

บทที่ ๓

หลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธศาสนาได้กำเนิดขึ้นมาเพราะพระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีแก้ปัญหามืดทึบด้วยการเจริญปัสสนาภาวนา คือ เป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ซึ่งมีธุระหรือการงานที่ต้องทำมีอยู่ ๒ อย่าง คือ คณฺถธุระ และวิปัสสนาธุระคณฺถธุระ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เช่น เรียน พระสูตร พระวินัยพระอภิธรรม ตลอดจน อรรถกถา ฎีกาต่าง ๆ จนมีความรู้ ความชำนาญในวิชาการสาขานั้น ๆ อันเป็นภาคทฤษฎี ส่วนวิปัสสนาธุระ ได้แก่ การลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ตนศึกษาเล่าเรียนมาเพื่อพิสูจน์ผลคือความจริงของวิชาการที่ตนเรียนมานั้น ๆ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็เช่นเดียวกันจะต้องมีหลักการปฏิบัติในที่นี้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาใช้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ในการปฏิบัติที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นการเกิดดับของรูปนาม ในบทนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ต่อไป ดังนี้

๓.๑ นิยามความหมาย

๓.๒ ประเภทประเภทของวิปัสสนาภาวนา

๓.๓ หลักการเจริญวิปัสสนา

๓.๔ สรุป

๓.๑ นิยามความหมาย

คำว่า วิปัสสนา แยกออกเป็น ๒ คำ คือ วิ + ปัสสนา วิ แปลว่า พิเศษ ปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง

คำว่า วิปัสสนาภาวนา แยกได้เป็น ๒ บท คือ วิปัสสนา กับ ภาวนา ในบทว่า โส เอว สมานีเต จิตเต แปลว่า นี้ ควรทราบจิตในจุดตถุสถาน อันเป็นบาทแห่งวิปัสสนา^๑

อีกนัยหนึ่ง คำว่า “วิ” หมายความว่า ประการต่าง ๆ ประการต่าง ๆ นั้นได้แก่ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ “ปัสสนา” หมายความว่า การเห็นแจ้ง เมื่อรวมคำทั้งสองนี้เข้าด้วยกันแล้ว หมายความว่า การเห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ มี อนิจจะ เป็นต้น

เมื่อรวมศัพท์แล้ว วิเคราะห์ว่า วิวัธฺ อนิจจาทิกํ สงฺขารेषु ปสฺสตีติ วิปัสสนา สภาวธรรม ไต ย่อมเห็นวิเศษ แจ้ง ต่าง ซึ่งสภาพมีความไม่เที่ยงเป็นต้น ในสังขารทั้งหลาย อธิบายว่า ปัญญาเห็นแจ้ง หรือ ความรู้เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เห็นแปลก ๆ เห็นประหลาด ๆ คือ เห็นสภาวะและ

^๑ วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๙/๓๐๔.

ปรากฏการณ์ โดยความไม่เที่ยง มิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์ มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา มิใช่เห็นโดยมีอัตตา เห็นโดยความไม่งาม มิใช่เห็นโดยความงาม เห็นในอรรถาพร่างกาย ซึ่งได้แก่ นามรูป สังขาร^๒ ปัญญาที่เห็นแจ้งนั้น ยังประกอบด้วยปัญญา เจตสิก ซึ่งมีลักษณะที่เจตสิก ๔ ประการคือ ๑) มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรมเป็นลักษณะ ๒) มีการกำจัดความมืดเป็นกิจ ๓) มีความไม่หลงเป็นผล ๔) มีสมาธิเป็นเหตุใกล้

อีกนัยหนึ่ง มีลักษณะ ๔ อย่าง คือ ๑) มีการรู้แจ้งตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ ๒) มีการกระทำอารมณ์ให้แจ่มแจ้งเป็นกิจ ๓) มีความไม่หลงในอารมณ์ เป็นอาการปรากฏ ๔) มีความใส่ใจเป็นอันดีในอารมณ์นั้นเป็นเหตุใกล้ หรือมีความห่างจากกิเลสทั้งหลายเป็นเหตุใกล้ หรือ มีปฏิสนธิจิต เป็นไตรเหตุเป็นเหตุใกล้^๓

