

## บทที่ ๒

### หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๔ แบบ

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นวิธีการปฏิบัติที่จะทำให้บุคคลมีความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากความทุกข์ บรรลุนิพพาน และทำนิพพานให้แจ้งได้ ซึ่งขั้นตอนวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ พระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ที่ถูกต้องเป็นผู้ถ่ายทอด และกำกับดูแลซึ่งในบทนี้ มีประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- ๒.๑ การปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๔ แบบ
- ๒.๓ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนา
- ๒.๔ ผลที่ได้รับจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๒.๕ การบรรลุนิพพานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๖ สรุป

#### ๒.๑ การปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

มหาสติปัฏฐาน ๔<sup>๑</sup> เป็นทางสายหลักในการเจริญวิปัสสนาภาวนา และการเจริญสมถภาวนาซึ่งเรียกว่า สมถภาวนานั้น มี ๔๐ วิธี<sup>๒</sup> ดังนี้

##### ๒.๑.๑ สมถภาวนา

สมถภาวนา มี ๔๐ วิธี จัดได้เป็น ๗ หมวด ดังนี้

---

<sup>๑</sup> คุรุยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

<sup>๒</sup> คุรุยละเอียดใน วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๓๒๙.,ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/-/๒๓๖.

### หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐

กสิณ ๑๐ แปลตามรูปศัพท์ว่า “ทั้งหมดล้วนเป็นวัตถุอันจูงใจ, วัตถุสำหรับเพ่ง, เพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิ<sup>๓</sup>” กสิณ แปลว่า การเพ่ง, สิ่งที่เพ่ง ใช้หมายถึงเครื่องหมายจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อยึด ดึงใจไว้เวลาทำกรรมฐาน เปรียบเสมือนหลักสำหรับผูกเชือกที่ล่ามสัตว์ไว้ กสิณ มี ๑๐ อย่างคือ

๑. ปฐวีกสิณ กำหนดเพ่งดินเป็นอารมณ์
๒. อาโปกสิณ กำหนดเพ่งน้ำเป็นอารมณ์
๓. เตโชกสิณ กำหนดเพ่งไฟเป็นอารมณ์
๔. วาโยกสิณ กำหนดเพ่งลมเป็นอารมณ์
๕. นีลกสิณ กำหนดเพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์
๖. ปิตกสิณ กำหนดเพ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์
๗. โลหิตกสิณ กำหนดเพ่งสีแดงเป็นอารมณ์
๘. โอทาทกสิณ กำหนดเพ่งสีขาวเป็นอารมณ์
๙. อาโลกกสิณ กำหนดเพ่งแสงสว่างเป็นอารมณ์
๑๐. อากาสกสิณ กำหนดเพ่งความว่างเปล่าเป็นอารมณ์

### หมวดที่ ๒ อสุภ ๑๐

อสุภ แปลว่า สภาพอันไม่งาม ไม่สวย ไม่ดี คือ ไม่น่าชื่นชม น่าเกลียด น่าระอา ซากศพ ในสภาพต่าง ๆ ที่เป็นอารมณ์สมณะกรรมฐาน<sup>๔</sup> หมายถึงซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ อสุภนิมิต หมายถึงสภาพอันไม่งามซึ่งเป็นอารมณ์สมณะกรรมฐานในชั้นปฐมฌาน คือ

- (๑) อุทฺธมาตกะ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด
- (๒) วินีลกะ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๆ
- (๓) วิปฺพกะ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่ที่แตกปริออก
- (๔) วิจฺฉิทกะ ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน
- (๕) วิกขยิตกะ ซากศพที่ถูกสัตว์จิกทั้งกัดกิน

<sup>๓</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ครั้งที่ ๑๗, ๒๕๕๒), หน้า ๒๒๙.

<sup>๔</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๗.

- (๖) วิกขิตตกะ ชากศพที่กระจุยกระจาย
- (๗) หตวิกขิตตกะ ชากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อน ๆ
- (๘) โลหิตกะ ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่
- (๙) ปุพฺพกะ ชากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด
- (๑๐) อัมมฐิกะ ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก หรือกระดูกท่อน

อสุกเหล่านี้ถ้าใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานเรียกรวมว่า อสุกกรรมฐาน<sup>๕</sup> ก็ได้

### หมวดที่ ๓ อนุสสติ ๑๐

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือน้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระองค์
๒. ธัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม (คำสั่งสอนของพระพุทธองค์) คือน้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ คือน้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระสงฆ์
๔. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีล และพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม คือ ความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน
๖. เทวदानุสสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึงเทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา และพิจารณาเห็นคุณธรรมซึ่งทำคนให้เป็นเทวดา ตามที่มีอยู่ในตน
๗. มรณสสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท
๘. กายคตาสติ สติอันไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับร่างกาย คือ กำหนดพิจารณา กายนี้ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ คือ อากาโร ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงไหลมัวเมา
๙. อานาปานสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก
๑๐. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน อันเป็นที่หายร้อนดับกิเลสและไรรัก<sup>๖</sup>

---

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ รัตน, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสโภ), **วิสุทธิมรรค** (แปล), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๓.

