

ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

AN ANALYTICAL STUDY OF THE EQUANIMITY IN  
VIPASSANĀBHĀVĀNĀ PRACTICE ACCORDING TO  
THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

พระมหาณัชพล พนฺธาโณ (นราวงษ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

# ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พระมหาณัชพล พนฺธโร (นราวงษ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**AN ANALYTICAL STUDY OF THE EQUANIMITY IN  
VIPASSANĀBHĀVĀNĀ PRACTICE ACCORDING TO  
THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS**

**Phamahā Nachapol Phanthayāno**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for The Degree of  
Master of Arts  
(Vipassana Meditation)  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

(พระศรีธีรวงศ์)

..... กรรมการ

(พระมหาสุรชัย วราสโก)

..... กรรมการ

(พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสุตฺติ)

..... กรรมการ

(ดร. เสนาะ ผดุงนัฏ)

..... กรรมการ

(ผ.ศ. เวทย์ บรรณกรกุล)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาสุรชัย วราสโก, ดร. ประธานกรรมการ

พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสุตฺติ กรรมการ

ผ.ศ. เวทย์ บรรณกรกุล กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนากวนา

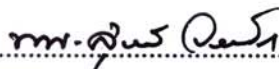


(พระสุธีธรรมานุวัตร)


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์  ประธานกรรมการ

(พระศรีธีรวงศ์)

 กรรมการ

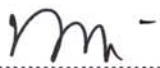
(พระมหาสุรชัย วราสโก)

 กรรมการ

(พระมหาบุญเลิศ ชุ่มมทสฺสี)

 กรรมการ

(ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร)

 กรรมการ

(ผศ. เวทย์ บรรณกรกุล)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสุรชัย วราสโก, ดร. ประธานกรรมการ

พระมหาบุญเลิศ ชุ่มมทสฺสี กรรมการ

ผศ. เวทย์ บรรณกรกุล กรรมการ

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา  
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

**ผู้วิจัย** : พระมหาณัชพล พนุชฌาโณ (นราวงษ์)

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระมหาสุรชัย วราสโก ป.ธ. ๙, พธ.บ., M.A., Ph.D.

: พระมหาบุญเลิศ ชุ่มมทสุลี ป.ธ.๘, พธ.บ., พธ.ม.

: ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ป.ธ.๕, พ.ม., พธ.บ., ศษ.ม.

**วันสำเร็จการศึกษา** : / /

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีวัตถุประสงค์ของการศึกษา ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุญาตเพื่อศึกษาอุเบกขาที่มีปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และเพื่อศึกษาวิเคราะห์การเจริญอุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔ โดยการเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพวิเคราะห์เอกสาร คือ ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาวิเคราะห์พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติที่เป็นไปตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นจิตในจิต ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับปัญญาดังกล่าวเรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการอบรมจิต

ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นพบว่า อุเบกขามี ๑๐ ประการด้วยกัน แต่ศึกษาเฉพาะกรณีอุเบกขาสัมโพชฌงค์พบว่าโพชฌงค์ ๙ ประการ มีอุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นที่สุดนี้ มีความเกี่ยวเนื่องกันตรงตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตรที่มณิกายมหารรค พระพุทธองค์ตรัสหลักการปฏิบัติในเรื่องนี้ว่า ให้การกำหนดรู้ธรรมในธรรม หมายความว่า เมื่อเกิดสติกำหนดรู้กาย และใจ



**Thesis title** : An Analytical Study of the Equanimity in Vipassanābhāvanā Practice according to the four foundations of mindfulness.

**Researcher** : Phamaha Nachapol Phanthayano

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

**Thesis Supervisory Committee**

: Phamaha Surachai Warasaphoo Pali VII, M.A., Ph.D.

: Phamaha Boonlers Dhammasassee Pali VIII, B.A., M.A. (Dhamama Communication)

: Asst. Prof. Wet Bannakornkul Pali IX, B.A., M.A.

**Date of Graduation** : / /

**Abstract**

This Study presents An Analytical Study of Equanimity in the Vipassanābhāvanā according to the four foundations of mindfulness. This participating qualitative research aims to study the Vipassanābhāvanā in the scripture, Equanimity and the development of Equanimity in Tipitaka, Commentary and other scriptures.

The result of this research indicates that Vipassanābhāvanā is the four foundations of mindfulness ; contemplation of body, feelings, mind and mind objects. The audience enlightened after listening to the only dhamma ; the four foundations of mindfulness. Because everyone practiced mindfully, concentrated on body and mind phenomena and attained insight knowledge and knowledge of the Path which gained by development or practice called Bhāvanā-maya-paññā.

The Equanimity has 10 topics. The researcher choosed to study the last one of 7 enlightenment factors in Mahāsatipattanasutta in long discourse where Buddha said the principle of the meditation practice ; contemplation of mind objects, mindfulness as regards ideas as ultimate reality. We note precisely continuously in body and mind phenomena as impermanent, suffering and not self.

This enlightenment factors knowledge process ; when we are mindful, the true investigation happen. When we are mindful, the true investigation comes. When we are truly investigate, the effort comes. When we efforts, the rapture comes. When we are rapture, the



calmness comes. When we are calm, the concentration comes. And when we concentrates, the Equanimity comes. Finally developing the perfect process to the purification of all beings, the extinction of all sorrow and lamentation, the end of all suffering and grief, and the attainment of nibbāna.

## กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาส กราบขอบพระคุณพระเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุทธิชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๕, M.A., Ph.D. เป็นอย่างสูงยิ่ง ที่โปรดมีเมตตาอนุเคราะห์ได้จัดทำหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนากาวนา และในโอกาสนี้ ผู้วิจัยได้เข้ารับการศึกษาในรุ่นที่ ๓ ในภาคปฏิบัติได้ถูกส่งให้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักศาสนนิยสภา กรุงเทพมหานคร ประเทศสหภาพเมียนมาร์ เป็นเวลา ๗ เดือน ทำให้มีประสบการณ์ตรงในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างดี

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ในการสอน และแนะนำ อธิบายวิธีในการจัดทำวิทยานิพนธ์ คือ ท่าน ดร.พระมหาสุรชัย วราสโก พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสุสิ ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล และคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส ทุกท่าน ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณในความเมตตาของอาจารย์ทุกท่านที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนวิทยานิพนธ์นี้ได้สำเร็จลง

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวก แนะนำข้อมูล และให้ยืมคัมภีร์ตำราวิชาการต่าง ๆ ทางด้านเอกสาร และให้กำลังใจ แสดงความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเสมอมา

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตสาขาวิปัสสนากาวนา รุ่นที่ ๓ ที่ได้ร่วมแรงร่วมใจ แบ่งปันข้อมูลในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และขออนุโมทนากับญาติธรรมสัมมาปฏิบัติทุกท่านที่ให้การอุปถัมภ์ปัจจัย ๔ ตลอดระยะเวลาของการศึกษาและปฏิบัติตามหลักสูตรนี้

ขอขอบพระคุณพระมหาวิชัย ยติชโย นิสิตรุ่นพี่ (รุ่น ๑) ที่ได้กรุณาแปลบทคัดย่อให้

คุณประโยชน์ที่เป็นบุญกุศลอันเกิดจากทำวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ถวายแด่พระเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุทธิชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม วรวิหาร และบูชาพระคุณบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ทุกท่านผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้ศิษย์ได้เกิดสติปัญญา และเป็นแรงบันดาลใจให้กำลังใจในการศึกษาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบันด้วยความรักและเมตตาเสมอมา

พระมหาฉพล พนฺธฺจาโณ (นราวงษ์)

วันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง	สารบัญ	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย		ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		ค
กิตติกรรมประกาศ		จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ		ช
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>		<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา		๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย		๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย		๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ		๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย		๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง		๘
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย		๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ		๑๒
<b>บทที่ ๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔</b>		<b>๑๓</b>
๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา		๑๓
๒.๒ ความหมายสติปัฏฐาน ๔		๑๔
๒.๓ หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔		๑๖
๒.๔ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔		๑๖
๒.๕ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก		๑๗
<b>บทที่ ๓ อุเบกขาที่ปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา</b>		<b>๒๘</b>
๓.๑ ความหมายของอุเบกขา		๒๘
๓.๒ ประเภทของอุเบกขา		๓๐
๓.๓ ลักษณะที่จิตुकะของอุเบกขา		๕๒
๓.๔ องค์ธรรมอุเบกขาที่ปรากฏในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ		๕๓

บทที่ ๔	วิเคราะห์การเจริญอบกขาในสดีปฏฐาน ๔	๕๕
	๔.๑ ความหมายอบกขาในสดีปฏฐาน ๔	๕๕
	๔.๒ หลักการเจริญอบกขาสัมโพชฃงค์	๕๘
	๔.๓ สรูปอบกขาในสดีปฏฐาน ๔	๗๗
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๗๕
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๗๕
	๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๘๓
	บรรณานุกรม	๘๕
	ประวัติผู้วิจัย	๕๐

### คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์นี้ ผู้เขียนได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๕ โดยใช้อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้างอิง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี.(บาลี) ๕/๑๕/๒๕. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขนฺทวคฺคปาติ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๕ ข้อ ๑๕ หน้า ๒๕ เป็นต้น ที.สี.(ไทย) ๕/๑๕/๕๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๕ ข้อ ๑๕ หน้า ๕๐ เป็นต้น

สำหรับ อรรถกถา อ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี.อ.(บาลี) ๑/๒๐/๒๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวีสินี สีลขนฺทวคฺคอฏฺฐกถา เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๐ กรณีที่อรรถกถาเล่มใดไม่มีเลขข้อ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/หน้า ตัวอย่าง อภิ.สง.อ.(บาลี) ๑/๑๗๒ หมายถึง อภิธมฺมปิฎก ธรรมสงฺคณี อฏฺฐสาธินิอฏฺฐกถา เล่มที่ ๑ หน้า ๑๗๒ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างอิงข้อ/หน้า ตัวอย่าง ชุ.ม.อ.(บาลี) ๒/๔. หมายถึง ชุทฺตนิคาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา มหานิพฺพุตฺตอฏฺฐกถา ข้อ ๒ หน้า ๔ เป็นต้น

ฎีกา อ้างอิงฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๓/๕ หมายถึง ทีฆนิกาย นิลตฺถปฺปกาสินี มหาวคฺคฎีกา เล่มที่ ๑ ข้อ ๓ หน้า ๕ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างอิงข้อ/หน้า ตัวอย่าง วชร.ฎีกา(บาลี) ๕/๒๓. หมายถึง วชรพฺพุทธิฎีกา ข้อ ๕ หน้า ๒๓ เป็นต้น บางกรณีใช้ ที.สี.ฎีกา(บาลี) ๔๐๔ หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขนฺทวคฺคฎีกา หน้า ๔๐๔