ก) วจนัตถะ “ปญจกฺขนธสุ วิวิเชน อนิจฺจาติอาภาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา” “ธรรมชาติ โดยย่อเห็นแจ้งในชั้น ๕ โดยประการต่าง ๆ มี อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ฉะนั้น ธรรมชาตินี้ชื่อว่า วิปัสสนา” ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ใน มหากุศล มหาภิรียา การเห็นแจ้งเป็นพิเศษซึ่งเป็นตัว วิปัสสนาปัญญานี้ มีอยู่ ๒ ประการ คือ

๑) การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูป นาม

๒) การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ

การเห็นเช่นนี้แหละจึงกล่าวว่ามีการเห็นเป็นพิเศษ เพราะว่า อารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ ในขณะแรก ๆ ล้วนแต่เป็นปรมาณ อันได้แก่ รูป นาม ทั้งสิ้น แต่สัตว์ทั้งหลาย ไม่รู้ ไม่เห็น ในความเป็นไปของอารมณ์เหล่านี้ว่า เป็นรูป เป็นนาม คงรู้คงเห็นที่เป็นไปในฝ่ายบัญญัติอย่างเดียว คือ เมื่อได้แลเห็นรูปารมณ์ด้วยตา ก็รู้ว่าตนได้เห็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ ได้รับคันธารมณ์ด้วยจมูก ก็รู้ว่าตนได้กลิ่นชนิดนั้น ชนิดนี้ ได้รับรสารมณ์ด้วยลิ้น ก็รู้ว่าตนได้ลิ้มรสชนิดนั้น ชนิดนี้ ได้รับโผฏฐัพพารมณ์ด้วยกาย ก็รู้ว่าตนได้สัมผัสกับวัตถุชนิดนั้น ชนิดนี้ ซึ่งเป็นบัญญัติ ได้รับธัมมารมณ์ด้วยใจ ก็รู้ว่าเป็นหญิง เป็นชาย เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ดี เลว ผิด ถูก ดีใจ เสียใจ โง่ ฉลาด เลื่อมใส สงสาร รักใคร่ ซึ่งเป็นบัญญัติ ความรู้ ความเห็นที่เป็นบัญญัติดังกล่าวมาแล้วนี้ ย่อมเป็นไปตามธรรมดา ส่วนความรู้ ความเห็นในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็นรูปนามนั้น เป็นความรู้ ความเห็นเป็นพิเศษ

ข) ภาวนา ภาวนาปธาน เป็นการที่พระภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เจริญสติสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในวิสสัคคะ

^๒ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓.

^๓ นายแพทย์เกิด ธนชาติ, คู่มือคลังปริยัติธรรม, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๓๐๓-๓๐๔.

เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร) เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร) เจริญปิตีสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ) เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบใจ) เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น) เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง) นี้เรียกว่า ภาวนาปธาน^๔

๑) ความหมายของภาวนา

คำว่า “ภาวนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก ภ + ยุ พุทธิ อุ เป็น โอ แปลง โอ เป็น อว แปลง ยุ เป็น อน ลง อา อิตฺติ โศตก ปัจจัย

ในคัมภีร์ปฐีสัมภิตามรรค พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร ให้ความหมายของคำว่า ภาวนา ไว้ ๔ ประการ คือ

(ก) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่น เมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั้นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน

(ข) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม

(ข) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป คือ เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไป

(ค) ภาวนา คือ ปฏิบัติเนื่อง ๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เมื่อละความพยาบาทแล้วย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยาบาท

ส่วนปัญญาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมด เรียกว่า ภาวนามยปัญญา^๕

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมกาย อบรมจิต และการอบรมปัญญา โดยการทำให้มีขึ้นในจิตใจ สำรวมใจให้แน่วแน่มีสติ เป็นสมาธิ เพื่อทำลายโมหะ ทำกุศลให้เจริญขึ้นจนมีปัญญาเห็นแจ้งสภาวะธรรม นาม - รูป ชันธ์ ๕ ด้วยอาการต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา มันทุกข์ มันความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ รู้ชัดคุณ รู้ชัดโทษ และรู้ทางออกจากกามทั้งหลาย การเห็นดังที่กล่าวมานี้ เป็นการเห็นโดยวิเศษ เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน ด้วยปัญญา ซึ่งทำให้กิเลสลดน้อยลงไปตามลำดับแห่งปัญญาจนเข้าสู่ อรหัตตมรรค อรหัตตผล^๖

^๔ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๔.

^๕ อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒๑/๒/๘๐๕/๕๘๓.