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๔.

### หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เป็นธรรมของผู้ใหญ่ หมายถึงธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความเป็นพรหมผู้ประเสริฐ<sup>๗</sup> มี ๔ ประการ คือ

๑. เมตตา ความรักความปรารถนาดี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข
๒. กรุณา ความห่วงใย ความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์
๓. มุทิตา ความพลอยยินดี ความดีใจด้วย เมื่อผู้อื่นได้ดี ได้รับความสำเร็จ
๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อคนอื่นได้รับความวิบัติ

พรหมวิหาร ถ้าใช้เป็นอารมณ์สมณะกรรมฐาน เรียกว่า อัปมัญญา การเจริญพรหมวิหาร ๔ ประการที่ปรากฏในมหาโควินทสูตร การแสดงวิธีเจริญพรหมวิหารของมหาโควินทพราหมณ์แก่สาวกว่า

มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

มีกรุณาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยกรุณาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

มีมุทิตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยมุทิตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

มีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ มหาโควินทพราหมณ์แสดงหนทางแห่งความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพระพรหมในพรหมโลกแก่เหล่าสาวก<sup>๘</sup>

<sup>๗</sup> รายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๔.

<sup>๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

### หมวดที่ ๕ อรูป ๔

อรูป หมายถึง อารมณ์กรรมฐานที่ไม่มีรูป หรือฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ คือ

๑. อากาสนัญญายตนะ อากาศว่างเปล่าหาที่สุดมิได้
๒. วิญญานัญญายตนะ วิญญานหาที่สุดมิได้
๓. อากิญจัญญายตนะ ภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ
๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ ภาวะที่มิก็มีไซ้ ไม่มีกัมมิไซ้<sup>๙</sup>

### หมวดที่ ๖ อาหารแปดประการ

อาหารแปดประการ คือ ความหมายสำคัญในอาหารที่เป็นของบริโภคเห็นว่าเป็นของ ปฏิภานาเกลียดจนไม่ยินดีในรส วัตถุประสงค์คือต้องการให้ไม่ติดในอาหาร ไม่ติดในรส ไม่เห็นแก่กิน<sup>๑๐</sup>

### หมวดที่ ๗ จตุธาตุวัตถุภาวะ

จตุธาตุวัตถุภาวะ คือ การกำหนดพิจารณาซึ่งกายโดยเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ จตุธาตุวัตถุภาวะ เป็นคู่ปรับแก้วิจิตรนิรันดร เพราะเป็นการกำหนดรู้สภาวะเป็นจริงของธาตุ ๔<sup>๑๑</sup>

### ๒.๑.๒ วิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลายวิธี วิธีนั่งสมาธิโดยมีสติจับที่ลมหายใจมีกล่าวใน พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เรื่อง อานาปานสติสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสแนะนำ ความว่า<sup>๑๒</sup> “ภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุทั้งหลายในภิกษุสงฆ์นี้ ซึ่งเป็นผู้ประกอบความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติ ที่บุคคลเจริญอยู่ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์” ดังนั้นการปฏิบัติตามแนวหลักสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เกื้อกูลต่อกัน ผู้วิจัยขอเสนอหลักการปฏิบัติดังต่อไปนี้

การปฏิบัติตามแนวทาง สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน หมายถึง อารมณ์ของสติ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนการปฏิบัติจากพระโอษฐ์พระองค์เอง ปรากฏในมหาสติ

<sup>๙</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (แปล), หน้า ๑๘๔.

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (แปล), หน้า ๑๘๕.

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (แปล), หน้า ๑๘๕.

<sup>๑๒</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๗/๑๙๐.

