัตถ์ตน เพื่อให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ฐานายเวทนา จิตและธรรม ในหมวดนิเวรณ โภชณงค์ เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ อารมณ์นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาภาวนา^{๑๕}

ในปรมัตถทีปนี สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณ์มีก่องรูปเป็นต้น มีรูปวิเคราะห์เป็นอวชาวนุปุพพท กัมมธารสมาส ว่า สติ เอว ปุฏฐานํ หมายถึงสติโดยทั่วไป

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๓.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๓.

^{๑๔} นายนันทพล โจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับ การบรรลุมรรคในพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๑.

^{๑๕} อภิธัมมัตถสังคหบาลี ๖, หน้า ๔-๑๒.

สติปัญญานักปรากฏในฐานะ ๒ ประการ คือธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึงสติ (สติ
เอา ภูฐาน สติปัญฐาน และที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ ๔ มีกองรูป เป็นต้น (สติยา ภูฐาน
สติปัญฐาน)^{๑๖}

สรุป วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง
การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ อารมณ์ที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรมว่า
เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มีสติปัญญารู้สภาวะของรูปนามที่เป็นปัจจุบันอย่าง
ชัดเจนเห็นไตรลักษณ์ได้ตามความเป็นจริง

๓.๒ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น ต้องมีรูปนามเป็นอารมณ์และเป็น
อารมณ์ปรมาัตถ์ที่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องของสิ่งที่มีอยู่ตามวิสัยของชาวโลกที่ต้องเรียนรู้เรื่องของ
ชื่อ หรือสมมติของโลกที่ต้องศึกษา เรื่องของความจริงที่ซ่อนอยู่ในโลก ที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ อัน
ได้แก่ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจสมุปบาท ๑๒ การเจริญ
วิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะรูป-นาม เท่านั้นเป็นอารมณ์ เป็นที่ตั้งของวิปัสสนาเรียกว่าหนทางของ
วิปัสสนา คือ รูปนาม ดังปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา ผู้ศึกษาได้กำหนดพิจารณาส่วนที่เกี่ยวข้องกับ
วิปัสสนาภูมิ คือที่เกิดของวิปัสสนามีดังต่อไปนี้

๓.๒.๑ วิปัสสนาภูมิ ๖

- ๑) ชั้น ๕ มี ๕ คือ กองทั้ง ๕
 - (๑) รูปชั้น กองรูป
 - (๒) เวทนาชั้น กองเวทนา
 - (๓) สัญญาชั้น กองสัญญา
 - (๔) สังขารชั้น กองสังขาร
 - (๕) วิญญาณชั้น กองจิต^{๑๗}

^{๑๖} พระญาณธชะ, ปรมัตถทีปนี ปริเฉทที่ ๗ อภิสรรณมัตถสังคหะ, แปลโดย พระคันธธำรงวิวงศ์,
(กรุงเทพมหานคร : หจก.ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐.

^{๑๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท
บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

๒) आयตนะ ๑๒ สะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้มี ๑๒

- | | |
|-------------------|--|
| (๑) จักขายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ จักขุปสาท |
| (๒) โสตายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท |
| (๓) ฆานายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท |
| (๔) ชิวหายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท |
| (๕) กายายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท |
| (๖) รูปายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ สีต่าง ๆ |
| (๗) สัททายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่าง ๆ |
| (๘) คันธายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ |
| (๙) รสายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ รสต่าง ๆ |
| (๑๐) โผฏฐัพพายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ |
| (๑๑) มนายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ จิตต่าง ๆ |
| (๑๒) อัมมายตนะ | องค์ธรรม ได้แก่ สภาพธรรมต่าง ๆ ^{๑๘} |

๓) ธาตุ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตนมี ๑๘

- | | |
|----------------------------------|--|
| (๑) จักขุธาตุ | องค์ธรรม ได้แก่ จักขุประสาท |
| (๒) โสตธาตุ | องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท |
| (๓) ฆานธาตุ | องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท |
| (๔) ชิวหาธาตุ | องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท |
| (๕) กายธาตุ | องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท |
| (๖) รูปธาตุ | องค์ธรรม ได้แก่ สีต่าง ๆ |
| (๗) สัทธาตุ | องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่าง ๆ |
| (๘) คันธธาตุ | องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ |
| (๙) รสธาตุ | องค์ธรรม ได้แก่ รสต่าง ๆ |
| (๑๐) โผฏฐัพพธาตุ | องค์ธรรม ได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ |
| (๑๑) จักขุวิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณ | ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น |
| (๑๒) โสตวิญญานธาตุ โสตวิญญาน | ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการได้ยิน |
| (๑๓) ฆานวิญญานธาตุ ฆานวิญญาน | ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้กลิ่น |
| (๑๔) ชิวหาวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญาน | ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส |

^{๑๘} อภ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๕๔/๗๙., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