ปกรณ์วิเสส : อ้างอิงปกรณ์วิเสสภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/หน้า ตัวอย่าง วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๐ หมายถึง วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์ เล่มที่ ๑ หน้า ๑๐

ฎีกาปกรณ์วิเสส : อ้างอิงฎีกาปกรณ์วิเสสภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยข้อ/หน้า ตัวอย่าง วิภาวินิ.ฎีกา (บาลี) ๒๐/๒๐ หมายถึง อภิธมฺมตฺถวิภาวินิฎีกา ข้อ ๒๐ หน้า ๒๐

## พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(บาลี) = วินยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.	(บาลี) = วินยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาบรรค	(ภาษาไทย)

## พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธ์วรรค	(ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาบรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาบรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มุลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มุลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สคาถวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สคาถาบรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สพ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สพายนธวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิปาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิปาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ฉกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกกนิปาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	นวกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.นวก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	นวกนิปาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)

ขุ.อิติ.	(บาลี) =	สุตตมนุตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตก	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(บาลี) =	สุตตมนุตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.สุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี) =	สุตตมนุตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสมภิทามกคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(บาลี) =	สุตตมนุตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูพนินทุเทศปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.จู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูพนินทุเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(บาลี) =	สุตตมนุตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

**พระอภิธรรมปิฎก**

อภิ.สง.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธัมมสังคณี		(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก	วิภังคปาติ		(ภาษาบาลี)

**อรรถกถาวินัยปิฎก**

วิ.อ.	(บาลี) =	วินยปิฎก	สมนุตปาสาทิกา	ปาราชิกกณฺฑสํมาทิเสสาทิ - มหาวคฺคาทือฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
-------	----------	----------	---------------	---	------------

**อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก**

ที.สี.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย	สุมฺงคฺลวิลาสิณี	สีลกฺขนชวคฺคอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มฺ.อ.	(บาลี) =	มชฺฉิมนิกาย	ปปลฺยจสุทฺธิ	มฺลปณฺณาสกอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.	(บาลี) =	มชฺฉิมนิกาย	ปปลฺยจสุทฺธิ	มชฺฉิมปณฺณาสกอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.อ.	(บาลี) =	องฺคฺคฺตฺรนิกาย	มโนรตฺปฺรณี	เอกกนิปาตอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.จตุก.อ.	(บาลี) =	องฺคฺคฺตฺรนิกาย	มโนรตฺปฺรณี	จตุกนิปาตอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.อฏฐก.อ.	(บาลี) =	องฺคฺคฺตฺรนิกาย	มโนรตฺปฺรณี	อฏฐกนิปาตอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ.	(บาลี) =	ขุททกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา	ปฏิสมภิทามกค - อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)

**อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก**

อภิ.สง.อ.	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี	อฏฐสาลินีอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ.	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก	วิภังค	สมโฆวิโนทนีอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)

**ปกรณ์วิเสส**

วิสุทฺธิ. (บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์ (ภาษาบาลี)

**ฎีกาพระสุตตันตปิฎก**

ที.ม.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย นีลคฺคปฺปกาสิณี มหาวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)

ม.ม.ฎีกา (บาลี) = มชฺฉนิกาย มชฺฉนิมปฺนณาสฎีกา (ภาษาบาลี)

**ฎีกาปกรณ์วิเสส**

วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา (ภาษาบาลี)



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง<sup>๑</sup> คับภพชาติ เพื่อเข้าถึงการหยุดการเวียนว่ายตายเกิด อันเป็นสาเหตุนำมาซึ่งความเดือดร้อนในความไม่รู้จริงในกองสังขารอันหาที่สุดแห่งความทุกข์ได้ยาก เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องตกนรก และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป ส่วนการทำบุญให้ทางที่นิยมทำกันอยู่ทั่วไปในปัจจุบันมีอันสูงสุดเพียงแต่ความสุขในเทวโลกเท่านั้น ไม่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาพาผู้ความพ้นทุกข์ได้ เพราะแม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้ว แต่เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก<sup>๒</sup> คือ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง ๕ คือ เทพ มนุษย์ เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย นรก อย่างไม่มีที่สิ้นสุด<sup>๓</sup> ฉะนั้น เมื่อเราจะต้องเกิดอีกสิ่งที่จะตามมาด้วยคือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความทุกข์กายทุกข์ใจ และการตกนรก ดังพระนางปฐาจาราภิกษุณีกล่าวว่า “ความตายย่อมมีแก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว” ผู้ที่เกิดมาแล้วย่อมประสบทุกข์ เพราะเหตุนี้แล เราจึงไม่ชอบความเกิด<sup>๔</sup> เพราะเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิดในการเข้าไปยึดถือและเข้าใจผิดในรูปนามที่เป็นการยึดถือว่าเป็นจริงเป็นจังในอุปาทานขันธ ๕

ว่าด้วยการกำหนดรัฐธรรมนูญ คือ อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานในชั้นบรรพอุปาทานขันธ แปลว่ากองอันเป็นอารมณ์แห่งความยึดมั่นถือมั่นซึ่งอุปาทานขันธ ๕ กับ อริยสัจ ๔ ข้อที่ ๑ คือ ทุกขอริยสัจนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขอริยสัจ คือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ ก็เป็นทุกข์<sup>๕</sup>

---

<sup>๑</sup>ดูรายละเอียดในขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๗๗/๕๐๖.

<sup>๒</sup>ดูรายละเอียดในส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๑๗๘/๖๕๔ , อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๓/๑๒๕.

<sup>๓</sup>ดูรายละเอียดใน อภ.สตุกก. (ไทย) ๒๓/๔๔/๖๗.

<sup>๔</sup>ดูรายละเอียดในส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๗/๒๒๓.

<sup>๕</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑. อธิบายความ “อุปาทานขันธ”ดูใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เพื่อความดับทุกข์นั้น คือ “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>๖</sup> ต้องตั้งสติเอาไว้ที่ฐานทั้ง ๔ ซึ่งมีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรใหญ่ที่รวมหลักการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติไว้โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังที่ปรากฏในพระสูตรคัมภีร์ ทิฆนิกาย มหาวรรคว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกรุง ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาง<sup>๗</sup>นี้เป็นทางเดียว<sup>๘</sup>เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุ ธรรม<sup>๙</sup> เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน<sup>๑๐</sup> ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกลงได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกลงได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกลงได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกลงได้<sup>๑๑</sup>

<sup>๖</sup>พระสังฆมณฑลสังฆคัมภีร์ ธรรมสารปิฎก, ปรมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๗, หน้า ๑๓๑.

<sup>๗</sup>ทาง หมายถึงทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๓๗/๓๖.

<sup>๘</sup>ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุด หมายถึงเดียว คือพระนิพพาน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๕๕.

<sup>๙</sup>ญาชธรรม หมายถึงอริยมรรค ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๒๔๑/๑๕๗.

<sup>๑๐</sup>สติปัฏฐานแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๒ /๑๐๖/๒๕๓.

<sup>๑๑</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๒/๓๗๒.

เมื่อโยคีบุคคลเจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ ครั้ง ก็จะกำจัดกิเลสตัณหาในจิตของตนเองให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง<sup>๑๒</sup> เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์มะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ในเมื่อนำไปปลูกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไปต้มนำกำจัดยางเหนียวให้หมดไป หลังจากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตามจะไม่งอกอีกแล้ว กิเลสตัณหาในดวงจิตของเราที่เช่นกัน แต่ถ้าไม่สามารถทำมรรคจิตให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรคจิตให้เกิดเพียงครั้งเดียวก็จัดว่าเข้าสู่กระแสพระนิพพานแล้วที่เรียกกันว่าบรรลุนิพพาน<sup>๑๓</sup> เมื่อเจริญวิปัสสนากวาวจนวิปัสสนาญาณขึ้นถึงญาณที่ ๑๔ โสคาปัตติมรรคจะทำหน้าที่ประหารตัวมิชฌาทิภูฏิ<sup>๑๔</sup> ที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง เมื่อบรรลุนิพพานได้แล้วไม่ว่าในอดีตชาติหรือชาติปัจจุบันได้เคยทำบาปอกุศลไว้มากมายเพียงใดก็ตาม ก็ไม่ต้องไปชดใช้กรรมในนรกอีกต่อไป และจะเกิดในสุคติ (โลกมนุษย์, สวรรค์) ใดอีกไม่เกิด ๗ ชาติแล้วจะบรรลุนิพพานโดยอัตโนมัติ<sup>๑๕</sup>

ในหลักปฏิบัติตามสติปัฏฐานนั้น มีหมวดปฏิบัติหมวดที่กล่าวเรื่อง ธรรมารมณ์ อันเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน คือ อุเบกขา มีความหมายตามบทบาลีว่าอุเบกขา มาจากคำบาลีว่า“อุเปกฺขา” แยกเป็น อุป และ อิกฺข เมื่อนำมารวมกันคือ อุป + อิกฺข = อุเปกฺขา มีอรรถวิเคราะห์ว่า อเวรา โหนตุติ อาทิพฺยาปรปฺพานนฺนชฺชตฺตภาวูปกมฺเนน จ อุเปกฺขตีติ = อุเบกขา ธรรมชาติโดย้อมเห็นเสมอกัน โดยละความขวนขวายว่าสัตว์ทั้งปวง “ จงอย่าผูกเวรกัน ” เป็นต้น และโดยเข้าถึงภาวะเป็นกลาง ๆ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า อุเบกขา<sup>๑๖</sup>

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาวิเคราะห์ “อุเบกขา” ในสติปัฏฐาน ๔ ว่ามีความหมายในการปฏิบัติและแตกต่างจากหมวดอื่น ๆ อย่างไร เพื่อจะได้เป็นข้อมูลศึกษาและปฏิบัติในเชิงวิชาการต่อไป

<sup>๑๒</sup>ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๐/๓๕.

<sup>๑๓</sup>โสคาบัน หมายถึงผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ คำว่า โสคะ เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘ ดูใน อภิ.ปณจ.อ. (บาลี) ๓๑/๔๒. ดูประกอบใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๐๑/๓๐๐.

<sup>๑๔</sup>ดูรายละเอียดใน อ.จ.สตุตท. (ไทย) ๒๓/๕๔/๕๗, อ.จ.ต.ก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

<sup>๑๕</sup>ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๖, อ.จ.ต.ก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

<sup>๑๖</sup>ดูรายละเอียดในวิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๖๘.