ปฏิฐานสูตร และพระสูตรอื่นมากมาย<sup>๑๓</sup> สติปฏิฐาน มีการพิจารณาฐานทั้ง ๔ คือ ๑) ฐานกาย (กายานุปัสสนา) คือ ให้พิจารณาความเคลื่อนไหว ร่างกาย เดิน ยืน นั่ง นอน ๒) ฐานเวทนา (เวทนานุปัสสนา) คือ ให้พิจารณาความรู้สึก รวมทั้งความเจ็บปวด ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ๓) ฐานจิต (จิตตานุปัสสนา) คือ ให้พิจารณาจิต ๔) ฐานธรรม (ธัมมานุปัสสนา) คือ ให้พิจารณา ความง่วงเหงา เชื่องซึม เป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปฏิฐาน ๔ เป็นการพัฒนาปัญญา คือ วิปัสสนา แปลว่า เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ ในรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้สูดดม รสที่ได้ลิ้ม อารมณ์ที่เคลื่อนไหว และใจที่คิด เข้าถึงสภาวะดับเย็น<sup>๑๔</sup> ซึ่งเป็นการตั้งสติตามฐานต่าง ๆ ได้ จำแนกที่ตั้งสติในสติปฏิฐาน ๔ ออกเป็น ๔ ประเภท ดังนี้

กายานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติไว้ที่การพิจารณาร่างกาย  
 เวทนานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติไว้ที่ การพิจารณาอารมณ์เวทนา  
 จิตตานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติไว้ที่การพิจารณาอาการจิตต่าง ๆ  
 ธัมมานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติไว้ที่การพิจารณาหัวข้อธรรมต่าง ๆ

### ๑. กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน คือการกำหนดพิจารณากาย มี ๑๔ บรรพ คือ

- ๑) อานาปานสติ คือ มีสติพิจารณาลมหายใจ
- ๒) อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน
- ๓) สัมปชัญญะ ๗ คือ ก้าวไปข้างหน้าและถอยกลับ ๑ เหลียวซ้ายแลขวา ๑ คู้้วยะเข้าและเหยียดอวัยวะออก ๑ การใช้บาตร จีวร สังฆาฏิ ๑ การกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส ๑ การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ๑ และการขยับ เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง ๑
- ๔) ปฏิกุศล คือ การพิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น
- ๕) ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ
- ๖) ปาฐา ๙ คือ พิจารณาคนตายแล้ว ๑ วัน จนถึงกระดูกกองเรี่ยราดกระดูก<sup>๑๕</sup> ละเอียดเป็นผง

### ๒. เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน การพิจารณาเวทนามี ๙ บรรพ คือ

- ๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- ๒) เสวยทุกข์เวทนาอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนา
- ๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา

<sup>๑๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑- ๓๔๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕- ๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑.

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

<sup>๑๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๓๑.

- ๔) เสวยสุขเวหนามีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวหนามีอามิส
- ๕) เสวยทุกขเวหนามีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวหนามีอามิส
- ๖) เสวยอุเบกขาเวหนามีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวหนามีอามิส
- ๗) เสวยสุขเวหนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวหนาไม่มีอามิส
- ๘) เสวยทุกขเวหนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวหนาไม่มีอามิส
- ๙) เสวยอุเบกขาเวหนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวหนาไม่มีอามิส

### ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดพิจารณาอาการต่าง ๆ ของจิต มี ๑๖

บรรพ คือ

- ๑) จิตมีราคะ มีสติรู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- ๒) จิตปราศจากราคะ มีสติรู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓) จิตมีโทสะ มีสติรู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
- ๔) จิตปราศจากโทสะ มีสติรู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๕) จิตมีโมหะ มีสติรู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
- ๖) จิตปราศจากโมหะ มีสติรู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๗) จิตหดหู่ มีสติรู้ชัดว่า จิตหดหู่
- ๘) จิตฟุ้งซ่าน มีสติรู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) จิตเป็นมหัคคตะ มีสติรู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๑๑) จิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่า มีสติรู้ชัดว่า จิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) จิตไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) จิตตั้งมั่น มีสติรู้ชัดว่า จิตตั้งมั่น
- ๑๔) จิตไม่ตั้งมั่น มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่ตั้งมั่น
- ๑๕) จิตหลุดพ้น มีสติรู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น
- ๑๖) จิตยังไม่หลุดพ้น มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น<sup>๑๖</sup>

### ๔. ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณา สภาพธรรมต่าง ๆ มี ๕

บรรพ

- ๑) กำหนดพิจารณาในนิรณ ๕
- ๒) กำหนดพิจารณาในชั้น ๕

<sup>๑๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

๓) กำหนดพิจารณา ในอายตนะ ๑๒

๔) กำหนดพิจารณาใน โพชฌงค์ ๗

๕) กำหนดพิจารณาใน อริยสัจ ๔<sup>๑๗</sup>

### ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการสร้างพฤติกรรมการรับรู้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติ ก็จะได้พบเจอกับประสบการณ์ด้วยตัวเอง เพื่อให้พัฒนาศักยภาพขึ้นไปตามลำดับ ซึ่งธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนามีดังนี้

### นิวรณ์ ๕ ประกอบด้วย<sup>๑๘</sup>

๑) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นการละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัด เหตุ นั้นและ พยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อ ถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่ง ถีน มิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุ นั้น และถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔) เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจะ ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละ อุทธัจจกุกกุก จะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และอุทธัจจกุกกุกจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเรา มีอยู่ หรือ เมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่<sup>๑๙</sup>

<sup>๑๗</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๓/๖๐๗.