- (๑๕) กายวิญญูณธาตุ กายวิญญูณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัส
- (๑๖) มโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้พิจารณาอย่างสามัญ
- (๑๗) มโนวิญญูณธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้อารมณ์เป็นพิเศษ
- (๑๘) ัมมธาตุ สภาพธรรม เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะของตน^{๑๙}

๔) อินทรีย์ ๒๒ คือ^{๒๐} ความเป็นใหญ่ มี ๒๒

- (๑) จักขุอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น
- (๒) โสติดินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน
- (๓) ชานินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น
- (๔) ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส
- (๕) กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส
- (๖) อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง
- (๗) ปุริสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย
- (๘) ชีวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม
- (๙) มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์
- (๑๐) สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย
- (๑๑) ทุกชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย
- (๑๒) โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ
- (๑๓) โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ
- (๑๔) อุปกชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์กลาง ๆ
- (๑๕) สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ
- (๑๖) วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร
- (๑๗) สตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกรู้อยู่
- (๑๘) สมาธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นอารมณ์อันเดียว
- (๑๙) ปัญฺณินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง
- (๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้
- (๒๑) อัณฺณินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ตนเคยรู้

^{๑๙} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๓/๑๐๒., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

^{๒๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์). วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๙.

(๒๒) อัญญาตาวินทริย์ ธรรมชาติรู้แจ้งอริยสัจ ๔ สิ้นสุดแล้ว^{๒๑}

๕) อริยสัจจะ ๔^{๒๒} คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔

(๑) ทุกขสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้า

(๒) สมุทยสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ของพระอริยเจ้า

(๓) นิโรธสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องดับทุกข์ของพระอริยเจ้า

(๔) มรรคสัจจะ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ของพระอริยเจ้า^{๒๓}

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๒๔} คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี ๑๒

(๑) อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา

(๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง

(๓) วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ

(๔) นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ชื่อว่านาม

(๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญูสงสารที่ยืนยาว

(๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบซึ่งอารมณ์

(๗) เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์

(๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุทุกาม

(๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น

(๑๐) ภาวะ (กัมมภาวะ, อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุ

(๑๑) ขาติ ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรม

(๑๒) ชรา มรณะ และโสกะ ปรีทเวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส^{๒๕}

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงนั้นมีอยู่ ๖ ภูมิ ด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่ออยู่วิปัสสนาภูมิลงแล้วคงได้ ๒ อย่าง คือ รูปธรรมกับนามธรรม กล่าวสั้น ๆ ว่า รูป-นาม^{๒๖}

ขั้นที่ ๕ และอายตนะ ๑๒ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา ให้เข้าใจตามความเป็นจริง โดยย่อ ธรรมทั้งสองนี้ คือการกำหนดรู้รูป-นาม ผู้กำหนดรู้รูป-นามต้องดำเนินไปตามหนทางเอก คือการ

^{๒๑} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๑๙/๑๔๕., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗.

^{๒๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๑.

^{๒๓} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๙-๒๐๕/๑๑๗., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓.

^{๒๔} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๒.

^{๒๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๒๕/๑๖๑., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๑๒๑.

^{๒๖} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๕.

พิจารณาคูกาย เวทนา จิตและธรรม อันได้แก่รูปธรรมและนามธรรม ซึ่งพระพุทธองค์ ทรงสอนให้เจริญสติและปัญญาที่เข้าไปแจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกว่า เป็นเพียงรูป-นามเท่านั้น และปัญญาที่เข้าไปรู้แจ้ง ลักษณะรูป-นาม โดยความไม่เที่ยง เพราะเกิดดับตลอดเวลา^{๒๗}

๓.๒.๒ สติปัฏฐานและวิปัสสนาภูมิ ๖

สติปัฏฐานและวิปัสสนาภูมิ ๖ เมื่อพิจารณาองค์ธรรมแล้วจะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกันคือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาและเมื่อสรุปย่อลง ก็ได้รูปนามเหมือนกัน

ในการปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีอารมณ์วิปัสสนา คือวิปัสสนาภูมิ และได้สังเคราะห์เป็นรูป-นาม ดังได้แสดงไว้แล้วข้างต้น เช่น ในขณะที่นั่งก็มีสติกำหนดรู้วณัง^{๒๘} นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า นั่งให้ตัวตรง หลับตาหายใจตามปกติตั้งสติดูอาการพองยุบ ท้องยุบ กำหนดรู้สภาวะ รูปธรรม นามธรรม ตามอาการที่ท้องพองว่า “พองหนอ” ท้องยุบ กำหนดรู้สภาวะ รูปธรรม นามธรรม ตามอาการที่ท้องยุบว่า ยุบหนอ สามารถแยกให้รู้เห็นรูปนามตามวิปัสสนาภูมิ ๖ พอสรุปได้ดังนี้