^๖ ญัตถพร จงกลการพาณิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์หัตถสละในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๐.

๓.๒ ประเภทของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนานั้นพระโบราณจารย์ทั้งหลายท่านกล่าวว่า “ขึ้นชื่อว่า พยัคฆ์ย่อมแอบจับหม่อมฤค (เป็นภักษา) แม้นใด พุทธบุตรผู้ประกอบความเพียรบำเพ็ญวิปัสสนานี้ก็เหมือนกัน เข้าไปสู่ป่าแล้วย่อมยึดไว้ได้ซึ่งผลอันอุดม”^๗ วิปัสสนาภาวนาสามารถจำแนกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑) สงฆารปริคคณหนกวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังฆารธรรม รูปนาม และสังฆารปริคคณหนกวิปัสสนานั้น ไม่ว่าจะ เป็น ชนิด มันทะ^๘ หรือติกขวิปัสสนาก็ตาม เมื่อเข้าถึงความเป็นภูฐานคามินีวิปัสสนา^๙ แล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุใกล้ที่จะให้ได้มรรคทั้งนั้น ต่างกันก็เพียงแต่ว่าได้สำเร็จมรรคช้า หรือเร็ว คือ ถ้าวิปัสสนาเป็นมันทะก็ให้สำเร็จมรรคช้า มรรคนั้นเรียกว่า ทันทาภิญญามรรค ถ้าวิปัสสนาเป็นติกขะก็ให้สำเร็จมรรคเร็ว มรรคนั้นเรียกว่า จิปปาภิญญามรรค

๒) ผลสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้ และผลสมาปัตติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นติกขวิปัสสนาจึงจะเข้าถึงผลสมาบัติได้ ทั้งนี้ ก็เพราะว่า ติกขวิปัสสนานี้เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตูปบาทเกิดขึ้นได้ โดยไม่ต้องอาศัยมรรค จิตตูปบาทเช่นเดียวกันกับมรรคจิตตูปบาทในมรรควิธี เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตูปบาทเกิด ๒ - ๓ ขณะต่อจากตน นี้มุ่งหมายเอาเฉพาะผู้ที่เริ่มเข้าผลสมาบัติใหม่ ๆ เท่านั้น ถ้าผู้นั้นชำนาญในการเข้าผลสมาบัติแล้ว มันทวิปัสสนาก็ได้เช่นเดียวกัน

๓) นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ส่วนนิโรธสมาปัตติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นวิปัสสนากลาง ๆ จะเป็นมันทะ หรือติกขวิปัสสนาอย่างใดอย่างหนึ่งไปไม่ได้ เพราะว่าเป็นวิปัสสนาที่เกิดขึ้นสลับกันไปกับสมถะเรื่อย ๆ ฉะนั้น จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ยุคนันธวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนามีรูปแบบการปฏิบัติที่หลากหลาย วิธีและแนวทางในการปฏิบัตินั้นจะต้องเข้าใจและมีหลักธรรมในการปฏิบัติ การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาจะต้องไปด้วยกัน โดยสมถะคือการเพ่งเพื่อให้จิตสงบ ส่วนวิปัสสนาเป็นการเพ่งเพื่อให้รู้อารมณ์ตามความเป็นจริง^{๑๐} เพราะกัมมัฏฐานทั้งสองอย่างจะเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน และเป็นเหตุเป็นปัจจัยสนับสนุนแก่กันและกัน เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุด ผู้ใดก็ตามที่จะปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้ต้องปฏิบัติตามวิธีใดวิธีหนึ่งในบรรดา ๔ วิธี^{๑๑}

^๗ วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๒๖/๓๓๖.

^๘ มณีพันธุ์ จารุตลและคณะ, พจนานุกรม บาสิ - ไทย - อังกฤษ ฉบับอิเล็กทรอนิกส์, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๓๐), บทนำ.

^๙ ภูฐานคามินีวิปัสสนา = วิปัสสนาอันให้ถึงความออกจากความยึดถือค้นหา, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๑/๒/๒๘๘/๓๑๕.

^{๑๐} อุบาสิกาแนบ มหานิรานนท, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๔๘.