<sup>๑๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๐/๒๘๐-๒๕๑.

<sup>๑๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.



## ๒.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๔ แบบ

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๔ แบบ

๒.๒.๑ สมถพุพพังคมวิปัสสนา

๒.๒.๒ วิปัสสนาพุพพังคมสมถะ

๒.๒.๓ ยุคนัทรสมถวิปัสสนา

๒.๒.๔ ฌมมทุธจจวคคหิตมานัส

๒.๒.๑ สมถพุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า เรียกเต็มว่า สมถพุพพังคมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า<sup>๒๐</sup> “สมถพุพพังคม วิปัสสน ภาเวติ เจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า” ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง<sup>๒๑</sup>

๒.๒.๒ วิปัสสนาพุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนาพุพพังคมสมถภาวนาการเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า<sup>๒๒</sup> “วิปัสสนาพุพพังคม สมถ ภาเวติ เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า” เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิวิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง<sup>๒๓</sup>

๒.๒.๓ ยุคนัทรสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนา ยุคนัทรภาวนาการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน<sup>๒๔</sup> ฌมมทุธจจวคคหิต มานส โหติ สมถะและวิปัสสนาคู่กันไป” ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง

๑) ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์

๒) ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร

๓) ด้วยมีสภาวะละ

๔) ด้วยมีสภาวะสละ

<sup>๒๐</sup> ฎรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓ , ๓๑/๒/๔๑๔.

<sup>๒๑</sup> พ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

<sup>๒๒</sup> ฎรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๓๓.

<sup>๒๓</sup> พ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๓๑๐, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

<sup>๒๔</sup> ฎรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๖๕/๑๑๖-๑๒๒, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๔๙๙-๕๐๐ .

- ๕) ด้วยมีสภาวะออก
- ๖) ด้วยมีสภาวะหลีกออก
- ๗) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด
- ๘) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต
- ๙) ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น
- ๑๐) ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ
- ๑๑) ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม
- ๑๒) ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित
- ๑๓) ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ
- ๑๔) ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ
- ๑๕) ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
- ๑๖) ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วง

เมื่อละอุทัจจะ จึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นอารมณ์ ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์<sup>๒๕</sup>

๒.๒.๔ ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส วิธีเจริญเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธัมมุทธัจจ คือความฟุ้งซ่านธรรมหรือตณธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสพในระหว่างว่าเป็นนิพพาน)<sup>๒๖</sup> “ธัมมุทธัจจวิคคหิต มานัส โหติ มีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้” มีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ<sup>๒๗</sup> จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหวเพราะโอภาส เพราะญาณ เพราะปิติ เพราะปัสสัทธิ เพราะสุข เพราะอิโมกข์ เพราะปักคหะ เพราะอุปปัฏฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขาและนิกันติ<sup>๒๘</sup> พระอานนท์กล่าวย่ำว่า ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตตในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการหรือมรรคใดมรรคหนึ่งในมรรค ๔ ประการนี้ คือ

<sup>๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๑-๓๑๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐-๔๒๔.

<sup>๒๖</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๕๔๓/๔๔๕-๔๔๘.

<sup>๒๗</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๕-๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕-๔๒๖.

<sup>๒๘</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

๑. ภิกษุ เจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้าเมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้นเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรค นั้นสังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้าเมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้นเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันเมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันอยู่ มรรคเกิดขึ้นเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรค นั้นสังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๔. ภิกษุมิใจถูกชักให้เขวไปด้วยธัมมูทธัจจแต่ครั้งถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งมั่นสงบ สนิทลงได้ในภายใน เค้นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ย่อมถูกละได้ อนุสัยสิ้นไป<sup>๒๙</sup>

## ๒.๓ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว<sup>๓๐</sup> แต่ต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่แบ่ง ถึงไว้ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้<sup>๓๑</sup> ส่วนธรรมที่ระบุไว้ ด้วยได้แก่องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ อาตปปี (มีความเพียร) สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) และสติมา (มีสติ) อธิบายได้ดังนี้

<sup>๒๙</sup> อภ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘, ขุ.ป.(ไทย) ๓๓/๕๓๔/๔๑๓, วิสุทธิมหาฎีกา(บาลี)๓/๕๑๐.