๑. **ขั้นที่ ๕** อาการกายที่เคลื่อนไหวในอิริยาบถนั่ง อันนี้เป็นรูปขั้น กำหนดรู้ด้วยสติเป็นสังขารจิตที่รู้ รูป เวทนา สังขาร วิญญาณ เป็นวิญญาณขั้น แต่ถ้ามีความรู้สึกสบายในขณะที่นั่งอยู่ อันเป็นเวทนาขั้น ส่วนความจำได้ในอาการนั่งเป็นสัญญาขั้นเป็นต้น^{๒๙}

๒. **อายตนะ ๑๒** ในขณะที่นั่งลืมตาอยู่ มีรูปายตนะ จักขายตนะ จักขุประสาท ตามีแสงสว่างปรากฏ เป็นรูปกำหนดเห็นจิตรู้ เป็นนามในขณะที่นั่งได้ยินเสียง นั่งอยู่มีเสียงแทรกเข้ามา กำหนดเสียงนั้น จิตรู้ เป็นนาม โสตประสาท สัทธารมณ์ อากาสเป็นรูปในขณะที่นั่งได้กลิ่น กำหนดจิตรู้ก่อนเป็นนาม คันธารมณ์ ฆานประสาท เป็นรูปในขณะที่นั่งได้รสกำหนดจิตรู้รสเป็นนาม รสธารมณ์กับชีวหาประสาท เป็นรูปในขณะที่นั่งสัมผัสกระทบร้อนเย็น กำหนดจิตรู้การกระทบเป็นนาม

^{๒๗} พระมหาสมณิก เดชปญโญ (สินสุทฺธิ), “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างขั้นที่ ๕ กับอายตนะ ๑๒ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๒๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒., วิสุทฺธิ. ๑/๒๑๘/๒๙๕.

^{๒๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๓๘-๔๕/๕๒-๖๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑-๑๒๑/๘๖.

โผฏฐัพพารมณ์ที่กระทบสัมผัสทางผิวหนังและกายประสาทเป็นรูปในขณะนั่ง ได้รับอารมณ์ทางใจ กำหนดจิตรู้ เป็นนาม ธัมมารมณ์นั้นเป็นทั้งรูปและนาม ส่วนหทัยวัตถุเป็นรูป^{๓๐}

๓. ธาตุ ๑๘ ในขณะนั่งอยู่ นั่งเป็นรูปธาตุ ปรากฏธาตุน้ำ ดิน ชัดเจน ธาตุน้ำหนักกว่า ธาตุดิน ถ้ากำหนดรู้ที่ท้องพอง ท้องยุบ เป็นอาการของธาตุลม^{๓๑}

๔. อินทรีย์ ๒๒ ในขณะนั่ง รูปนั่งเป็นใหญ่ในการนั่งนั้น กำหนดจิตรู้เป็นใหญ่ในการรู้ นั้น เป็นนามส่วนอินทรีย์อื่น ๆ ก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน โดยเฉพาะ เช่น ชีวิตินทรีย์ธรรมชาติทำให้รูปนามนั่งได้ เป็นทั้งรูปนามเป็นต้น^{๓๒}

๕. อริยสัจ ๔ ขณะนั่งเป็นทุกข์สัจ เหตุที่นั่งเพราะความทุกข์บีบคั้นอยากพ้นไปจากความทุกข์ การเคลื่อนไหวจิตสังขตธาตุลมให้กายให้นั่ง รู้สึกอยากพ้นทุกข์เป็นเหตุ (สมุทัยสัจ) การละเสียได้ซึ่งความทุกข์ก็ดับ ทุกข์ดับ ก็เป็นนิโรธ จิตรู้กำหนดปัจจุบัน ขณะนั่ง กำหนดเป็นข้อปฏิบัติ (มัคคสัจ) อย่างนี้เป็นต้น^{๓๓}

๖. ปฏิจสมุปบาท ๑๒ ในขณะนั่งเป็นเหตุคิดปรุงแต่งเกิดจิต ความรู้ว่าจะนั่งเป็นเหตุให้นั่ง (นามรูป) ปรากฏขณะนั่งเป็นเหตุให้กำหนดรู้จิต ปรากฏสพายตนะเป็นผัสสะกายนั่ง จิตรู้เป็นเวทนา รู้สึกสบาย อยากให้คงอยู่เป็นต้นหา ยึดถือว่าเป็นตัวตน เรา เขา เรากำลังกำหนด (ภพ) เกิดความรู้สึกเป็นนักปฏิบัติวิปัสสนาทันที (ชาติ) รู้สึกเราตั้งอยู่ดับไป ทุกข์เกิดขึ้นถ้าไม่กำหนด^{๓๔}

สรุป สติปัฏฐานและวิปัสสนาภูมิ ๖ เมื่อพิจารณาองค์ธรรมแล้วจะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกันคือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาและเมื่อสรุปย่อลง ก็ได้รูปนามเหมือนกัน สำคัญที่สุดก็คือ เราต้องใช้ความเพียรพยายามเป็นอย่างมากในการกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้เองได้เป็นสัญญาณบอกให้เราทราบว่า การปฏิบัติของเราดำเนินไปในทางที่ถูกต้องแล้ว

^{๓๐} อาจารย์แนบ มหานีรานนท์, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๒, อนุสรณ์อาจารย์แนบ มหานีรานนท์ มีอายุครบ ๗๖ ปี, (ม.ป.ท.) หน้า ๕.