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาอุเบกขาที่มีปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์การเจริญอุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔

## ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเนื้อหาตามเอกสาร ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรค โดยมีขอบเขตเนื้อหาที่ศึกษา คือหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หลักสติปัฏฐาน ๔ และอุเบกขาที่ปรากฏในหลักธรรมต่างๆ เช่น พรหมวิหาร โภชณังค์ วิริยูปกขา และที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔

## ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ทำให้ทราบการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสูตร

๑.๔.๒ อุเบกขาที่ปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้นมีขั้นตอนอย่างไร

๑.๔.๓ การเจริญอุเบกขาในธัมมานุปัสสนามีหลักการเจริญอย่างไร

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง ความวางที่เฉยอยู่ หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกเป็นฝักฝ่าย ในกรณีของฌาน คือไม่ติดข้างแม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอดเยี่ยม และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางทีดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี หรือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเจ้าก็เจ้าการโดยเฉพาะในฌานที่ ๔ คือบริสุทธื้หมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกเรียบร้อยแล้ว จึงไม่ต้องขวนขวายที่จะกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกนั้นอีก จัดเป็นองค์ฌานโดยเฉพาะของฌานที่ ๔<sup>๑๑</sup>

<sup>๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๗๓.

วิปัสสนาภาวนาหมายถึง ปัญญา<sup>๑๘</sup> ที่เห็นสภาวธรรมรูป สภาวธรรมนาม หรือ รูปนาม<sup>๑๙</sup> ในปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ตามความเป็นจริงว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวคนไม่สามารถบังคับบัญชาได้ นั่น คือ ไตรลักษณ์<sup>๒๐</sup> นั่นเองการฝึกอบรมจิต ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง การเจริญปัญญา หรือวิธีการทำให้เกิดการเห็นแจ้ง<sup>๒๑</sup>

สติปัฏฐาน<sup>๒๒</sup> มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปฏฺฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งของสติ หรือฐานที่รองรับการกำหนด การระลึก การตามรู้ สภาวธรรม อารมณ์ ปัจจุบัน ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่น<sup>๒๓</sup> ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>๒๔</sup>

ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือให้เกิดในสันดาน<sup>๒๕</sup> ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระเสาะจิต<sup>๒๖</sup> และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น<sup>๒๗</sup>

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ จึงรูปส่วนที่ เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอริยาบถต่าง ๆ<sup>๒๘</sup>

รูป คือ ธรรมชาติที่ผันแปรแตกดับไปด้วยความเย็นและความร้อน<sup>๒๙</sup>

<sup>๑๘</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑ - ๕๕/๑ - ๖.

<sup>๑๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๕/๗๕.

<sup>๒๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๔.

<sup>๒๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปุตุโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

<sup>๒๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., ม.ม.อ. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๒๕๓. พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔.

<sup>๒๓</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, ปรมัตตโชติกะ ปริจเจทที่ ๓ และปริจเจทที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

<sup>๒๔</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, ปรมัตตโชติกะ ปริจเจทที่ ๗, หน้า ๑๓๑.

<sup>๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน พ.ป.อ. (บาลี) ๓๑/๓/๑๕, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๓๕/๓๐๐/๒๑๕.

<sup>๒๖</sup> พระคันธสาราภิวังศ์, ปรมัตตที่ปนี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๖๐.

<sup>๒๗</sup> พระคันธสาราภิวังศ์, ปรมัตตที่ปนี, หน้า ๔๗๘.

<sup>๒๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

<sup>๒๙</sup> ดูรายละเอียดใน พ.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๒.

นิพพาน เป็นธรรมชาติที่สงบจากรูปนาม (ขันธ ๕) เพราะฉะนั้นนิพพานนี้เป็นธรรมชาติที่พ้นจากคัมภีรอย่างเด็ดขาด<sup>๓๐</sup> เป็นธรรมชาติที่พ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวงชื่อว่า อสังขตธรรม<sup>๓๑</sup>

ขันธ แปลว่า กอง เพราะเป็นที่รวมธรรมชาติทั้งปวงเข้าด้วยกัน<sup>๓๒</sup> ธรรมชาติทั้งปวงที่มีปรากฏขึ้นมาแล้วก็ต้องสลายไปเสื่อมไปด้วยวิโรหิปัจจย คือปัจจัยที่ไม่ถูกกัน ได้แก่ ความร้อน ความเย็น เป็นต้น องค์ธรรม ได้แก่ รูป ๒๘<sup>๓๓</sup> (มหาภูตรูป ๔<sup>๓๔</sup> ,อุปาทรูป ๒๔<sup>๓๕</sup> )

ปรมัตถ มีความหมายว่า สภาวะธรรมที่เป็นอารมณ์ของญาณอันประเสริฐ<sup>๓๖</sup> สภาวะธรรมที่มีลักษณะเฉพาะตน ไม่แปรปรวนตามกาลเวลา สถานที่ บุคคล<sup>๓๗</sup>

ธาตุ เพราะหมายความว่า ทรงไว้ซึ่งผลและสภาวะของตน สิ่งทำให้เกิดผล ทรงไว้ซึ่งผลของตนและสภาวะของตน ทรงไว้เฉพาะสภาวะอย่างเดียว<sup>๓๘</sup> สภาวะธรรมเหล่านั้นมีอยู่เอง เป็นอยู่เองโดยความเป็นธรรมชาติ ปราศจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงบัญญัติศัพท์เรียกว่า “ธาตุ”<sup>๓๙</sup>

อินทรีย์ แปลว่า เป็นผู้ปกครอง หมายความว่า สามารถทำให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับตนนั้น ต้องเป็นไปตามอำนาจของตน<sup>๔๐</sup> ความเป็นใหญ่ หรือเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับตน หรือเป็นใหญ่ในกิจการนั้น<sup>๔๑</sup>

<sup>๓๐</sup>ดูรายละเอียดใน พ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๕๖.

<sup>๓๑</sup>ดูรายละเอียดใน พ.ป.อ. (บาลี) ๑/๕๐๓/๓๓๘.

<sup>๓๒</sup>พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ธนาพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๔๑.

<sup>๓๓</sup>ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.(บาลี)๓๕/๓๓/๑๔, อภิ.วิ.(ไทย)๓๕/๓๓/๑๓, วิสุทธิ.(บาลี)๒/๘๒.

<sup>๓๔</sup>ดูรายละเอียดใน ที.สี.(บาลี) ๕/๔๘๗/๒๑๘, ที.สี.(ไทย) ๕/๔๘๗/๒๑๖.

<sup>๓๕</sup>ดูรายละเอียดใน อภิ.สจ.(บาลี) ๓๔/๕๘๔/๑๖๖-๒๓๘, อภิ.สจ.(ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๕.

<sup>๓๖</sup>พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฑฺโฒ ภิคุญ), **ปรมัตถธรรม ๔**(จิต เจตสิก รูป นิพพาน), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕.

<sup>๓๗</sup>พระคันธสารากวีวงศ์ ธรรมาจริยะ อภิวัังสะ, **การเจริญสติปัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท จิตวัฒนาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖.

<sup>๓๘</sup>ดูรายละเอียดใน พ.อ.อ. (ไทย) ๑/๔/๓๔๓.

<sup>๓๙</sup>ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, **คู่มือการสร้างปัญญาพุทธปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๕๑.

<sup>๔๐</sup>พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗**, (กรุงเทพมหานคร : มุนินิธิตัทธัมมะโชติกะ), หน้า ๑๑๔.

<sup>๔๑</sup>พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗**, หน้า ๕๓.

อริยสัจ ๔<sup>๒</sup> แปลว่า เป็นสัจจะของแท้ เป็นของไม่ผิด ไม่เป็นของคลาดเคลื่อน<sup>๓</sup> เป็นของแท้ไม่แปรผัน ไม่เป็นอย่างอื่นเพราะ

ปฏิจจนุปบาทหมายความว่า ความเกิดขึ้นแห่งก้องทุกข์ทั้งมวลนั้น<sup>๔</sup> ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น คือ ธรรมที่เป็นผลอาศัยธรรมที่เป็นเหตุ ธรรมที่เป็นเหตุ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ธรรมที่เป็นผลเกิดขึ้น<sup>๕</sup> เป็นธรรมมีความสิ้นไปเป็นธรรมคา เรียกว่า เป็นปฏิจจนุปปันนธรรม<sup>๖</sup> เป็นฉมมจิตตา (ความตั้งอยู่เป็นธรรมคา) เป็นฉมมนิยามตา<sup>๗</sup> (ความแน่นอนแห่งธรรมคา) เป็นตถตา (ความมีปัจจัยอย่างนั้น) เป็นอวิตถตา (ความไม่มีที่จะไม่มีเพราะปัจจัยอย่างนั้น) เป็นอนัญญตตา (ความไม่มีธรรมอื่นเพราะปัจจัยอื่นอย่างนี้) เป็นอิทัปปัจจยตา (ความที่สิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้)<sup>๘</sup>

ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะทั่วไปของกายกับจิต มีความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา ของกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม<sup>๙</sup>

ลักษณะ คือ สภาวะลักษณะ มี ๒ อย่าง

๑) สภาวะลักษณะ หมายถึงลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรมนั้น ๆ ซึ่งในที่นี้เมื่อกล่าวว่ามี การรู้อารมณ์เป็นลักษณะ” จึงได้แก่ จิต นั่นเอง

๒) สามัญญลักษณะ หมายถึงลักษณะทั่วไปของสภาวะธรรมทั้งหลาย ซึ่งได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำว่า“ลักษณะ”ในที่นี้ หมายถึง สภาวะลักษณะ คือ ลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรม ซึ่งในข้อนี้ได้แก่ลักษณะของจิต<sup>๑๐</sup>

<sup>๒</sup>ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.(บาลี) ๓๕/๑๘๘/๑๑๘, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๘๘/๑๖๓, วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๑๓๕-

๑๖๒

<sup>๓</sup>ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ.(บาลี) ๑/๕๐.

<sup>๔</sup>ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๑ - ๒.

<sup>๕</sup>ฉันทนา อุตสาหลักษณะ, คู่มือการสร้างปัญญา พุทธปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๑.

<sup>๖</sup>ดูเทียบใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔ - ๓๕.

<sup>๗</sup>พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๘๖๕.

<sup>๘</sup>ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔ - ๓๕.

<sup>๙</sup>พระคันธสารากวีวงศ์ ธรรมาจริยะ อภิวิงสะ, การเจริญสติปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท จิตพัฒนาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕, ๒๗.

<sup>๑๐</sup>พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวิฑูโร ภิฑู), ปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑-๑๒.