<sup>๓๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

<sup>๓๑</sup> เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ อยู่ในระดับระหว่างขณิกสมาธิ(สมาธิชั่วขณะ) กับอุปปจารสมาธิ(สมาธิที่ จวนจะแน่วแน่)

## ๑) อาตาปี มีความเพียร

คำว่า อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเพิกเลส<sup>๓๒</sup> คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสังสมสติสมาธิ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น

## ๒) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ

คำว่า สัมปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือเห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม<sup>๓๓</sup> และลักษณะทั่วไปของรูปนาม (ความเป็นไตรลักษณ์)

## ๓) สติมา มีสติ

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท<sup>๓๔</sup> การเจริญสติมีประโยชน์คือทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ<sup>๓๕</sup> ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ในเรื่องนี้ พระสารีบุตรว่า “สารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉันเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น”<sup>๓๖</sup> ดังหลักฐานที่ปรากฏใน สารีบุตรตสูตร<sup>๓๗</sup> พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจรเถิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิดาของตนอันเป็นโคจร เป็นอย่างไร คือสติปัฏฐาน ๔

<sup>๓๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสารากิจส์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐.

<sup>๓๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑.

<sup>๓๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

<sup>๓๕</sup> ดุราละเอียดใน อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

<sup>๓๖</sup> ดุราละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๓/๒๑๘.

<sup>๓๗</sup> ดุราละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๑๙.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีอาตาปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือนิยามของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

นอกจากองค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ในปธานียังคสูตรได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้บำเพ็ญเพียรไว้ ๕ ประการ<sup>๓๘</sup> คือ

๑) เป็นผู้ที่มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคตว่า ‘ พระผู้มีพระภาค เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพหูตรเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค’

๒) เป็นผู้ที่มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหาร สม่่าเสมอไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงในศาสนา หรือในเพื่อนพรหมจรรย์ผู้รู้ทั้งหลาย

๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้น มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

๕) เป็นผู้ที่มีปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำระกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

## ๒.๔ ผลที่ได้รับจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา

### ๒.๔.๑ สมาธิ

สมาธิความตั้งมั่นแห่งจิตที่จะได้รับการกำหนดลมหายใจให้เห็นเป็นรูปนาม คือ ฌณิกสมาธิมาแต่ต้น แต่เมื่อสมาธินั้นมีกำลังกล้าขึ้นจากสติภาวนาที่เฝ้ากำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง แล้ว จนถึงญาณความรู้ที่ให้เข้าถึงความเห็นที่บริสุทธิ์ว่า ชีวิตคือรูปนาม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป สุดท้ายมีแต่ความว่างเปล่า สมาธิที่เห็นด้วยญาณปัญญานั้น ถึงแม้เป็นสมาธิที่กำหนดรูปนามแต่ละชั่วขณะ ๆ แต่ก็ยังเป็นสมาธิที่เปลี่ยนจากสมาธิที่เป็นใหญ่มาเป็นสมาธิที่มีกำลังเทียบเท่าอุปปจารสมาธิเทียบเท่าปฐมฌานได้<sup>๓๙</sup> จะเทียบเท่าอัปปนาสมาธิก็เป็นได้ เพราะจิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์หนึ่งเดียว

<sup>๓๘</sup> ดูรายละเอียดใน อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒. (อัง.ปญจก.อ. ๓/๕๓/๒๙).

<sup>๓๙</sup> ขุ.ป.อ. (ไทย) ๑ /๓๒๔ , อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๔๔๓.

อยู่กับการกำหนดลมหายใจเข้าออกที่เป็นรูปนามนั้น จนเกิดญาณความรู้ที่เห็นว่ารูปนามนั้นตกอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ เป็นลำดับไป

### ๒.๔.๒ สภาวะญาณ

อานาปานสติภาวนานี้ เป็นเหตุให้การทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกายว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มาก ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์<sup>๔๐</sup>

จึงเห็นได้ว่าผลที่จะได้จากการอบรมอานาปานสติให้มาก คือ ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ และเมื่อสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์แล้ว วิชา ญาณความรู้และวิมุตติย่อมบริบูรณ์ด้วย