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร :บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๑๓-๓๑๔ ข้อ ๓๓๕.

^{๓๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙-๒๒๒/๑๙๘-๒๐๒.

^{๓๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙๑., แนบนิรานนท์, การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เล่ม ๒, อนุสรณ์อาจารย์แนบ มหานีรานนท์ มีอายุครบ ๗๖ ปี (ม.ป.ท.), หน้า ๙.

^{๓๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑-๓/๑-๖., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑-๒/๑-๔, ๒๐-๓๔., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๙, ๒๔๓/๒๒๔-๒๒๕.

๓.๓ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงถึงวิธีการปฏิบัติกำหนดอารมณ์ในกายเวทนา จิต และ ธรรมไว้ให้ผู้สนใจในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามคือสติปัฏฐาน ๔ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การปฏิบัติดังกล่าวเป็นภาคปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นมา ความรู้แจ้งในรูป-นามนี้เรียกว่า วิปัสสนาญาณ คือ ความรู้เห็นตามความเป็นจริงตามสภาพของขั้นที่มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อการปฏิบัติดำเนินไปถูกวิธีจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมา และเมื่อเกิดญาณขึ้นก็จะมีกระบวนการดูแลรักษาญาณนี้ไว้ให้มั่นคงไม่ให้เสื่อมไป และสร้างสภาวะแวดล้อมให้เอื้อต่อการเจริญในลำดับต่อไป หลักการที่จะพัฒนาวิปัสสนาญาณได้แก่

๑) **รักษาศีลให้บริสุทธิ์** ทรงแสดงวิธีแก่ภิกษุที่ต้องการไปปฏิบัติในส่วนเบื้องต้นให้รักษาศีลให้บริสุทธิ์ แล้วจึงเจริญปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็จะเจริญในกุศลธรรมไม่มีความเสื่อมจากกุศลธรรม

๒) **ปลีกวิเวกอยู่ในสถานที่อันสงัด** ทรงตรัสบอกวิธีที่จะปฏิบัติโดยการปลีกวิเวก หาที่สงบเหมาะกับการปฏิบัติ ดังพระดำรัสที่ทรงตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี” เรือนว่างหมายถึงที่ที่สงัด คือ เสนาสนะ ๗ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ซอกเขา (๓) ถ้ำ (๔) ป่าช้า (๕) ป่าช้า (๖) ที่แจ้ง (๗) ลอมฟาง^{๓๕}

๓) **วิธีพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ** คือ ใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ (๑) ร่างกายและพฤติกรรมของมัน (๒) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ (๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ (๔) ความคิดนึกไตร่ตรอง วิธีการพิจารณาให้เห็นตามสภาพความจริง ไม่ยึดถือด้วยตัณหาฐิติ ให้พิจารณาให้เห็นเพียงกาย เวทนา จิต ธรรมที่ใช้สำหรับเป็นอุปกรณ์การเจริญสติเท่านั้น^{๓๖}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาในธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓-๓๐๔.

ปฏิฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรม ทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปในสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา

พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ กล่าวว่า “ขึ้นชื่อว่า วิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปฏิฐานไปได้เลย ไม่มองคิใดก็องค์หนึ่งขององค์ ๔ ในมหาสติปฏิฐานนี้รวมอยู่ด้วย” การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปฏิฐานเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาคือ กายานุปัสสนาสติปฏิฐานมีอิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นวิปัสสนา ส่วนปานปัพพะ ปฏิกูล มนสิการปัพพะ นวสัทธิกาปัพพะ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนา ภายหลังส่วนเวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน จิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน ฌมานุปัสสนาสติปฏิฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน ๆ^{๓๗} วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปฏิฐาน ๔ ในหมวดกาย เวทนา จิตและธรรมมีดังนี้

๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน

คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กาย ในอิริยาบถต่าง ๆ มีปรากฏเนื้อความในพระไตรปิฎกว่า “กายานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา”^{๓๘} “แปลว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ”^{๓๙} ในหมวดกายานุปัสสนาสติปฏิฐานนี้มี ๖ ปัพพะ คือ ๑) อานาปานปัพพะซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะที่เป็นวิปัสสนาล้วน ได้แก่ อิริยาบถปัพพะสัมปชัญญะ และธาตุมนสิการปัพพะ ดังต่อไปนี้

๑) อิริยาบถปัพพะ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระพุทธรังษีเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติว่า “ปุณ จปรํ ภิกขุ คจจนโตวา คจจามิติ ปชานาติ”^{๔๐} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน”^{๔๑} ในอรรถกถามีเนื้อความวินิจฉัยการเดินความว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต

^{๓๗} อ้างในพระอำนาจ ขนติโก (ภาคหาญ) “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปฏิฐาน ๔” *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๐.