^{๑๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

การเจริญวิปัสสนาจึงสามารถสรุปได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ สมถยานิกและวิปัสสนายานิก^{๑๒} สมถยานิกซึ่งเป็นการเจริญสมาธิมาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลังตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึง นิโรธสมาบัติ^{๑๓} ส่วนวิปัสสนายานิกคือ ผู้เจริญวิปัสสนาในด้านปัญญาก่อนแล้วจึงเจริญสมาธิในภายหลัง ซึ่งหลักการเจริญวิปัสสนาในอนุปทสูตรเป็นการเจริญวิปัสสนาโดยใช้ฌานเป็นบาทฐาน จึงจัดได้ว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาในแนวสมถยานิก

การเจริญสมถะและวิปัสสนานั้นเป็นธรรมคู่กัน^{๑๔} ที่ใช้ในการฝึกจิตเพื่อให้เกิดบรรลุธรรมโดยวิธีปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติแบบสมถะนำหน้า หรือจะปฏิบัติแบบวิปัสสนานำหรือจะปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อปฏิบัติจนถึงขั้นจะละกิเลสได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาก็จะมาร่วมกันเป็นพลังส่งเสริมในการละกิเลสเป็นปัจจัยที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

๑) สมถพุทฺพังคมวิปัสสนาภาวนา

สมถพุทฺพังคมวิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าก่อน เมื่อเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า ปัญญาในมรรคย่อมเกิด เมื่อปฏิบัติและเจริญให้มากซึ่งมรรคนั้นย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยกิเลสย่อมหมดสิ้นไป^{๑๕}

การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า ซึ่งหลักการปฏิบัติโดยทำจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ด้วยอำนาจการเพ่งกสิณ ๑๐ กัณธี อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐^{๑๖} หรือวิธีปฏิบัติต่างๆ ไม่ว่าจะอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม ในวิธีการปฏิบัติ ๔๐ อย่าง จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ตั้งมั่นเป็นสมาธิจิตเกิดความปล่อยวาง หมดความโลภ ไม่พัวพันในกาม มีแต่จิตที่คิดเมตตา ทำใจนึกถึงแสงสว่างเพื่อจะได้ไม่เกิดความง่วง ละความฟุ้งซ่าน หมดความลึกลับสงสัย

กำหนดหัวข้อธรรม เมื่อจิตเกิดสมาธิเป็นอุปปจารสมาธิ เข้าอัปนาสมาธิ จนบรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน บรรลุภาสยานุญาตนสมาบัติ วิญญูญาณุญาตนสมาบัติ อาภิญญัญญาตนสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญาตน ครั้นแล้วจึงออกจากอรุพฌานกัณธี รูปฌานกัณธี กลับมาพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น มีจิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นต้น พิจารณาให้

^{๑๒} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^{๑๓} ที.ปา.(ไทย) ๑๒/๘๑/๗๐.

^{๑๔} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕.

^{๑๕} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^{๑๖} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๓.

เห็นความเป็นจริงจน เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมถะมาก่อน วิปัสสนาเกิดทีหลัง คือเป็นสมถะพุทฺธค-วิปัสสนา^{๑๗}

ตามวิธีการเจริญอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติต้องทำสมถะจนเกิดสมาธิ ไม่ว่าจะป็นอุปปาจาระสมาธิ หรืออัปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นในสมถะหรือสมาธินั้น ไม่ว่าจะป็นอุปปาจาระสมาธิหรือฌานสมาบัติขั้นใดก็ตาม รวมทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบพร้อมกับสมาธินั้น ให้เห็นเป็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนอริยมรรคเกิดขึ้น

๒) วิปัสสนาพุทฺธคสมถภาวนา

วิปัสสนาพุทฺธคสมถภาวนา เป็นการเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด ปฏิบัติและเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมหมดสิ้นไป^{๑๘}

หลักการเจริญโดยมีวิปัสสนานำหน้า หมายความว่า เบื้องแรก ในการปฏิบัติวิปัสสนา ใช้ปัญญาพิจารณาเห็นรูปนาม โดยสภาวะความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๙} เมื่อจิตเห็นดังนั้นแล้ว จิตก็จะเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้นแล้วจิตจะยึดเอา สภาวะความปล่อยวางนั้นเองมาเป็นอารมณ์^{๒๐} เมื่อจิตมีสภาวะอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ปราศจากจิตที่มีความซัดส่ายมีนิวรณ์ธรรม เป็นต้น จนเกิดอุปปาจารสมาธิอัปนาสมาธิ อย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนามาก่อน สมถะมาทีหลัง