ญาณความรู้นั้นได้แก่ วิปัสสนาญาณ ๙<sup>๔๑</sup> คือญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา มี ๙ อย่าง ได้แก่ (๑) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ (๒) กังคานุปัสสนาญาณ (๓) ภัยตูปัฏฐานญาณ (๔) อาทีนุปัสสนาญาณ (๕) นิพพิทานุปัสสนาญาณ (๖) มุญจิตุกัมมตยาญาณ (๗) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (๘) สังขารุปেকชาญาณ (๙) สัจจานุโลมิกญาณ และเกิดจากวิปัสสนาญาณที่ฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยหากบุคคลบำเพ็ญอานาปานสติให้ถึงที่สุด ความรู้ที่เกิดจากการอบรมปัญญานั้น ดังที่ปรากฏในอังคุตรนิกาย อรรถกถา และฎีกาว่า คือ วิปัสสนาญาณ ๙ โดยญาณความรู้เบื้องต้นที่เกิดจากการภาวนา ได้แก่ อุทยัพพญาณและที่สุดเป็นสัจจานุโลมิกญาณ ซึ่งหากถึงญาณความรู้นี้ จิตก็จะคล้อยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ร้อยสัจจ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งปวงได้แล้ว ไม่พะวงแล้วโน้มน้อมเล่นมุ่มตรงสู่นิพพาน เป็นความรู้ด้วยปัญญาที่เห็นแจ้ง ที่พิจารณารูปนามอนุโลมตามญาณต่ำและญาณสูง<sup>๔๒</sup> โดยสภาวะแล้วเป็นความรู้ครั้งสุดท้าย ในญาณความรู้ที่พระไตรลักษณ์ปรากฏชัดเจนจนประจักษ์แจ้งแก่ใจ และรู้ได้ว่าละกิเลสส่วนใดแล้วบ้างหรือกิเลสสังเคราะห์หมดลงเหลืออยู่ในจิตสันดานแค่ไหน จนถึงละกิเลสได้หมดสิ้นในที่สุด

จากหลักการปฏิบัติตามอานาปานปัพพะในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือเมื่อหายใจเข้าออกยาวก็รู้ว่ายาว เมื่อหายใจเข้าออกสั้นก็รู้ว่าสั้น ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง

<sup>๔๐</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๙.

<sup>๔๑</sup> ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, อง.จตุกก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.

<sup>๔๒</sup> พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว), “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาแบบ พอง-ยุบ ตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๓.

ในขณะที่หายใจเข้า ผีก็บอกว่าเรากำลังเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงในขณะที่หายใจออก และผีก็บอกว่าเรากำลังหายใจเข้าและออกหากเจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ ได้ชื่อว่า ฝ่าตามดูภายในกาย ประกอบด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ แล้วกำจัดความเพ่งเล็งอยากได้และความเสียใจในโลกเสียได้

อานาปานปัพพะในชั้นที่ ๓ นับว่าเป็นขั้นแรกที่ประกอบด้วยญาณ แต่ในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายคำว่า พิจารณา ในการพิจารณาลมหายใจยาว ๔ อาการ<sup>๔๓</sup> ปฏิบัติเครื่องตามเห็นในอาการนั้นจัดเป็นญาณ ในอานาปานสติภาวนาขั้นแรก ซึ่งมีเนื้อความเหมือนกับภังคานุปัสสนาญาณ ที่ปรากฏในญาณกถาว่า<sup>๔๔</sup>

ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ เป็นอย่างไร คือ จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้วพิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละอาทนานะ (ความยึดถือ) ได้

### ๒.๔.๓ มรรคและผล

ดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ในอานาปานสติสูตร<sup>๔๕</sup> ถึงการทำให้มาก อบรมให้มากในอานาปานสติแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ และญาณคือ วิชชา และผลคือ วิมุตติให้บริบูรณ์ได้ แต่ในมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๔๖</sup> พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงมรรคผลที่จะได้รับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในอานาปานปัพพะว่า สามารถนำพาผู้ปฏิบัติให้ถึงความบริสุทธิ์ดับทุกข์ ล่วงพ้นความโศก เพื่อบรรลุอุริยมรรค รู้แจ้งพระนิพพาน สามารถกำจัดอภิชฌาความเพ่งอยากได้และโทมนัส ย่อม

<sup>๔๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๕๑.

<sup>๔๔</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

<sup>๔๕</sup> ดุราลยเถรใน ม.อ. ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

<sup>๔๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๓๗๔/๓๐๑-๓๐๔.