ทวิโกฏิกะ คือ การกำหนดแบบวางเปล่าโดยส่วนทั้ง ๒ หมายความว่า ถ้ารู้ส่วนที่หนึ่ง (ไม่มีตัวตน) โดยถูกต้องแล้ว ก็จะทำให้การกำหนดรู้ส่วนที่ ๒ (ไม่ใช่สิ่งของของเรา) พลอยสำเร็จไปด้วย<sup>๕๐</sup>

จตุโกฏิกะคือวิธีกำหนดความว่างโดยส่วนทั้ง ๔ ย่อมกำหนดเห็นอย่างนี้ว่า “ตัวข้าไม่มีอยู่ ณ ที่ไหนๆ ไม่มีอยู่ในกาลไหนๆ ไม่มีอยู่ในธรรมใดๆ ตัวข้าไม่ต้องอยู่ในความเป็นสิ่งที่ทำความกังวลแก่ใครๆ เป็นการเห็นความว่างเปล่าด้วยญาณโดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน บุคคล เรา เขา เป็นการพิจารณานามรูปสังขารแบบ จตุโกฏิกะ คือพิจารณาโดยจำแนกเป็นสี่ส่วน<sup>๕๑</sup>

อาการคือ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมที่ต้องเปลี่ยนแปลงความว่างเปล่าแห่งรูปนาม<sup>๕๒</sup>

ขณิกสมาธิ หมายถึงสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในช่วงที่จิตอยู่ในการกำหนดเท่านั้น<sup>๕๓</sup>

กำหนดคือ การพามันกำหนดรู้ หมายถึงกำหนดให้ตรงตามสภาวะที่เกิดตามความเป็นจริง เรียกชื่อให้ถูกต้องตามบัญญัติที่สอดคล้องตามสภาวะว่า ตัชชามานบัญญัติ แบบตามดู ตามรู้ ตามเห็น เข้าใจในสภาวะที่ปรากฏอยู่ของเวทนา แบบเฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าเห็น การเฝ้าสังเกตอาการนั้น มีลักษณะของการใช้คำกำหนดรู้คือ กำหนดรู้แบบสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง รวดเร็ว นุ่มนวลหนักแน่นมั่นคง ผ่อนสั้นผ่อนยาว เข้าไปดูอาการที่กำลังดำเนินไปอยู่นั้น การรู้ปฏิบัติการ สัมพันธ์ที่รู้ อิทธิผลที่รู้ อากัปภิกิริยา รู้เห็นแบบประทับระคองการอาการที่เกิดขึ้นที่เป็นไป ความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้เฉยอยู่

#### ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่จะนำมาประกอบการวิจัยมีดังนี้

๑. ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นที่เกี่ยวข้อง

๒. พระพุทธโฆสเถระ ได้รจนาเกี่ยวกับอุเบกขาไว้ว่า อุเบกขา คือ เป็นผู้เห็นเสมอกันอยู่ นี้ มีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้ ธรรมชาติโดยย่อเห็นโดยกำเนิด คือเห็นเสมอกัน เห็นไม่ตกไปในฝ่าย

<sup>๕๐</sup> พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต(มหาศีลยาตอ), วิปัสสนาธุณีหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประชาราษฎร์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๕๕.

<sup>๕๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๖-๕๕๗.

<sup>๕๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๗-๕๕๘.

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐.



๓. พระอุปติสฺสเถระ ได้รจนาเกี่ยวกับคำว่า อุเบกขาไว้ ถ้ามว่าอะไรคืออุเบกขาอะไร เป็นปัจจุปัญฐานของอุเบกขาอะไรเป็นลักษณะ รส และปทัฏฐานของอุเบกขา อะไรคืออานิสงส์ ของอุเบกขา ตอบว่า เปรียบเหมือนมารดาบิดา ทั้งไม่เอาใจใส่เกินไป และไม่ละเลยบุตรของตนเกินไป แต่เอาใจใส่พอประมาณ และคอยบุตรเหล่านั้นอยู่ฉันทใด โยคีคยคฺคสรพสัตัวโดย อุเบกขา ฉันทนั้น อุเบกขาบังจิตพึงทราบอย่างนี้ ความสงบนิ่งแห่งจิตในอุเบกขาเรียกว่าปัจจุปัญฐาน ของอุเบกขา ความไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นลักษณะของอุเบกขา ความเป็นกลาง เป็นรสของอุเบกขา การกำจัดความไม่ชอบและความชอบเป็นปทัฏฐานของอุเบกขา อานิสงส์ของอุเบกขาเหมือนกับ อานิสงส์ของเมตตานั่นเอง<sup>๕๖</sup>

๔. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงอุเบกขาในพุทธธรรมไว้ว่า คำว่า อุเบกขา ความวางทีเฉยคฺค หมายถึงความมีใจเป็นกลาง สามารถวางทีเฉยเรียบ นิ่งคฺคไป ในเมื่อจิต แน่วแน้อยู่กับงานแล้ว และสิ่งต่างๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอคแต่ ไม่แทรกแซง<sup>๕๗</sup>

๕. พระคันธสาราภิงค์ ได้กล่าวถึงอุเบกขาในโพธิปักขียธรรมว่า อุเบกขาสัมโพชฃงค์ แปลว่า องค์กรแห่งการรู้แจ้งคือความวางเฉยความวางเฉยนี้มีใช้อุเบกขาเวทนาที่วางเฉย ไม่สุขไม่ ทุกข์ แต่เป็นความวางเฉยในการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างสม่าเสมอ ไม่ต้องปรับศรัทธา กับปัญญา และปรับวิริยะกับสมาธิให้สม่าเสมอกัน เพราะอินทริย์เหล่านั้น มีสภาวะสมคฺคไม่ยิ่ง หย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฃงค์ทั้ง ๖ ที่ได้บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น จึงทำให้เกิดอุเบกขาสม โพชฃงค์โดยความเป็นผลของโพชฃงค์ทั้ง ๖<sup>๕๘</sup>

---

<sup>๕๕</sup> พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๘๓.

<sup>๕๖</sup> พระอุปติสฺสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดยพระราชวรมุณี (ประยูร ฐมมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับ ภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เกล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๘๒.

<sup>๕๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์, **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๘๐.

<sup>๕๘</sup> พระคันธสาราภิงค์, **โพธิปักขียธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕๑.

๖. จำรงูย ธรรมดาได้เขียนถึงอุเบกขาในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ว่า อุเบกขา ธรรมที่เป็นกลางในการพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งมาในพระบาลีมีขมิมนิกายอุปริปัญญาและอังคตตนิคายว่า “สิ่งใดมีอยู่ สิ่งใดเกิดขึ้น บุคคลย่อมละสิ่งนั้น ย่อมได้อุเบกขา” อุเบกขานิคนี้ชื่อว่า วิปัสสนูปกขา วิปัสสนูปกขาและสังขารูปกขานุณทังสองนั้นนับโดยองค์ธรรมแล้วได้แก่ตัวปัญญาั่นเอง แบ่งเป็น ๒ ประเภทตามอำนาจกิจหน้าที่ คือทำหน้าที่เป็นกลางในการพิจารณาสามัญญลักษณะและเป็นกลางในสังขาร หมายความว่า เปรียบเหมือนคนเห็นงูเข้าบ้านในยามเย็นแล้วถือค้อนหมายจะตีงูนั้น ขณะที่ใช้สายตามองหางูตัวนั้น ก็เหลือบเห็นงู นอนขดอยู่ในกองแกลบจึงพยายามมองเพื่อให้แน่ใจว่าใช่งูแน่นอนหรือไม่ พอเห็นเส้นลายหางงู จึงมั่นใจว่าต้องเป็นงูแน่นอน แล้วจึงเกิดความเพิกเฉยในที่จะพิสูจน์ว่าเป็นงูหรือหรือมิใช่ (เพราะไหนๆ ทรานแน่แล้วว่า นั่นคืองู จึงไม่ต้องค้นรนพิสูจน์เหมือนดังแต่ก่อน) ฉนั้นใจความเพิกเฉยหรือความเป็นกลางในการที่จะพิสูจน์ความเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นต้นของนักปฏิบัติผู้ได้เจริญวิปัสสนาจนเห็นไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาญาณของตนเอง ย่อมเกิดขึ้น ฉนั้นนั้น อุเบกขานิคนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกขา<sup>๕๕</sup>

๗. พระธรรมธีรราชฆาหามุณี (โชคค ป.ธ. ๕) ได้กล่าวถึงอุเบกขาในหลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า คำว่า อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉยในอิฏฐารมณัและอนิฏฐารมณั หมายความว่า ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง ๓ กล่าวคือ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดี ในการที่จะบำบัดทุกข์ ในการชื่นชมยินดีในความสุขของสัตว์แต่อย่างใด ทั้งสิ้นองค์ธรรม ได้แก่ ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่มีมัชฌัตตตัตตวัญญูติเป็นอารมณ์<sup>๖๐</sup>

๘. อาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภฆาหะระ อัครฆาหะกัมมัฏฐานาจารย์ยะ ได้กล่าวถึงอุเบกขาในวิปัสสนาธุระไว้ว่า อุเบกขา ได้แก่วิปัสสนูปกขา เกิดความวางเฉยในสังขารารมณัทั้งปวง ไม่นิยมยินดีร้ายต่อทุกสิ่งเหมือนคนไม่มีกิเลส ไม่สะคั่งสะเทือนต่ออารมณ์ทุกชนิด อุเบกขาที่มีกำลังแรงกล้า แม้จะมีอารมณ์ใดมากระทบก็ไม่หวั่นไหว วางเฉยเสียได้ทุกประการ จนตนเองก็แปลกใจในภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปเช่นนี้เป็นอย่างยั้งนัก

ถ้าฆาสนิกการไม่ดีก็ทำให้เข้าใจผิดคิดว่าตนเองเป็นพระอรหันต์แล้ว เพราะวางเฉยได้ไม่ยินดียินดีร้ายอะไรเลย ความหมดกิเลสได้มรรคผลนิพพานเป็นอย่างนี้เองหนอ นี้เนื่องจากมีทัญญูเข้า

<sup>๕๕</sup> พระโสภณฆาหะระ อัครฆาหะบัณฑิต(มหาสิสยาตอ), หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, แปลโดย จำรงูย ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๗ – ๑๒๘.

<sup>๖๐</sup> พระธรรมธีรราชฆาหามุณี (โชคค ป.ธ. ๕), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสทรรฆิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๖.