การเจริญพุทฺธคสมถะ^{๒๑}วิธีนี้ผู้ปฏิบัติยังมิได้ทำสมถะให้เกิดขึ้นเลย แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งอุปาทานชั้น ๕ ตามสามัญลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๒๒} อันนับว่าเป็นวิปัสสนา พอวิปัสสนาเต็มเปี่ยมดี จิตก็จะเกิดสภาวะมีอารมณ์หนึ่งขึ้น โดยมีความปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเองเป็นอารมณ์ อันนับว่าเป็นสมถะ เมื่อปฏิบัติโดยวิธีนี้อริยมรรค^{๒๓} ก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน

การเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้าเป็นการพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์และเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิจึงเกิดขึ้น วิปัสสนาจึงมีก่อนสมถะมีภายหลัง จึงกล่าวว่าเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า

^{๑๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^{๑๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๕๑๙.

^{๒๐} ศิริวรรณ จำเนียรบุญ, “ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนอง กตปุณโย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๕๖.

^{๒๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๒๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๒๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๔/๓๘๐.

๓) สมถวิปัสสนาธุคนัทธภาวนา

สมถวิปัสสนาธุคนัทธภาวนา คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาคู้กันไป เมื่อเจริญสมถะและวิปัสสนาคู้กันไป มรรคยอมเกิด เมื่อปฏิบัติและเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยยอมหมดสิ้นไป^{๒๔}

การเจริญสมถะและวิปัสสนาคู้กันไป คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาคู้กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง^{๒๕} คือความเป็นอารมณ์ (๑) ด้วยความเป็นโคจร (๒) ด้วยความละ (๓) ด้วยความสละ (๔) ด้วยความออก (๕) ด้วยความหลีกไป (๖) ด้วยความเป็นธรรมสงบ (๗) ด้วยความเป็นธรรมประณีต (๘) ด้วยความหลุดพ้น (๙) ด้วยความไม่มีอาสวะ (๑๐) ด้วยความเป็นเครื่องข้าม (๑๑) ด้วยความไม่มีนิमित (๑๒) ด้วยความไม่มีที่ติ้ง (๑๓) ด้วยความว่างเปล่า (๑๔) ด้วยความเป็นธรรมมีกิจเป็นอันเดียวกัน (๑๕) ด้วยความเป็นคู่กัน (๑๖)^{๒๖}

อารมณ์คือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต^{๒๗} เมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่ละอุทธัจจะหรือความฟุ้งซ่านจิตยอมยึดเป็นอารมณ์ เมื่อละอุทธัจจะหรือความฟุ้งซ่านได้แล้ว จิตยอมยึดสมาธิเป็นอารมณ์ เมื่อจิตหมดความฟุ้งซ่านมีสมาธิเป็นอารมณ์ นิโรธหรือความดับยอมเกิดขึ้น ซึ่งความดับคือดับจากนิวรณ์ ด้วยเหตุผลดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีอารมณ์อันเดียวกัน เห็นความเกิดดับจิตที่ยึดเป็นอารมณ์ เมื่อจิตละความฟุ้งซ่าน ย่อมเกิดสมาธิ ซึ่งเป็นของคู่กันโดยความเป็นอารมณ์เห็นความเกิดดับในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ด้วยความเป็นอารมณ์เดียวกัน เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาคู้กันไปด้วยความเป็นอารมณ์

โคจรคือการเที่ยวไปของจิต เมื่อจิตละความฟุ้งซ่าน ความสงบของจิตยอมโคจรมาความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิยอมโคจรเกิดขึ้น เมื่อเกิดความดับจากกิเลส นิโรธยอมโคจรมา เมื่อพิจารณาด้วยวิปัสสนาญาณ วิชชาได้โคจรเกิดขึ้น ด้วยความเห็นอย่างนี้ ในการพิจารณาเห็นสภาวะธรรมขององค์ธรรมที่โคจรมา จึงเกิดวิปัสสนาญาณ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นโคจร เพราะเหตุดังนี้จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาคู้กันไปด้วยความเป็นโคจร^{๒๘}

การเจริญวิปัสสนาด้วยการละ เมื่อผู้ปฏิบัติละนิวรณ์อันประกอบด้วยอุทธัจจะหรือความฟุ้งซ่านได้แล้ว สมาธิยอมเกิดขึ้น ความที่จิตมีอารมณ์เดียวละความฟุ้งซ่าน ย่อมนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อละกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชาและธาตุขันธ์ นิโรธหรือความดับได้เกิดขึ้น ในการพิจารณาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นด้วยการละมีการเกิดดับ ย่อมเกิดวิปัสสนาญาณ ด้วยเหตุผล

^{๒๔} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓ - ๔๑๔.