^{๓๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

^{๔๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

เพราะฉะนั้นภิกษุที่ย่อมรู้ชัดอย่างนี้คือ จิตเกิดขึ้นว่าเราจะเดิน จิตนั้นจะทำให้เกิดวาโยธาตุ อันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า การเดิน^{๔๒}

ธนิต อยู่โพธิ์กล่าวว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะดังต่อไปนี้

๑. ระยะ กำหนด ขว้างหนอ - ซ้ายข้างหนอ
๒. ระยะ กำหนด ยกหนอ - เหยียบหนอ
๓. ระยะ กำหนด ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ
๔. ระยะ กำหนด ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ
๕. ระยะ กำหนด ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูหนอ
๖. ระยะ กำหนด ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูหนอ - กดหนอ^{๔๓}

๒) สัมปชัญญะปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย เนื่องจากอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉั่น การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุก ๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหวทางร่างกาย มีพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ อภิกเนเต ปฏิกเนเต สมฺปชานการี โหติ”^{๔๔} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ”^{๔๕} ในอรรถกถามีเนื้อความอธิบายว่า “ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่”^{๔๖}

๓) ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังมีพระดำรัสว่า “ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ วิเมวกาย

^{๔๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๘๕.

^{๔๓} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนาญาณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

^{๔๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๔๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒.

ยถาฐิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิอิมสฺมี กาเย ปวี ธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ”^{๔๗} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๔๘}

พระโสณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายว่า ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นเกิดขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัดกล่าวคือ

- ๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
- ๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
- ๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น ร้อน
- ๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน ตึง^{๔๙}

๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า

“อิช ภิกฺขเว ภิกฺขุ สุขํ วา เวทณํ เวทยมาโน สุขํ เวทณํ เวทยามิตฺติ. ทฺวขํ วา เวทณํ เวทยมาโน ทฺวขํ เวทณํ เวทยามิตฺติ ปชานาติ. อทุกฺขมสุขํ วา เวทณํ เวทยมาโน อทุกฺขมสุขํ เวทณํ เวทยามิตฺติ ปชานาติ”^{๕๐}

“ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๕๑}

^{๔๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๔๙} พระโสณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวรฺ (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘๘.

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ^{๕๒}

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกายได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนา ว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ซา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลางไม่สุขไม่ทุกข์เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ”

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คือ อาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้วให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดใจว่า “ปวดหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ตามสภาวะที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบัน การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อย คอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มเวลา เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่งพยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรี ๕ ไม่สม่ำเสมอ

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ ประการคือ

ประการที่ ๑ การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดลอยตาเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวดจี๊ดไปบริเวณที่ซึ่งกำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นทุกลักษณะอย่างพิเศษของเวทนาได้เร็ว

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐-๓๑๑.

ประการที่ ๒ การกำหนดรู้แบบกองโจร คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู้โจมในตอนแรก ๆ พอรู้สีกว่ากำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้ากำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่น ๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

ประการที่ ๓ การกำหนดรู้แบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์คือ เมื่อรู้สีกว่าปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไปกำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ เจ็บหนอ เจ็บหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ ชาหนอ ชาหนอ ชาหนอ หรือรู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ เป็นต้น ไม่แน่นหรืออ้า อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือสังเกตการณ์ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น^{๕๓}

๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโนสติมา วินยโยโลกะ อภิชฌาทานสส์^{๕๔} มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”^{๕๕}

จากพระพุทธรพจน์นี้ เป็นการใช้สติตั้งมั่นพิจารณาจิตเนื่อง ๆ คือวิญญานชั้นธมี ๑๖ ประการได้แก่

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหดหู่ และท้อถอยให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่และท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน

^{๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๕๒.

^{๕๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๒/๑๐๓.

^{๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๒/๗๓.

- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
 (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
 (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
 (๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มีจิตอื่นยิ่ง

กว่า

- (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาhitจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
 (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมahitจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
 (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
 (๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจาก

กิเลส^{๕๖}

จิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดอาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้นโดยพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลงการกำหนดต้นจิตเป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้รู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอริยาบทหนึ่งไปสู่อีกอริยาบทหนึ่งการตามกำหนดรู้จิตที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ เป็นสิ่งที่มีความละเอียดอ่อน ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญารู้ตามความจริงที่เกิดขึ้นไม่ไปคิดปรุงแต่ง กำหนดรู้เพื่อเข้าถึงความจริงหรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น กำหนดรู้อย่างเดียวจนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น

๓.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหฺรติ อาตapi สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺยโลเก อภิชฌาโทมนสํ^{๕๗}
 มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้”^{๕๘}

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๕๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๒/๑๐๓.