ต่อไปความคิดว่าตนสบายแล้ว ไม่ต้องยินดียินร้ายอะไรทั้งหมดอีกต่อไปถึงออกจากกรรมฐานแล้วจะอยู่ในโลกอย่างสงบสบาย ไม่ต้องรัก ไม่ต้องชัง ไม่ต้องดีใจ เสียใจ ให้อุ่นวายเหมือนคนทั้งหลายที่กำลังเป็นอยู่ ขอให้ได้เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไปเถิดเรียกว่ามีค้นหาเข้ามาแทรก

รวมความว่า อุเบกขานี้แท้จริงเป็นของดี แต่ถ้ามโนสิการไม่ดี มีค้นหา มานะ ทิฎฐิเข้ามาแทรก จะกลายเป็นวิปัสสนุกิเลสไปเลย<sup>๖๐</sup>

๕. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงอุเบกขาในสัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธไว้ว่า อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง คือ วางจิตเรียบสงบสม่ำเสมอ เทียงตรงจุดตรงซัง มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง<sup>๖๑</sup>

๑๐. พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณฺฑิตาภิวงศ์ ได้กล่าวถึงอุเบกขาในรู้แจ้งในชาตินี้ไว้ว่า อุเบกขา โภชนงค์ที่เจ็ด ในภาษาบาลีคำว่า อุเบกขา แปลว่าวางเฉย ซึ่งหมายถึง ความสมดุลของพลังงาน เป็นสภาวะจิตที่ตั้งอยู่ตรงกลางไม่เบี่ยงเบนไปข้างใดข้างหนึ่งอุเบกขานี้สามารถเจริญได้ในชีวิตปกติทั่วไปที่จะต้องตัดสินใจเป็นประจำทุกวันเช่นเดียวกับในการเจริญกรรมฐาน<sup>๖๒</sup>

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องอุเบกขานี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิเคราะห์เอกสาร มีลำดับการศึกษาดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลขั้นปฐมภูมิ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ ศึกษาข้อมูลขั้นทุติยภูมิ จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือคัมภีร์วิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค พุทธธรรม เป็นต้น

๑.๗.๓ วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแปล เรียบเรียง วิเคราะห์ บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๓ ท่าน คือ

<sup>๖๐</sup>ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาคัมมัฏฐานาจารย์, *วิปัสสนาธุระ*, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์ที่ C 100 DESIGN, ๒๕๓๖), หน้า ๒๓๐.

<sup>๖๑</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๖๓.

<sup>๖๒</sup>พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณฺฑิตาภิวงศ์, *รู้แจ้งในชาตินี้*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓๑.

๑) พระมหาสุรชัย วราสโก ดร. ป.ธ. ๙, พธ. บ. Ph.D.

๒) พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี

๓) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เวทย์ บรรณกรกุล

๑.๗.๔ นำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วนั้น มาตรวจสอบข้อมูล ปรับปรุง และ  
บรรยายเชิงพรรณนา

#### ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏในคัมภีร์  
พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ เพื่อศึกษาอุเบกขาที่มีปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

๑.๘.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔

## บทที่ ๒

### การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการปฏิบัติที่รู้แจ้งความจริงที่เป็นไปในรูปนาม คือ อริยสัจ ๔ อริยสัจนี้ คือความจริงอันประเสริฐอันไม่แปรปรวนโดยสภาวะของตน กล่าวคือ ทุกขสัจ ความจริงคือ ทุกข์มีสภาพบีบคั้น ทนได้ยาก น่ารังเกียจ สมุทัยสัจ ความจริงคือเหตุแห่งทุกข์เป็นเหตุที่เกิดขึ้นมาจากทุกขสัจ นิโรธสัจ ความจริงคือความดับทุกข์เป็นความดับของทุกขสัจ มัคคสัจ ความจริงคือทางดับเป็นหนทางนำไปสู่การบรรลุนิโรธสัจ เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในแนวทางของอริยสัจ ๔ ย่อมสามารถที่จะพัฒนาจิตใจของตนเองในการเข้าถึงหลักปฏิบัติที่เป็นไปตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นหลักการปฏิบัติของวิปัสสนาภาวนาอันจะเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ในการเห็นความเป็นจริงของรูปนามที่ปรากฏออกมาตามแนวทางของการเข้าถึงความจริงอันประเสริฐของอริยสัจนั่นเอง ผู้ศึกษาวิจัยได้ทำการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในประเด็นดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๒.๒ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

๒.๓ หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

๒.๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔

๒.๕ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก

#### ๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงความหมายของวิปัสสนาภาวนาที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกไว้ดังต่อไปนี้

คำว่า “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญา<sup>๑</sup> ที่หยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกาย ใจ หรือรูปกับนาม<sup>๒</sup> ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล อันเป็นญาณปัญญาในการหยั่งรู้อริยสัจ ๔<sup>๓</sup> อันเป็นเหตุให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง

<sup>๑</sup> จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕๓/๑๒๑.

<sup>๒</sup> จุ.ป. (ไทย) ๒๕/๔๖๘/๒๑๒.

<sup>๓</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

ส่วนในคำว่า “ภาวนา” คือ ธรรมทั้งหลายที่ไม่ล่วงเลยกันอันมีอินทรีย์เป็นอย่างเดียวกัน อันนำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไปปฏิบัติเนื่อง ๆ<sup>๔</sup> อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า ภาวียติ วุฑฺฒียตฺติ ภาวนาธรรมชาติได้อันพระโยคีบุคคลอบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือให้เกิดในสันดาน<sup>๕</sup> อันเป็นเหตุให้เกิดการเข้าถึงการเจริญภาวนา เป็นเหตุให้เกิดการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบความเจริญอุคสาหะเรียกว่าการปรารถความเพียร

สรุปว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็นอาการที่ เคลื่อนไหว ใจที่คิดเป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น(นิพพาน)ได้<sup>๖</sup> ถ้า ต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น<sup>๗</sup> เป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริงไม่ใช่เห็นตามที่เราวาดภาพให้เป็น ด้วยความชอบ ความขัง ความอยากได้ หรือความขี้ใจของเรา รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความ หลงผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจ ถูกต้องที่เพิ่มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขสงบผ่อนคลายและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของ กิเลสที่สุดคือนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยั่งยืนถาวร (สมุจเฉทวิมุตติ)<sup>๘</sup>

## ๒.๒ ความหมายสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร และมี ปราภฏในวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในพระสูตรอื่นๆ เช่น ชนวนนสภสูตร<sup>๙</sup> กุณฑลขสูตร<sup>๑๐</sup> มาณ วปัญหานิทเทศ<sup>๑๑</sup> แต่ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงโดยละเอียดมีปรากฏในพระสูตรต้นฉบับที่มีความหมายดังนี้

<sup>๔</sup> คุรายละเอียดยใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๕๓/๑๖๐.

<sup>๕</sup> คุรายละเอียดยใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๕, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๓๐๐/๒๑๕.

<sup>๖</sup> คุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๗</sup> คุรายละเอียดยใน ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๗๕๕.

<sup>๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐๖.

<sup>๙</sup> คุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๒/๓๗๒.

<sup>๑๐</sup> คุรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๒๒/๖๕๘.

<sup>๑๑</sup> คุรายละเอียดยใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๓๕/๕๐๒.

พระพุทธองค์ตรัสอธิบายถึงความสำคัญของสติปัฏฐานนี้ว่า เป็นเหมือนหนทางเส้นเดียวที่พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวกทั้งหลายดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ คือประโยคที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาง<sup>๑๒</sup>นี้เป็นทางสายเดียว<sup>๑๓</sup>”

สำหรับวัตถุประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐานนี้มี ๕ ประการ คือ  
 ประการที่ ๑ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์  
 ประการที่ ๒ เพื่อล่วงโทษและปริเทวะ  
 ประการที่ ๓ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส  
 ประการที่ ๔ เพื่อบรรลุนิพพาน<sup>๑๔</sup>  
 ประการที่ ๕ เพื่อให้แจ้งนิพพาน  
 ทรงเน้นว่า ไม่มีทางอื่นนอกจากทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๑๕</sup>

คำว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน<sup>๑๖</sup> ซึ่งมีกรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มี กาย เป็นต้น สภาวะที่ตั้งของสติ อันเป็นไปในอารมณ์ของสติ ๔ ประเภทอันได้แก่ กอรูป เวทนา รูป จิต และสภาวะธรรมเป็นสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ การล่วงความยินดียินร้าย หรือสติที่เข้าไปตั้งไว้หรือตั้งมั่น<sup>๑๗</sup> ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง หมายถึง สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่น<sup>๑๘</sup> ความหมายของสติปัฏฐานที่แสดงมานี้ทำให้ผู้ศึกษาได้เข้าใจการทำหน้าที่ของสติปัฏฐานที่จะเป็นตัวขับเคลื่อนในการเป็นกำหนดระลึกฐานในการเจริญสติที่เป็นไปทั้งสมถและวิปัสสนากาวนาต่อไป

<sup>๑๒</sup> ทาง หมายถึงทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป  
 ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๑/๓๖๑.

<sup>๑๓</sup> ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาคเพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๓/๓๕๕.

<sup>๑๔</sup> นิพพาน หมายถึงอริยมรรค ที.ม.อ. (ไทย) ๒๑๔/๑๕๗.

<sup>๑๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๑/๓๗๒.

<sup>๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๓/๓๖๘, ม.นุ.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

<sup>๑๗</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาเถรสมาคม), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสารากวีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔.

<sup>๑๘</sup> พระสังฆมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

### ๒.๓ หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มีข้อปฏิบัติที่เป็นสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สามารถสรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	สมถกัมมัฏฐาน	วิปัสสนากัมมัฏฐาน
๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน		
๑.๑ อานาปานะปัพพะ	เป็นสมถะ	เป็นวิปัสสนา
๑.๒ อิริยาบถปัพพะ	-	เป็นวิปัสสนา
๑.๓ สัมผัสญฺญะปัพพะ	-	เป็นวิปัสสนา
๑.๔ ปฏิกูลปัพพะ	เป็นสมถะ	เป็นวิปัสสนา
๑.๕ ธาตุปัพพะ	-	เป็นวิปัสสนา
๑.๖ นวสิวถิกปัพพะ	เป็นสมถะ	-
๒.เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	-	เป็นวิปัสสนา
๓.จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	-	เป็นวิปัสสนา
๔.ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	-	เป็นวิปัสสนา

สรุปการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในทั้งสองส่วนที่เป็นข้อปฏิบัติได้ดังนี้คือ

๑) อานาปานะปัพพะ ปฏิกูลปัพพะและนวสิวถิกะปัพพะเป็นสมถกัมมัฏฐาน

๒) อิริยาบถปัพพะ สัมผัสญฺญะปัพพะ ธาตุปัพพะเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จากการที่กล่าวมานี้ก็แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ก็ครบถ้วนตามอุปนิสัยของผู้ปฏิบัติทั้งที่มีอชฺชาตยสังสมมาทั้งสมถะและวิปัสสนานั้นเอง

### ๒.๔ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔

การเจริญสติปัฏฐานสูตร ที่มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ทางสายนี้”<sup>๑๕</sup> เป็นทางสายเอกหรือทางสายเดี่ยวเท่านั้น” อันเป็นทางบริสุทธิ์ระดับความทุกข์รู้แจ้งสังขารเห็นเข้าถึงหนทางของพระนิพพาน<sup>๒๐</sup>

<sup>๑๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ต.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๕๘/๓๐๖-๓๒๗.