^{๒๕} ศีวีวรรณ จำเริญบุญ, “ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนอง กตปุญโญ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๕๖.

^{๒๖} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐.

^{๒๗} ส.ช.(ไทย) ๑๗/๔๗/๖๖.

^{๒๘} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐.

ดังกล่าวมานี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความสละ เพราะเหตุดังนี้^{๒๙} จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความสละ

เมื่อผู้ปฏิบัติสละกิเลสคือนิรณันประกอบด้วยความฟุ้งซ่านและความฟุ้งซ่านในขันธ สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน นิโรธย่อมเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติสละกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และขันธ พิจารณาเห็นสภาวะการสละมีการเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกันด้วยความสละ เพราะเหตุผลดังนี้^{๓๐} จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความสละ

เมื่อผู้ปฏิบัติออกจากกิเลสอันประกอบด้วยความฟุ้งซ่านและธาตุขันธสมาธิ คือความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจรเมื่อออกจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และจากธาตุขันธเจริญวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นสภาวะการออกจากกิเลสว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการอย่างนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความออก เพราะเหตุดังนี้^{๓๑} จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความออก

เมื่อผู้ปฏิบัติหลีกเลี่ยงไปจากกิเลสอันประกอบด้วยความฟุ้งซ่านและธาตุขันธ สมาธิคือความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อหลีกเลี่ยงไปจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และธาตุขันธแล้ว เจริญวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นสภาวะการหลีกเลี่ยงจากกิเลสว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นของคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความหลีกเลี่ยงไป ด้วยเหตุดังนี้^{๓๒} จึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันด้วยความหลีกเลี่ยงไป

เมื่อผู้ปฏิบัติละอุทธัจจะจนจิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมละเอียตมีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชา แล้วพิจารณาเห็นเป็นธรรมละเอียต มีนิโรธเป็นโคจร เห็นสภาวะความละเอียตเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นธรรมละเอียต เพราะเหตุดังนี้^{๓๓} จึงกล่าวว่าการเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความเป็นธรรมที่ละเอียต

เมื่อผู้ปฏิบัติละอุทธัจจะคือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมหลุดพ้นมีนิโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชา เกิดวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็น เป็นความหลุดพ้น มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ ชื่อว่าเจโตวิมุตติเพราะสํารอกราละ ชื่อว่าปัญญาวิมุตติ เพราะสํารออวิชชา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกันด้วยความหลุดพ้นเพราะเหตุดังนี้^{๓๔} จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความหลุดพ้น

^{๒๙} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

^{๓๐} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

^{๓๑} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๔๒๒.

เมื่อปฏิบัติจนละอุทธัจจะ เกิดสมาธิคือความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมไม่มีอาสวะด้วยกามาสวะ มินีโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นเป็นธรรมไม่มีอาสวะ ด้วยอวิชชาสวะ มินีโรธเป็นโคจร พิจารณาความไม่มีอาสวะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นของคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความไม่มีอาสวะเพราะเหตุดังนี้^{๓๒} จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นของคู่กัน ด้วยความไม่มีอาสวะ

เมื่อผู้ปฏิบัติข้ามจากกิเลสอันประกอบด้วยอุทธัจจะและจากธาตุขันธ์ สมาธิคือความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านมีนิโรธเป็นโคจร เมื่อข้ามจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชาและขันธ์ วิปัสสนาเห็นสภาวะการข้ามจากกิเลสเป็นอารมณ์เห็นด้วยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกันด้วยความ เป็นเครื่องข้าม เพราะเหตุดังนี้^{๓๓} จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความ เป็นเครื่องข้าม

เมื่อละอุทธัจจะได้แล้วก็จะเกิดสมาธิคือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมไม่มีนิมิตด้วยนิมิตทั้งปวง มินีโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นเป็นธรรมไม่มีนิมิตทั้งปวง มินีโรธเป็นโคจร พิจารณาสภาวะธรรมที่ไม่มีนิมิตเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการอย่างนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความไม่มีนิมิต เพราะเหตุดังนี้^{๓๔} จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นของคู่กันด้วยความไม่มีนิมิต