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๒/๗๓.

เป็นการกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมในหมวดนี้เน้นความเป็นนิรณันท์และความเป็นขันธ คือ รูปนาม ๑ นิรณัน ๕

๑) นิรณันธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นหรือห้ามไม่ให้บรรลुकุศลธรรมมีฌาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรม ดังนี้

(๑) กามฉันทนิรณัน คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจ กามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนิรณัน คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนะมิทนิรณัน คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดยถ่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทัจจกุกุกัจจนินรณัน คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานินรณัน คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจในสิ่งที่ควรเชื่อมีพระรัตนตรัย เป็นต้น^{๕๙}

วิธีการกำหนดนิรณัน ๕ ประการ คือ

ประการที่ ๑ วิธีการกำหนดกามฉันทะ ความทยานอยากในกามมีก็รู้ชัดไม่มีก็รู้ชัด จะเกิดหรือละได้ด้วยเหตุใดก็รู้ ความยินดีพอใจในกาม ชอบใจ รูปสวຍ เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่ม เป็นต้น ให้กำหนด เห็นหนอ ชอบหนอ จิตย่อมเกิดกามฉันทะครอบงำ เหมือนสีที่ผสมอยู่ในน้ำ

ประการที่ ๒ พยาบาท ความอาฆาต พยาบาทจองเวรคิดร้าย ถ้ามีก็รู้ชัดไม่มีก็รู้ชัด เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ชัด โกรธหนอ เคืองหนอ พยาบาทเหมือนน้ำดื่มที่เดือดพล่าน

ประการที่ ๓ ถีนะมิทชะ ความโง่งง หดหู่ ง่วงซึมมีอยู่ก็รู้ชัดไม่มีก็รู้ชัดเกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดง่วงหนอ ๆ เหมือนน้ำที่มีจอกแหวนปกคลุมอยู่

ประการที่ ๔ อุจัจจจะกุกุกจะ ความฟุ้ง ร้อนใจ มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัดเกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้กำหนดง่วงหนอ ๆ เหมือนน้ำที่ลมพัดเป็นละลอกคลื่น

ประการที่ ๕ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่ตกลงใจมีอยู่ก็รู้ชัดไม่มีก็รู้ชัดเกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้กำหนดว่าสงสัยหนอ ๆ เหมือนน้ำในที่มืดผสมด้วยโคลนตม^{๖๐}

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑.

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุนิพพาน, หน้า ๑๘๑.

การกำหนดรู้ให้ต่อเนื่อง นิเวศต่าง ๆ จะไม่สามารถกั้นจิตสมาธิได้ใน วิปัสสนาแต่จะเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศลฝ่ายดีบริสุทธิ์ ผ่องใสแก่จิตเกิดขึ้นเมื่อเอาสติเข้าไปกำหนด นิเวศอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็ควรละทิ้งนิเวศนั้นเสียแล้วเอาสติกลับมากำหนดอาการพองหนอยุบ หนอตต่อไป การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดความมีตัวตนและความยึดมั่นในตัวตน ทำให้เห็นความเป็นจริงว่า มีแต่รูปและนามเท่านั้น

๒) อุปาทานชั้นที่ ๕

คำว่า “ชั้น” แปลว่า กอง หมวด หมู่ ประชุม กลุ่มมี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้นที่ ๕ คือ

- (๑) รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘
- (๒) เวทนาชั้น ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
- (๓) สัญญาชั้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
- (๔) สังขารชั้น ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง
- (๕) วิญญาณชั้น ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

วิธีกำหนดรู้ในชั้นที่ ๕ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) รูปชั้น กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็นรูปที่เป็นใหญ่ ๔ ให้กำหนดเห็นหนอ ๆ (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป) ความเกิด ความดับ แห่งรูป ขณะเห็นรูป

(๒) เวทนาชั้น กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูปรู้สึกดีใจ เสียใจ กำหนดดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ

(๓) สัญญาชั้น กองสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิดความดับของสัญญาย่อมปรากฏขณะรู้สิ่งที่เห็น กำหนดรู้หนอ

(๔) สังขารชั้น กองสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดี ไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขารความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัสผัสสะขณะกระทบรูป

(๕) วิญญาณชั้น กองวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์ อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณปรากฏในขณะที่รู้เห็นเจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ กำหนดรู้ ว่า รู้หนอ รู้หนอ^{๖๑}

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร :บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

๓) आयตนะมี ๑๒

อายตนะ คือ ที่ต่อที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่ อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือ

- | | |
|--------------|----------------------------|
| ๑) จักขวยตนะ | ๑) รูปายตนะ |
| ๒) โสตายตนะ | ๒) สัททายตนะ |
| ๓) ฆานายตนะ | ๓) คันธายตนะ |
| ๔) ชิวหายตนะ | ๔) รสายตนะ |
| ๕) กายายตนะ | ๕) โผฏฐัพพายตนะ |
| ๖) มนายตนะ | ๖) อัมมายตนะ ^{๖๒} |

อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณฺ์ สักแต่ว่า อายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนามให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้และเป็นทีโหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาเป็นเพียงปรมัตถธรรม คือ ชันธฺ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะเท่านั้น^{๖๓} โดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้

๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป เครื่องร้อยรัดทั้งหลายอาศัยตาและอาคัยรูปเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชนฺ์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะเห็นรูปกำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ฯ

๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง เครื่องร้อยรัด (สังโยชนฺ์) อาคัยหูและเสียงเกิดขึ้นรู้ชัดสังโยชนฺ์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะได้ยินกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ฯ

๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด (สังโยชนฺ์) อาคัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้นรู้ชัดสังโยชนฺ์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้กลิ่นกำหนดรู้ว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ

๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส เครื่องร้อยรัด (สังโยชนฺ์) อาคัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชนฺ์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะที่ลิ้นรสกำหนดรู้ว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ

๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด (สังโยชนฺ์) อาคัยกายและสัมผัสเกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้สัมผัสกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ เครื่องร้อยรัด (สังโยชนฺ์) อาคัยใจและธรรมารมณฺ์เกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะนึกคิด กำหนดรู้ว่า คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๖๓} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔-๓๐๕/๒๕๕.

๔) โภชนงค์ ๗

โภชนงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้หรือองค์แห่งการรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง โดยรู้แจ้งว่าทุกขสัจเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทยสัจเป็นธรรมที่ควรละนิโรธสัจเป็นธรรมที่ควรกระทำให้แจ้งและมรรคสัจ เป็นธรรมที่ควรอบรม^{๖๔} โภชนงค์เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้โดยการนั่งหลับตา โดยคิดเอาเอง หรือการอ่านพระไตรปิฎก หรือปรารภนาเองว่าสภาวะธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจแท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญ ๆ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม

โภชนงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้มี ๗ คือ

- ๑) สติสัมโพชนงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งตรัสรู้คือความระลึกได้
- ๒) ธรรมวิจยสัมโพชนงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเป็นธรรม
- ๓) วิริยสัมโพชนงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
- ๔) ปิติสัมโพชนงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิมใจ
- ๕) ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายใจ
- ๖) สมาธิสัมโพชนงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น
- ๗) อุเบกขาสัมโพชนงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง^{๖๕}

โภชนงค์เหล่านี้เป็นเหมือนอวัยวะในร่างกายซึ่งมีทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^{๖๖} วิธีกำหนดโภชนงค์ มี ๗ ประการคือ

ประการที่ ๑ สติสัมโพชนงค์ มีอยู่ไม่มีก็รู้ชัดเกิดด้วยเหตุใด ๆ ก็รู้ชัดสติระลึก รู้เท่าทันเป็นปัจจุบันสติกำหนดจิตไม่หลุดขาดเลื่อนลอย แนบแน่น กับสภาวะอารมณ์ กำหนดรู้ว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ

ประการที่ ๒ ธรรมวิจยสัมโพชนงค์ มีอยู่ไม่มีเกิดด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดสมบุรณ์ สมบุรณ์ด้วยเหตุใดก็รู้ปัญญาเห็นรูปนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็กำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ

ประการที่ ๓ วิริยสัมโพชนงค์ มีอยู่ไม่มีเกิดด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดความเพียรที่พอดี ย่อมเกิดขึ้น ทุกขณะที่เจริญสติอยู่ กำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ

^{๖๔} พระคันธสาราภิวังค์, **โพธิปักขิยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร :บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๒.

^{๖๕} ดุราละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๕/๓๒๑.

^{๖๖} พระคันธสาราภิวังค์, **โพธิปักขิยธรรม**, หน้า ๑๓๓.

ประการที่ ๔ ปิติสัมโพชนงค์ มีอยู่ไม่มีเกิดด้วยเหตุใด ๆ ก็รู้ชัดความเอิบอัมใจต่าง ๆ เกิดขึ้นขณะปฏิบัติธรรมอยู่ให้กำหนดปิตินอ ๆ

ประการที่ ๕ ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ มีอยู่ไม่มีเกิดด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดบริบูรณ์ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น เป็นความสงบทั้งกายและใจที่เกิดขึ้น กำหนดสงบหนอ ๆ หรือรู้หนอ รู้หนอ ๆ

ประการที่ ๖ สมานีสัมโพชนงค์ มีอยู่ไม่มีเกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัดสมาธิชั่วขณะหรือแนบแน่นในสภาวะธรรมปัจจุบันปราศจากนิรวณ เห็นความจริงของสภาวะธรรมตามจริง กำหนดรู้หนอ รู้หนอ