<sup>๒๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๑/๓๗๒.



๒.๔.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์<sup>๒๑</sup> การมีสติกำหนดรู้กายเพื่อให้เห็นสภาวะของกายสักแต่เพียงว่ากายเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา<sup>๒๒</sup>

๒.๔.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ การมีสติเข้าไปกำหนดรู้เวทนาเพื่อให้เห็นสภาวะของเวทนาสักแต่เพียงว่าเวทนาเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

๒.๔.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ การมีสติเข้าไปกำหนดรู้จิตเพื่อให้เห็นสภาวะของจิตสักแต่เพียงว่าจิตเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

๒.๔.๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์<sup>๒๓</sup> การมีสติเข้าไปกำหนดรู้ธรรมเพื่อให้เห็นสภาวะของธรรมสักแต่เพียงว่าธรรมเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา<sup>๒๔</sup>

จากการที่ได้ศึกษาความหมายของการกำหนดสติพิจารณาอาการของกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นด้วยสติอย่างนี้ ความเห็นที่เป็นกลางย่อมเกิดขึ้นตามความเป็นจริงของการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ การเข้าไปยึดถือว่าเป็นสัตว์ บุคคล เรา เขาก็หมดไปสิ้นไปนั่นเอง

## ๒.๕ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก

การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เป็นไปในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนวิธีการเจริญสติแก่ภิกษุและพุทธบริษัทที่ต้องระลึกไว้เท่าทันในอาการของกายไว้ดังนี้

### ๒.๕.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอิริยาบถทั้ง ๔ ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน<sup>๒๕</sup> ก็รู้ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้ง

<sup>๒๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

<sup>๒๒</sup> จาลอง ดิษขวนิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๘.

<sup>๒๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

<sup>๒๔</sup> จาลอง ดิษขวนิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๘.

<sup>๒๕</sup> คูรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ในส่วนของการเจริญภาวนาบุปผาสนาสติปัฏฐาน ที่เชื่อมโยงไปถึงภายในส่วนของอิริยาบถทั้ง ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการปฏิบัติที่เป็นไปในหมวดของอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน อันจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในการปฏิบัติได้ถูกต้อง

### ๑. อิริยาบถปีพพะ

สำหรับการปฏิบัติในอิริยาบถยืนนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะได้ทำความเข้าใจในการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ดังนี้

#### ก) การกำหนดอิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกอาการยืนก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นให้สติรับรู้อาการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’<sup>๒๖</sup> เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในการเดินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ดังต่อไปนี้

#### ข) การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมก็เช่นกันควรใส่ใจในขณะที่กำหนดกำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างให้ขาดตอน จากการมีสติกำหนดรู้ว่า เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’<sup>๒๗</sup> ในเดินจงกรม การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมนี้ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามได้อย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินของการเดินจงกรม

ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลม ว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๖</sup> ดูรายละเอียด ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

<sup>๒๗</sup> ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

<sup>๒๘</sup> ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒, ม.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๔๔๖.

เมื่อทำการกำหนดรู้ในอริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อริยาบถยืนและเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออริยาบถนั่งต่อไป

### ค) การกำหนดอริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักจากที่เราเดินจงกรมจนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้วทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่ง กำหนดรู้ชัดเจนอาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’<sup>๒๕</sup> อยู่ ฯลฯ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้”<sup>๒๖</sup> คำว่า การนั่งคือ “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”<sup>๒๗</sup> เมื่อมีการทำการกำหนดรู้ในอริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่องอย่างก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไรมาตลอดความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

### ง) การกำหนดอริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยกว่าอริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่า ต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตื่นอยู่เสมอว่า

เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’<sup>๒๘</sup> คำว่าการนอนคือ “เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่านอนอยู่”<sup>๒๙</sup>

หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป แน่นนอนว่าการกำหนดรู้อริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ไม่ได้ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะดังต่อไปนี้

<sup>๒๕</sup> ในที่นี้หมายถึงอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๕/๓๘๓.

<sup>๒๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

<sup>๒๗</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๕๕.

<sup>๒๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

<sup>๒๙</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

## ๒. สัมผัสัญญูปพะ

การกำหนดรู้ในสัมผัสัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประจักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมผัสัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อมรู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การและดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาภิบาล และจิวร การฉัน การค้ม การเคี้ยว การข้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้<sup>๓๔</sup> ด้วยมีสัมผัสัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ<sup>๓๕</sup> สัมผัสัญญะมี ๔ อย่าง คือ

๑. สาทถกสัมผัสัญญะ
๒. สัปปายะสัมผัสัญญะ
๓. โจรสัมผัสัญญะ
๔. อสัมโมหสัมผัสัญญะ

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดไว้

ดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมผัสัญญะในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้าและเหยียดออกในการทรงผ้าสังฆาภิบาล และจิวร ในการกิน ค้ม เคี้ยว ล้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นิ่ง ดังพรรณนามา ฉะนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”<sup>๓๖</sup>

จากการที่ใส่ใจกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สติสัมผัสัญญะเกิดกำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมาณูที่ละเอียดยิ่งขึ้นที่เราเรียกว่าชาตุมนสิการูปพะ จึงเป็นอารมณ์วิปัสสนาแท้ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากวนาต่อไป

<sup>๓๔</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕๕๕๔.

<sup>๓๕</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

<sup>๓๖</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

### ๓. ชาติมนสิการบัพพะ

ในการกำหนดรู้พิจารณาความเป็นไปในธาตุทั้ง ๔ นั้นต้องพยายามทำความเข้าใจในการกำหนดให้เข้าถึงตัวสภาวะเหล่านี้ ที่แสดงในขณะกำหนดรู้ว่า เป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งเท่านั้น หากความเป็นอิสระของตัวมันเองไม่ได้ดังปรากฏหลักฐานที่แสดงไว้ดังนี้ว่า ความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ จากนั้นทรงแสดงอุปมาความหมายของสภาวะธาตุเหล่านั้นไว้ดังนี้ คือ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความเป็นจริงของกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’<sup>๓๓</sup> อาการที่ปรากฏนั้นก็ เป็นสภาวะเท่านั้นเอง ไม่ควรเข้าไปยึดถือด้วยความเห็นผิดในขณะที่ปรากฏอาการที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

เมื่อการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นไปอย่างละเอียดต่อเนื่องแล้ว ธาตุที่เห็นได้ง่ายที่สุดคือ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะความตึง ความหย่อน เป็นต้น และเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้ว การรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่น ๆ ก็จะค่อย ๆ ตามมาเอง เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้ เกิดร่วมกันและไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า อวินิโกครูปว่า “วาโยธาตุกรรมฐาน”<sup>๓๔</sup> เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถรู้เห็นความเป็นไปของร่างกายที่เป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น จนมีปัญหาแยกความเป็นระหว่างกายกับจิตจนเห็นเพียงสภาวะธาตุที่เกิดขึ้น เมื่อมีการเฝ้าดูกายเหล่านี้ทั้งภายนอกภายในจนเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การมองเห็นด้วยปัญญาก็ปรากฏขึ้นความยึดมั่นถือถือก็ขาดหายไปจากจิตของเรานั้นเอง การกำหนดรู้ที่เป็นไปอย่างนี้ก็สอดคล้องกับการมีสติกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน<sup>๓๕</sup>

เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิและวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด”<sup>๓๖</sup> เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญกายนุสสนาสติปัญญา คือหมวดอิริยาบถบัพพะ สัมผัสัญญบัพพะ ธาตุบัพพะมาตามลำดับจะเห็นได้ชัดเจนว่า มุ่งให้พิจารณาในกายของตนเองเป็นหลัก เพื่อจะสามารถที่จะมองเห็นด้วยวิปัสสนากาวานาปัญญาว่า รูปทั้งหลาย

<sup>๓๓</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๓/๕๕๔.

<sup>๓๔</sup> จำลอง ดิษขวิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณฺ์ ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๕๒-๕๔.

<sup>๓๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสารากวีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๕.

<sup>๓๖</sup> จำลอง ดิษขวิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณฺ์ ฉบับปรับปรุง, หน้า ๔๓.

### ๒.๕.๒ เวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้เท่าทัน อาการของเวทนาแล้วความเชื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามารบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่

ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะแล่นเข้ามาเป็นพวกพ้องเจ้าของมิตรสหายที่เข้าใจกันดี แต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนื่องๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัวออกมาชัดเจนในขณะที่กำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออกกลายเป็นไม่ใส่ใจปล่อยไปเฉยๆ ทำให้ขาดการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นอยู่ว่า ธรรมวินัยนี้ หรือในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”<sup>๔๐</sup>

พระพุทธองค์ทรงแสดงการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายไว้ ๕ ประการดังนี้

๑. เสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา
๒. เสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา
๓. เสวยอุเบกขามสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) รู้ชัดว่า เสวยอุเบกขามสุขเวทนา
๔. เสวยสุขเวทนาที่มีอมิส<sup>๔๑</sup> รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่มีอมิส
๕. เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอมิส รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอมิส
๖. เสวยทุกขเวทนาที่มีอมิส รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่มีอมิส
๗. เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอมิส รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอมิส

<sup>๔๐</sup> คูรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

<sup>๔๑</sup> คูรายละเอียดยใน อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๕/๑๐๓.