เมื่อผู้ปฏิบัติละอุทธัจจะเกิดสมาธิคือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมไม่มีที่ตั้งด้วยที่ตั้งทั้งปวง มินีโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็นเป็นธรรมไม่มีที่ตั้งทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กันไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความไม่มีที่ตั้ง เพราะเหตุดังนี้^{๓๕} จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความไม่มีที่ตั้ง

การละอุทธัจจะเกิดสมาธิคือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นธรรมว่างเปล่าจากความยึดมั่นทั้งปวง มินีโรธเป็นโคจร เมื่อละอวิชชาวิปัสสนาด้วยว่าพิจารณาเห็น เป็นธรรมว่างเปล่าจากความยึดมั่นทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความว่างเปล่า เพราะเหตุดังนี้^{๓๖} จึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความว่างเปล่า

^{๓๒} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๔๒๓.

^{๓๓} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๔๒๓.

^{๓๔} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๔๒๔.

๓๗ ข.ป.(ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕.

ตามลำดับบท เป็นวิธีหนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาโดยใช้สมถะเป็นบาทฐานหรือสมถะนำหน้า แต่ไม่
ว่าจะใช้วิธีใดวิธีหนึ่งก็ตาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็จำเป็นต้องมีอารมณ์ของวิปัสสนาหรือภูมิของ
วิปัสสนา ในการกำหนดพิจารณาให้เกิดปัญญาซึ่งภูมิของวิปัสสนาจะประกอบไปด้วยอารมณ์ต่างๆ
แต่เมื่อสรุปแล้วก็เหลือเพียงรูปกับนามเท่านั้น

๓.๓ หลักการเจริญวิปัสสนา

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นรูปธรรมมากที่สุด ก็คือ
มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ดังที่สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ
นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกुरु ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมา
ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้
ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ
เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔
ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) พิจารณาเห็นกายในกาย
อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาใน
เวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓)
พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๔)
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกได้.^{๓๘}

การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๑๔ การตั้ง
สติกำหนดพิจารณาเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๙ การตั้งสติกำหนด
พิจารณาจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๑๖ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม
เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอาการ ๕

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖ หมวด คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of the body) คือ การพิจารณากายซึ่ง
แบ่งออกเป็น ๖ หมวด ย่อมมีแก่พระโยคาวจรโดยอาการ ๑๔ มีด้วยกัน ๖ หมวด คือ

๑) อานาปานบรรพ ๑ ซึ่งมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้
ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออก
ยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออก
สั้น” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้ง

^{๓๘} ที.มหา. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

ปวง หายใจออก” สำเนียงกว่า “เราะรับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราะรับกายสังขาร หายใจออก” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๒) อิริยาบถบรรพ ๑ มีพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” หรือ เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน” ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๓๙}

๓) สัมปชัญญะบรรพ ๑ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๔๐}

๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ ๑ มีพุทธพจน์ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้า ขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ในกายนี้ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา

^{๓๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๒๙๘.

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕๕๕๔.

เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลร ิกษุทั้งหลาย ฃมปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดฃยารนั้นออกพิจารณา เห็นว่า “นี้เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร” แม้ฉนใด ริกษุก็ฉนนันเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ด้วยวิธีนี้ ริกษุพิจารณาเห็นกายใน กายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้ง ภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ริกษุนั้น มีสติปรากฏ อยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ริกษุทั้งหลาย ริกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๕) ชาตุมสนิการบรรพ ๑ มีพุทธพจน์ว่า ริกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ริกษุทั้งหลาย คนฆ่า โคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่ว ๆ นั่งอยู่ที่ หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉนใด ริกษุก็ฉนนัน เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรง อยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ด้วยวิธีนี้ ริกษุพิจารณา เห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้ง ภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับใน กายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ริกษุนั้นมีสติ ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ริกษุทั้งหลาย ริกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๔๑}

๖) นวสีวิกาบรรพ ๙ ดังมีใจความสรุปได้ว่า (๑) ริกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ใน ป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมี น้ำเหลืองเยิ้ม (๒) ริกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกุ่มจิกกิน แร้งทั้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ (๓) ริกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้ง ไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ (๔) ริกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่า ช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเประะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ (๕) ริกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้ง ไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ (๖) ริกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้ง ไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมือ อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่งกระดูก หน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศ

๔๑

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๗.

หนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กระโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง (๗) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ (๘) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี (๙) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉนั้นใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉนั้นด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of feelings) กำหนดโดยอาการ ๙ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” ^{๔๒} เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” ^{๔๓} เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาमิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนา มีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of mind) กำหนดโดยอาการ ๑๖ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจาก

^{๔๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๓๓.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๕ - ๒๓๖.

โมหะ” จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่” จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน” จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ” จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ” จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า” จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ” จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ” จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว” จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๔๔}

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of mind-object) กำหนดโดยอาการ ๕ สรุปลักษณะได้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย^{๔๕} คือ (๑) นีวรณ^{๔๖} (๒) อุปาทานขันธ^{๔๗} (๓) อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖^{๔๘} (๔) โพชฌงค์ ๗^{๔๙} (๕) อริยสัจ ๔^{๕๐} อยู่ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการกำหนดรู้สติในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือการกำหนดรู้อยู่กับรูปนามอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เป็นการเจริญปัญญา หรืออบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง จนเกิดวิปัสสนาญาณสามารถประหารกิเลสตัณหาลงได้อย่างเด็ดขาด และสามารถบรรลุพระอริยบุคคลระดับใดระดับหนึ่งได้ในที่สุด

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑., อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

^{๔๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/ ๓๒๑- ๓๒๓.

^{๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐.

๓.๕ สรุป

การเจริญวิปัสสนา หมายถึง การพัฒนาปัญญาเพื่อให้รู้แจ้งรูป-นาม องค์ธรรมของวิปัสสนา คือ ปัญญาเจตสิก คือ ปัญญาที่เห็นแจ้งชัดขั้น ๕ ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน เป็นภาวนามยปัญญาที่ทำให้เข้าใจถึงอริยสัจ ๔ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามกำลังของวิปัสสนาญาณ วิธีการเจริญวิปัสสนาในพระพุทธศาสนามี ๒ แบบ คือ สมถยานิกะ คือ การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยองค์ฌานของสมถะมาก่อน และวิปัสสนายานิกะ คือ การเจริญวิปัสสนาโดยอารมณ์ ปรมัตถ์ล้วนหลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ สำหรับฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งหรือหยั่งรู้ในอริยสัจ ๔ ด้วยการพิจารณาสภาวะของความเป็นจริงของสรรพสิ่ง โดยการพิจารณารูปนามเป็นอารมณ์ ให้เห็นในไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นสภาวะธรรมว่างจาก ความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งหลาย ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะใช้หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ดังนั้น ผู้ที่จะล่วงพ้นทุกข์จากความโศกเศร้า เสียใจ คร่ำครวญได้นั้น จะต้องไม่พ้นไปจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างเดียวกันเท่านั้น ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียวที่ช่วยให้เหล่าสัตว์ทั้งหลายพ้นไปจาก กองทุกข์ได้

แต่การที่จะบรรลุธรรมได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามที่ปรากฏจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายของรูปและนามจนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ้อยถอนออกเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ได้ แต่การปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ได้นั้น ผู้ปฏิบัติก็ต้องพบอุปสรรคซึ่งสิ่งสำคัญที่เป็นอุปสรรคดังกล่าว คือ นิรวรณ นั่นเอง

นิรวรณที่เป็นสิ่งขัดขวางกั้นไม่ให้เกิดการปฏิบัติเจริญก้าวหน้าบรรลุมรรคผลและนิพพาน ประกอบด้วย กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา โดยเฉพาะถีนมิทธะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับสภาวะของจิตที่ทำให้เกิดความหดหู่ เชื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน ซึ่งเป็นอุปสรรคและปัญหาต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างมาก นิรวรณเป็นเพียงสภาวะธรรมหนึ่งในธรรมารมณ์ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในนิรวรณเป็นอย่างดีเสียก่อน เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้มีความเข้าใจในนิรวรณอย่างดีแล้ว ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะสามารถพัฒนาการปฏิบัติให้มีความก้าวหน้าตามลำดับขั้นต่าง ๆ ต่อไปได้