ประการที่ ๗ อุเบกขาสัมโพชนงค์ มีอยู่ไม่มีเกิดด้วยเหตุใดก็รู้ การรู้ความสม่ำเสมอของความเพียร (วิริยะ) ความตั้งใจมั่น (สมาธิ) หรือความเชื่อ (ศรัทธา) เสมอกับความรู้แจ้ง (ปัญญา) กำหนดว่า ว่างหนอ ๆ หรือ รู้หนอ ๆ ^{๖๗}

๕) อริยสัจ ๔ ความจริงอันประเสริฐมี ๔ อย่าง คือ

(๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ว่า โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบปลอดโปร่งเป็นอิสระคือพระนิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฐิ^{๖๘} สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๐-๓๒๓.

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๒/๒๖๐-๒๖๘.

อริยสัจ ๔ เป็นธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ และเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะธรรมทั้งมวลล้วนประชุมลงในอริยสัจ ๔ ดังกล่าวอธิบายในอนุโลมญาณในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ทำให้ทราบสภาวะเกิดดับของธรรม นำไปประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ทุกยุคทุกสมัย^{๖๙}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๗๐} ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ในเรื่องนี้ พระสารีบุตรว่า “สารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น...”^{๗๑} ดังหลักฐานที่ปรากฏใน สาริปุตตสูตร^{๗๒} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจรเถิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิดาของตนอันเป็นโคจร เป็นอย่างไร คือสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีอาตปปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือองค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สรุป หลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องอาศัยศีล สมาธิ และปัญญาเป็นสำคัญ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติอย่างต่อเนื่อง โดยมีวิปัสสนา เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา ทั้งบอกถึงแนวทางปฏิบัติและพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา คือการมองให้เห็นความเป็นจริงอย่างหยั่งลึก อันจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการ摒เฉพาะสติให้สังเกตถึงความเรียบง่ายของการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ หลักสติปัฏฐานนี้ เป็นการเอาสติมาเป็นตัวนำ เป็นตัวเด่น เป็นตัวทำงาน โดยกำกับจิตตั้งต้นแต่การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่จริง ในขณะนั้นๆ ที่เรียกว่า อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่เลื่อนไหลล่องลอยไปในอดีตและอนาคต ที่เป็นเรื่องของความคิดปรุงแต่ง และให้สตินั้น

^{๖๙} อ้างใน พระมหาประเชิด ญาณวโร (ศรีหระ), “ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๐.

^{๗๐} คูรายละเอียดยใน อ.ท.ท. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๕.

^{๗๑} คูรายละเอียดยใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๑๘.

^{๗๒} คูรายละเอียดยใน พ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๑๕.

เป็นตัวสร้างโอกาสแก้ปัญหาโดยจับสิ่งที่ได้เห็นได้ยินในขณะนั้นๆ ให้ปัญญารู้เข้าใจตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง สติปัญฐานทำงานกับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตของเราตลอดเวลานี้เอง ท่านจึงจัดแยกสติปัญฐานออกตามประเภทของสิ่งที่ชีวิตของเราเกี่ยวข้องโดยแบ่งเป็น ๔ ข้อคือ

- ๑) กายานุปัสสนา สติปัญฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพทางร่างกาย
- ๒) เวทนานุปัสสนา สติปัญฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น
- ๓) จิตตานุปัสสนา สติปัญฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ
- ๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัญฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลาย ที่รู้ที่คิด ที่เกิดขึ้นในใจ

๓.๔ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญฐาน ย่อมบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นพระอรหันต์ ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศก และความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโศกทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ได้รับทุกข์และโศกอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพาน อันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง ดังมีพระพุทธพจน์ในมหาสติปัญฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัญฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ ๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัญฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ...๕ ปี ...๔ ปี ๓ ปี ...๒ ปี ...๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหันตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ ๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัญฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ ๗ เดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัญฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัญฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือ เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ ดูก

ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและ
ปริเวหา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โศกนาม เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

สรุป นี่คือนโยบายแห่งการปฏิบัติเพื่อการบรรลุนิพพาน กล่าวคือก็ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติ
ปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัน
ตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๓.๕ สรุป

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทกล่าวถึง วิปัสสนาภาวนา หมายถึง
การเจริญอบรมปัญญาให้รู้เท่าทันรูปนามตามเป็นจริง เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น จึงพ้นไปจาก
ตัณหาและทิฐิ ย่อมเป็นผู้ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติตาม
หลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องใช้องค์คุณ ๓ คือ มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มี
สติ มีสัมปชัญญะ ที่ค้นพบดังนี้ ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มี
ความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ซึ่งในบทต่อไปจะได้กล่าวถึงขั้น
๕ และอายตนะ ๑๒ ที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนาต่อไป