๘. เสวยอทุกข์มสุขเวทนาที่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยอทุกข์มสุขเวทนาที่มีอามิส

๙. เสวยอทุกข์มสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยอทุกข์มสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายที่เป็นไปทั้งเวทนาภายใน<sup>๔๓</sup> ภายนอก<sup>๔๔</sup> พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายและเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ เมื่อมีสติพิจารณาเวทนาที่ปรากฏอยู่ ก็เพียงอาศัยเป็นเครื่องเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหา อาศัยทกฺขิณี ไม่ยึดถือในเวทนาในเวทนานั้น<sup>๔๕</sup> จึงจะได้ชื่อว่าเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในโพธิราชกุมารสูตร<sup>๔๖</sup> ว่า บุคคลจะบรรลุความสุขด้วยความสุข ไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความทุกข์ พระดำรัสนี้แสดงถึงความอดทนโดยตรง และเมื่อพระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรที่อุรุเวลาเสนานิคมในวันเพ็ญเดือนหก ประทับนั่งเหนือโพธิบัลลังก์ตั้งแต่ปฐมยามถึงปัจฉิมยาม คือ ตั้งแต่ ๖ โมงเย็น ถึง ๖ โมงเช้า (ยามหนึ่งมี ๔ ชั่วโมง ราตรีหนึ่งมี ๓ ยาม คือปฐมยาม เท่ากับ ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. มัชฌิมยามเท่ากับ ๒๒.๐๐-๒.๐๐ น. ปัจฉิมยาม เท่ากับ ๒.๐๐-๖.๐๐ น.) ระยะเวลาดังกล่าวนี้นานประมาณ ๑๒ ชั่วโมง จึงได้ทรงตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในยามรุ่งอรุณแห่งราตรีนั้น

ในปัจจุบันมีการดำนิว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นอัตตกิลมถานุโยค คือ การเบียดเบียนตนให้ลำบาก แล้วสอนให้พิจารณาสดกสัมปชัญญะและสัพพายสัมปชัญญะ ทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และขัดแย้งกับการกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา ย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นถือว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุนี้เป็นสัมมาทกฺขิณี<sup>๔๗</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติทราบชัดในอาการของเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏตามเหตุปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้นอยู่อย่างนี้ ความสงสัยในการกำหนดรู้ตามแนวของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานที่แสดงว่าถึงความไม่เที่ยงของเวทนาทั้งหลาย จิตที่เข้าไปรู้ย่อมละเอียดขึ้นไปตามลำดับของความเห็นที่เป็นไปในจิตนั่นเอง

<sup>๔๓</sup> หมายถึงสุขเวทนาเป็นต้นของคน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๐/๓๕๐, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๕๖.

<sup>๔๔</sup> หมายถึงสุขเวทนาเป็นต้นของผู้อื่น ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๐/๓๕๐, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๕๖.

<sup>๔๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๑๐/๕๕๔.

<sup>๔๖</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๓/๓๐๓.

<sup>๔๗</sup> ดูรายละเอียดใน ส.บ. (ไทย) ๑๓/๕๑/๔๒.

### ๒.๕.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึก คิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับรู้ทางทวารทั้งที่เป็รับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๔๘</sup>

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้<sup>๔๙</sup> ดังมีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้

สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ มี ๑๖ ประการ ได้แก่

๑. จิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
๒. จิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
๓. จิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
๔. จิตปราศจากโทสะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
๕. จิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
๖. จิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
๗. จิตหดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่ และท้อถอย
๘. จิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
๙. จิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็น มหัคคตะ
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สุดตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุดตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๓. จิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ ว่าจิตสงบ
๑๔. จิตไม่สงบ (อสมานจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่สงบ
๑๕. จิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
๑๖. จิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส<sup>๕๐</sup>

เมื่อเข้าใจในสภาวะของจิตที่ปรากฏอาการธรรมคือ น้อมนึก คิด รับรู้อารมณ์ที่มากระทบ ที่แสดงออกมาก็ควรกำหนดรู้ด้วยสติที่เท่าทันสิ่งเหล่านั้น เพราะธรรมชาติของจิตก็เป็น

<sup>๔๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๕๕๔.

<sup>๔๙</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓ , ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

<sup>๕๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๗-๓๑๕.



#### ๒.๕.๔ ทัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเหล่านี้ อย่างสติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔<sup>๕๐</sup> พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิคุชทั้งหลาย ภิคุชพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ ภิคุชในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นีวรณ ๕ ประการอยู่<sup>๕๑</sup> มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้<sup>๕๒</sup>

##### ก) นีวรณธรรม

ธรรมเป็นเครื่องกั้นห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฉานเป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรม คือ

(๑) กามฉันทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาท จองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนมิทชนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทัจจกุกกัจจนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ใสสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)<sup>๕๔</sup>

##### ข) อุปาทานชั้น ๕

ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ

(๑) รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘

<sup>๕๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

<sup>๕๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๕๕๔.

<sup>๕๒</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

<sup>๕๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑, อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๔๑/๕๕๕.

- (๒) เวทนาขั้นได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง  
 (๓) สัญญาขั้นได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง  
 (๔) สังขารขั้นได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง  
 (๕) วิญญาณขั้นได้แก่ จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง

#### ค) อายตนะ ๑๒

อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ คือ

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| อายตนะภายใน ๖ คือ | อายตนะภายนอก ๖ คือ          |
| (๑) จักขวยตนะ     | (๑) รูปายตนะ                |
| (๒) โสตายตนะ      | (๒) สัททตนะ                 |
| (๓) ฆานายตนะ      | (๓) คันธตนะ                 |
| (๔) ชิวหายตนะ     | (๔) รสยตนะ                  |
| (๕) กายายตนะ      | (๕) โผฏฐัพพายตนะ            |
| (๖) มนายตนะ       | (๖) ชัมมายตนะ <sup>๕๕</sup> |

#### ง) โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วย การเจริญสติปัฏฐาน ๔ บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้ โดยการนั่งหลับตา โดยคิดว่า หรือการอ่านพระไตรปิฎก หรือปรารภนาเองว่า สภาพธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญ ๆ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อในภาษาบาลีว่า โพชฌงค์ เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค<sup>๕๖</sup>

โพชฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ คือ

- (๑) สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้
- (๒) ชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพียรธรรม
- (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
- (๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ
- (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกาย ใจ

<sup>๕๕</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

<sup>๕๖</sup> นายแพทย์ชิน อดิศักดิ์ บำเรอ, วิธีการสร้างโปรแกรมจิต เพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์, (กรุงเทพมหานคร : นิตยสารโลกทิพย์), หน้า ๑๐๕.

(๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น

(๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง<sup>๕๗</sup>

#### จ) อริยสัจ๔

อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ<sup>๕๘</sup>

(๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ ทุกข์ ได้แก่ ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

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

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัดขาดดับสิ้นไป ความหลุดพ้น ปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘

สรุปว่า จากการศึกษาความหมายของวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาแล้วนั้น แสดงให้เห็นความสอดคล้องระหว่างวิปัสสนาภาวนา สติปัฏฐาน ๔ ตลอดจนวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำให้เกิดความเข้าใจในความหมายของอุเบกขาที่เกิดขึ้นในแต่ละประเภทของอุเบกขาทั้ง ๑๐ ประการ เพื่อเป็นการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เป็นตัวปัญญาอุเบกขาตามลำดับต่อไป

<sup>๕๗</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

<sup>๕๘</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

## บทที่ ๓

### อุเบกขาที่ปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

สำหรับบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาอุเบกขาที่มีความหมายแสดงตัวสภาวะที่เกิดรวมกับองค์ธรรมต่าง ๆ ที่มีความสำคัญในการปฏิบัติที่เป็นไปในสติปัญญา ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ที่ปรากฏในส่วนของปัญญาที่แสดงตัวออกมาของสภาวะอุเบกขาในแต่ละประเภทให้เห็นความจริงของปัญญาที่เกิดรวมกับองค์ธรรมของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

๓.๑ ความหมายของอุเบกขา

๓.๒ ประเภทของอุเบกขา

๓.๓ ลักษณะที่จุดประกายของอุเบกขา

๓.๔ องค์ธรรมอุเบกขาที่ปรากฏในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

#### ๓.๑ ความหมายของอุเบกขา

ก อรรถวิเคราะห์อุเบกขา

การที่ผู้ศึกษาเข้าใจในที่มาของรูปศัพท์ตามรูปวิเคราะห์จะทำให้คลายความสงสัยในเนื้อความที่ปรากฏในคำว่า อุเบกขา มาจากคำบาลีว่า “อุเปกฺขา” แยกเป็น อุป และ อิกฺข เมื่อนำมารวมกันคือ อุป + อิกฺข = อุเปกฺขา มีอรรถวิเคราะห์ว่า

อเวรา โหนตุติ อาทิพฺยาปารูปฺหานเนน มชฺฌตฺตภาวูปคมเนน จ อุเปกฺขตีติ = อุเปกฺขา ธรรมชาติโดยย่อเห็นเสมอกัน โดยละความขวนขวายว่าสัตว์ทั้งปวง “จงอย่าผูกเวรกัน” เป็นต้น และโดยเข้าถึงภาวะเป็นกลาง ๆ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า อุเบกขา<sup>๑</sup> อุเปกฺขาสหคฺต ตั้งวิเคราะห์ว่า อุเปกฺขาย สหคฺต = อุเปกฺ-ขาสหคฺต “จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขา ชื่อว่า อุเปกฺขาสหคฺต”<sup>๒</sup>

---

<sup>๑</sup> วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๕๖๘.

<sup>๒</sup> พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวฑฺฒ โสภณโก), ปรมาตฺถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๖.

ข อุเบกขามีองค์ ๖ คือ ภิกษุผู้เป็นพระอรหันต์ในพระธรรมวินัยนี้

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| ๑) เห็นรูปทางตาแล้ว        | ๒) ฟังเสียงทางหูแล้ว                     |
| ๓) คมกลิ่นทางจมูกแล้ว      | ๔) ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว                     |
| ๕) ถูกต้องสัมผัสทางกายแล้ว | ๖) รับรู้ธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่คิใจเสียว |

เป็นผู้วางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่

ค อุเบกขาองค์มี ๑๐ คือ

- ๑) ฌพงฺกุเปกฺขา อุเบกขาประกอบด้วยองค์ ๖
- ๒) พุทฺธุมิหฬารุเปกฺขา อุเบกขาในพรหมวิหาร
- ๓) โปชฌนฺกุเปกฺขา อุเบกขาในโพชฌงค์
- ๔) วิริยฺกุเปกฺขา อุเบกขา คือ วิริยะ
- ๕) สงฺขารุเปกฺขา อุเบกขาในสังขาร
- ๖) เวทฺฐุเปกฺขา อุเบกขาในเวทนา
- ๗) วิปัสสนุเปกฺขา อุเบกขาในวิปัสสนา
- ๘) ตตรมชฺชตฺตุเปกฺขา อุเบกขาในเจตสิก หรือ อุเบกขาที่ยังกรรมทั้งหลายที่เกิดพร้อมกันให้ขึ้นไปเสมอกัน
- ๙) ฌานุเปกฺขา อุเบกขาในฌาน
- ๑๐) ปาริสฺสุทฺฐุเปกฺขา อุเบกขาบริสุทธฺ์จากข้าศึก<sup>๑</sup>

เมื่อผู้ศึกษาได้เข้าใจตามการไขความที่แสดงออกมาแล้ว จิตที่เข้าไปรับสภาวะของอุเบกขาที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติย่อมชัดเจนในจิตของตนนั่นเอง

ง เหตุให้เกิดอุเบกขาสหคตจิต มี ๔ อย่าง

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| ๑) อุเปกฺขาปฏิสนฺธิกตา  | มีปฏิสนธิเป็นอุเบกขา      |
| ๒) กมฺภีรปกคิตตา        | มีความลึกซึ่งเป็นปกติ     |
| ๓) มชฺชตฺตารมฺมณสมาโยโค | ประสมมัชฌัตตารมณ์อยู่เสมอ |
| ๔) พยุสนวิมุตติ         | พ้นจากความเลื่อม ๕ อย่าง  |

จ เหตุให้เกิดอุเบกขากุศล ๖ ประการ

- ๑) มีปฏิสนธิจิตเป็นอุเบกขา

<sup>๑</sup> วิสุทธฺ์. (ไทย) ๑/๘๔ - ๘๕/๑๗๓ - ๑๗๕.