เป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือสติที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เป็นผู้ไม่ถูกตณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมันอะไร ในโลก ผู้นั้นชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

## ๒.๕ การบรรลุธรรมตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การบรรลุธรรม หมายถึง จิตหลุดพ้นจากโลกวิสัยเข้าสู่โลกุตระภูมิรับกระแสนิพพานเป็นครั้งแรก บุคคลผู้ได้บรรลุธรรมรศญาณแล้ว คือ เคยหน่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว มีปรากฏอยู่ในโลก ได้ชื่อว่า อริยบุคคลมีพระโสดาบันเป็นขั้นต้น มีพระอรหันต์เป็นขั้นสูงสุด เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวายควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก<sup>๔๗</sup> ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต กล่าวถึงการบรรลุ ดังนี้

- |                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| ๑. ปัญญาวิมุต    | ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา               |
| ๒. อุภโตภาควิมุต | ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน             |
| ๓. ศรัทธาอนุสารี | ผู้เล่นไปตามศรัทธา                |
| ๔. จัมมานุสารี   | ผู้เล่นไปตามธรรม (ปัญญา)          |
| ๕. ศรัทธาวิมุต   | ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา              |
| ๖. ทิฏฐิปัตตะ    | ผู้บรรลุสัมมาทิฏฐิ                |
| ๗. กายสักขี      | ผู้เป็นพยานในนามกาย <sup>๔๘</sup> |

๑. ปัญญาวิมุต (ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา) ได้แก่ ท่านผู้มีได้สัมพัสวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย แต่อาสวะทั้งหลายสิ้นไปแล้วเพราะเห็น (อริยสัจ) ด้วยปัญญา (หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเป็นต้วนามาโดยตลอดจนสำเร็จ)

๒. อุภโตภาควิมุต (ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน) ได้แก่ ท่านผู้ได้สัมพัสวิโมกข์ ๘ ด้วยกายและอาสวะทั้งหลายก็สิ้นไปแล้ว เพราะเห็น (อริยสัจ) ด้วยปัญญา (หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถะมาเป็นอย่างมาก่อนแล้วจึงใช้สมถะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อจนสำเร็จ)

๓. ศรัทธาอนุสารี (ผู้เล่นไปตามศรัทธา หรือผู้เล่นตามไปด้วยศรัทธา) ได้แก่ ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล ที่มีศรัทธินทรีย์แรงกล้า อบรมอริยมรรคโดยมีศรัทธาเป็นต้วนนำ (ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุธรรมผลแล้วกลายเป็นศรัทธาวิมุต)

<sup>๔๗</sup> อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๑๔/๒๐.

<sup>๔๘</sup> อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๑๕/๒๐-๒๑.



๔. อัมมานุสारी (ผู้เล่นไปตามธรรม หรือผู้เล่นตามไปด้วยธรรม) ได้แก่ ผู้ปฏิบัติเพื่อ บรรลุโสดาปัตติผลที่มีปัญญนทรีย์แรงกล้า อบรมอริยมรรคโดยมีปัญญาเป็นตัวนำ (ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุ แล้วกลายเป็นทวิภูฏิปตตะ)

๕. ศรัทธาวิมุต (ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา) ได้แก่ ผู้ที่เข้าใจอริยสัจธรรมถูกต้องแล้ว เห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าประกาศโดยแจ่มชัด ประพฤติปฏิบัติถูกต้องดี และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไป เพราะเห็น (อริยสัจ) ด้วยปัญญา แต่ศรัทธาเป็นตัณหาหน้า (ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุอรหัตตผลกลายเป็น ปัญญาวิมุตติ)

๖. ทวิภูฏิปตตะ (ผู้บรรลุสัมมาทวิภูฏิปตตะ) ได้แก่ ผู้ที่เข้าใจอริยสัจธรรมถูกต้องแล้ว เห็นธรรมที่ พระพุทธเจ้าประกาศโดยแจ่มชัด ประพฤติปฏิบัติถูกต้องดี และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็น (อริยสัจ) ด้วยปัญญา (หมายถึงผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วขึ้นไป จนถึงผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุอรหัตตผลที่มี ปัญญนทรีย์แรงกล้า, ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุอรหัตตผล กลายเป็นปัญญาวิมุตติ)

๗. กายสักขี (ผู้เป็นพยานด้วยนามกาย หรือผู้ประจักษ์กับตัว) ได้แก่ผู้ที่ได้สัมผัส วิโมกข์ ๘ ด้วยกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็น (อริยสัจ) ด้วยปัญญา (หมายถึงผู้บรรลุ โสดาปัตติผลแล้วขึ้นไป จนถึงผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุอรหัตตผล ที่มีสมาธินทรีย์แรงกล้า ท่านผู้นี้ถ้า บรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุภโตภาควิมุตติ)<sup>๔๙</sup>

๑. พระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่มรรค เดินทางถูกต้องอย่างแท้จริง หรือปฏิบัติ ถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริงแล้ว เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา

๒. พระสกทาคามี ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวก็จะกำจัดทุกข์ได้สิ้น เป็นผู้ทำได้ สมบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา

๓. พระอนาคามี ผู้จะปรินิพพานในที่ผุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ ในศีล ทำได้บริบูรณ์ในสมาธิ แต่ทำได้พอประมาณในปัญญา

๔. พระอรหันต์ คือ ผู้ควรแก่ทักษิณาหรือการบูชาพิเศษ เป็นผู้สิ้นอาสวะเป็นผู้ทำได้ สมบูรณ์ในสิกขาทั้งสาม คือ ศีล สมาธิ และปัญญา<sup>๕๐</sup>

พระเสขะ แปลว่า ผู้ยังต้องศึกษา คือยังมีกิจเกี่ยวกับการฝึกฝนอบรมตนที่จะต้องทำ ต่อไป ซึ่งจะต้องปฏิบัติในสิกขา เพื่อละสังโยชน์ และบรรลุธรรมสูงขึ้นต่อไป จนถึงเป็นพระอรหันต์ ส่วนพระอเสขะ แปลว่า ผู้ไม่ต้องศึกษา คือทำกิจเกี่ยวกับการฝึกฝนอบรมตนเสร็จสิ้นแล้ว บรรลุ

<sup>๔๙</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

<sup>๕๐</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/-/๑๔๑.

ประโยชน์ตนแล้ว ไม่ต้องปฏิบัติในสิกขาต่อไป ไม่มีกิเลสที่ต้องพยายามละต่อไป และไม่มีภูมิธรรมสูงว่านั้นที่จะต้องชวนชววยบรรลือก จึงได้แก่พระอรหันต์

อุปาทิเสสบุคคล คือผู้ยังมีอุปาทิเหลืออยู่ คือยังทำอุปาทานเหลืออยู่ ซึ่งก็หมายถึงยังมีกิเลสเหลืออยู่บ้างนั่นเอง ส่วนอนุปาติเสสบุคคล คือผู้ไม่มี อุปาทิเหลืออยู่ คือ ไม่มีอุปาทานเหลือ ซึ่งก็หมายถึงว่าไม่มีกิเลสเหลืออยู่เลย จึงได้แก่ พระอรหันต์<sup>๕๑</sup>

สรุป การบรรลุธรรม หมายถึง จิตหลุดพ้นจากโลกวิสัยเข้าสู่โลกุตตรภูมิ ซึ่งได้แก่ ๑) อุภโตภาควิมุต (ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน) ๒) ปัญญาวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยปัญญา) ๓) กายสักขี (ผู้เป็นพยานในนามกาย) ๔) ทิฏฐิปัตตะ (ผู้บรรลุสัมมาทิฏฐิ) ๕) ศรัทธาวิมุตติ (ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา) ๖) อัมมานุสारी (ผู้เล่นไปตามธรรม หรือปัญญา) ๗) ศรัทธาอนุสारी (ผู้เล่นไปตามศรัทธา) ประเภทการบรรลุจะกล่าวตามวิธีที่บรรลุ แต่ก็ยังต้องใช้การตรวจสอบตามฉวิโสธนสูตร

## ๒.๖ สรุป

สรุปหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่สมถภาวนาเป็นไปเพื่อสงบกิเลสเครื่องกัฏฐมจิตประเภทที่เรียกว่า “นิวรณ์” ทั้งหลาย โดยอาการที่ข่มไว้ไม่ให้กำเริบขึ้นมา วิปัสสนาภาวนา เป็นเพื่อละกิเลสประเภทที่เรียกว่า “อนุสัย” ซึ่งนอนเนื่องอยู่ในจิตสันดาน โดยการละเป็นครั้งคราว ช่วงเวลาที่วิปัสสนาญาณนั้นๆเกิดขึ้น หากสามารถเจริญให้ก้าวหน้าไปได้ตามลำดับ ก็จะบรรลุถึงมรรคผล นิพพาน ตัดอนุสัยกิเลสอันเป็นมูลแห่งวัฏฏะได้เด็ดขาด ทำให้พ้นทุกข์ได้ ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาคือการพิจารณา กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ให้เห็นแจ้งในความจริงอันมีสามัญลักษณะ

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๔ แบบ ได้แก่

๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณำหน้า เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สมถะจึงมีก่อนวิปัสสนามีภายหลัง

๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์

๓) ยุคันทสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นมีนิโรธเป็นอารมณ์ ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์

<sup>๕๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๔๐๘.

๔) ธรรมุทัจจวิคคหิตมานัส วิธีเจริญเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุทัจจ เพราะญาณ เพราะปิติเพราะปัสสัทธิ เพราะสุข เพราะอิโมกข์ เพราะปีคหะ เพราะอุปปัฏฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขาและนิกันติ

ส่วนแนวทางการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทจะได้นำเสนอในบทต่อไป