๒) มีศรัทธาน้อย

๓) มีความเห็นไม่บริสุทธิ์นัก มีมลทินเจือบ้าง

๔) ไม่เห็นหรือไม่เข้าใจอนิสงส์ แห่งกุศลกรรมนั้น ๆ

๕) ประสบกับอารมณ์ปานกลาง คือได้ไทยธรรมและปฏิบัติหาก พอปานกลาง

๖) มีอุปสรรคขัดข้องอย่างใดอย่างหนึ่ง<sup>๔</sup>

เมื่อผู้ศึกษาได้รู้เข้าใจสภาวะของเหตุเกิดอย่างนี้ การสังสมจิตที่เกิดขึ้นของสภาวะอุเบกขา ย่อมเป็นเหตุให้เกิดการเข้าใจในสภาวะของประเภทของอุเบกขาไปตามลำดับแห่งการปฏิบัติของตนสืบต่อไปอันจะเป็นอุปนิสัยแห่งอุเบกขานั้นเอง

### ๓.๒ ประเภทของอุเบกขา

ประเภทของอุเบกขาทั้ง ๑๐ ประการ<sup>๕</sup> มีดังนี้

๑. ฉัพพกุเปกขา คือ อุเบกขาประกอบด้วยองค์ ๖

๒. พรหมวิหารุเปกขา คือ อุเบกขาพรหมวิหาร

๓. โภชนังกุเปกขา คือ อุเบกขาสัมโภชนังค์

๔. วิริยุเปกขา คือ อุเบกขาวิริยะ

๕. สังขารุเปกขา คือ อุเบกขาในสังขาร

๖. เวทณุเปกขา คือ อุเบกขาเวทนา

๗. วิปัสสนุเปกขา คือ อุเบกขาในวิปัสสนา

๘. ตัตถมัจฉัตตุเปกขา คือ อุเบกขาเจตสิก

๙. ฌานุเปกขา คือ อุเบกขาในฌาน

๑๐. ปาวิสุทธุเปกขา คือ อุเบกขาบริสุทธิ์จากข้าศึก

เมื่อผู้ศึกษาวิจัยต้องการทราบความชัดเจนในการมองสภาวะของอุเบกขาที่ให้เห็นภาพของการปฏิบัติที่เป็นไปตามหลักการเรียนรู้ทั้งตัวอย่างที่ปรากฏขึ้นจากพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา และคัมภีร์ในทางพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏอยู่ ให้ทราบชัดในเนื้อความที่แสดงสภาวะของอุเบกขาที่ถูกต้อง และเป็นไปตามความเป็นจริงที่แสดงออกมาในสภาวะจิตที่ผ่านการ

<sup>๔</sup> นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มุคินิธิแบบมหานิราณนธ์, ๒๕๔๗), หน้า ๕๒.

<sup>๕</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหารเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๘๓ - ๕๐.

## ๑. ฉพังคุเปกขา อุเบกขาประกอบด้วยองค์ ๖

ความบริสุทธิ์ที่เกิดจากการมองเห็นความจริงที่ปรากฏทางทวารในขณะที่รับรู้อารมณ์ทางทวารที่เกิดจากการรับตามเป็นจริงในการรู้แจ้งภายใน การรู้แจ้งที่เป็นในอารมณ์เหล่านั้น ทำให้ความบริสุทธิ์ในการรับรู้เกิดขึ้นด้วยปัญญาที่แสดงความจริงของรูปนาม ย่อมไม่ดีใจ ย่อมไม่เสียใจ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะเห็นเสมอกันอยู่ อุเบกขาของพระอรหันต์ ในการที่กระทบกับอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์นั้น ทำให้จิตวางเฉยได้<sup>๖</sup> อุเบกขาอย่างนี้ชื่อว่า ฉพังคุเปกขา<sup>๗</sup>

จะเห็นได้ว่า ความรู้ที่ปรากฏสภาวะของอุเบกขาที่เป็นไปในทวารของพระอริยผู้เป็นอรหันต์แล้วนั้น แสดงออกถึงการรับรู้ทางทวารที่เกิดการกระทบสัมผัสทั้งอายตนะภายในกับภายนอกที่เกิดขึ้นในขณะที่รับคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่อาศัยปัจจัยที่ปรากฏอาการรับรู้ที่เป็นไปในขณะกระทบคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่ขึ้น ไม่ตกไปในความยินดี ยินร้ายในอาการนั้นๆ ขณะเห็นรูปทางตาแล้ว เป็นผู้ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะอยู่<sup>๘</sup> เมื่อการปฏิบัติของผู้ภิกษุผู้เข้าถึงสภาวะที่เป็นผู้วางใจได้ถึงความไม่ยินดียินร้ายความเป็นมุนีตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงย่อมปรากฏออกมาให้เห็นตามคุณสมบัติที่ตนเองเข้าถึงนั้นดังมีปรากฏดังนี้ว่า เป็นผู้วางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่ ฟังเสียงทางหู..เป็นผู้อบรมแล้ว เป็นผู้สงบ รอคอยอยู่แต่เวลาเท่านั้น รวมความว่า เมื่อคนทั้งหลายไม่สงบ มุนีนั้น เป็นผู้สงบ..วางเฉย<sup>๙</sup> ความเป็นกลางแห่งอินทรีย์ ๖ เช่น เมื่อเห็นรูป บุคคลก็วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจและไม่เสียใจ<sup>๑๐</sup>

ความเพิ่มพูนของอุเบกขาที่แสดงออกมาด้วยองค์คุณของอรหัตตมรรค ที่เป็นไปในลักษณะที่เกิดขึ้นตามคุณสมบัติของจิตที่สร้างความรู้ความเท่าทันจนคุณสมบัติเหล่านี้ปรากฏดังนี้

คือ มีลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่

### (๑) เฟงเฉยจิตที่หมดจด

<sup>๖</sup> พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร, คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๖.

<sup>๗</sup> ดูรายละเอียดใน อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑/๔๑๒.

<sup>๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๓๓/๔๓๘.

<sup>๙</sup> จุ.ม. (ไทย) ๒๘/๓๘๓/๖๒๐.

<sup>๑๐</sup> พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, (พระราชวรมุนี และคณะ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคสดีไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓.

## (๒) เฟ่งเฉยจิตที่ดำเนินไปในสมณะ

## (๑) เฟ่งเฉยความปรากฏในสภาวะเดียว

ความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งอหัตตมรรคเฟ่งเฉยจิตที่หมดจด แห่งจิตเฟ่งเฉยจิตที่ดำเนินไปในสมณะ อันมีอาการเฟ่งเฉยความปรากฏในสภาวะเดียว เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า อหัตตมรรคเป็นธรรมมีความงามในท่ามกลางและถึงพร้อมด้วยลักษณะ<sup>๑๑</sup> มีเรื่องอุทาหรณ์ที่แสดงความเป็นจริงของสภาวะความวางเฉยที่ประกอบด้วยองค์ปัจจัยดังกล่าวนี้

## ก) พระโปฏฐิตะผู้เจริญวิปัสสนาฬังคูปกษา

สมัยพุทธกาล มีพระเถระรูปหนึ่งนามว่า พระโปฏฐิตะ เคยได้บวชเรียนทรงจำพระไตรปิฎกและสอนปริยัติธรรมในสมัยพระพุทธเจ้า ๖ พระองค์มีพระวิปัสสี เป็นต้น แม้ในชาตินี้ท่านก็บวชเรียนทรงจำพระไตรปิฎกเช่นกัน แต่ยังมีได้บรรลุลุณฐกรรมพิเศษ เป็นพระอริยบุคคล วันหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกท่านว่า ตูจลโปฏฐิตะ (พระโปฏฐิตะผู้ว่างเปล่า) ท่านจึงเกิดความสลดใจดำริว่า แม้ตัวเราจะเป็นผู้สอนพระไตรปิฎกแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูปอยู่เนื่องนิตย์ แต่ก็ยังมิได้บรรลุลุณฐกรรมหรือมรรคผลใด ๆ พระพุทธองค์จึงตรัสเรียกเช่นนั้น ท่านจึงตัดสินใจออกเดินทางไปจากวัดพระเชตะวันไกลออกไป ๑๒๐ โยชน์ (ประมาณ ๑,๘๒๐ ก.ม.) เพื่อปฏิบัติธรรม พอถึงวัดป่าแห่งหนึ่งซึ่งมีพระอรหันต์ ๓๐ องค์ ท่านได้ขอกัมมัฏฐานกับพระมหาเถระ แต่เพื่อให้ท่านลดมานะในความรู้ที่มีพระมหาเถระจึงให้ท่านไปขอกัมมัฏฐานกับพระเถระรูปที่ ๒ พระเถระนั้นก็ให้ไปขอกับพระเถระอีกรูปซึ่งได้แนะนำให้ไปขอกัมมัฏฐานจากพระรูปอื่น ๆ อีก จนกระทั่งถึงสามเณรน้อยอายุ ๗ ขวบ ท่านผู้ซึ่งตอนนั้นได้หมดทิฐิมานะในปริยัติแล้ว ก็ได้ประณมมือขอขอกัมมัฏฐาน จากสามเณรน้อยกล่าวชี้แจงว่า กระผมอายุยังน้อย การศึกษาก็น้อย ยังต้องเรียนรู้จากท่านอีกมาก จึงสอนท่านไม่ได้ แต่พระโปฏฐิตะยืนยันว่าจะขอกัมมัฏฐานจากสามเณรน้อย สามเณรจึงตั้งเงื่อนไขว่า หากท่านยอมทำตามที่กระผมสั่ง กระผมก็จะสอนกัมมัฏฐานให้ เมื่อพระเถระยืนยันว่า จะปฏิบัติตามที่สอนทุกอย่าง สามเณรจึงทดสอบโดยบอกให้เดินลงไปในน้ำ ท่านก็เดินลงน้ำตามที่สามเณรสั่ง พอปลายจิวรของท่านเปียกน้ำ สามเณรก็ให้ท่านขึ้นจากน้ำ แล้วให้กัมมัฏฐานว่า

“ท่านขอรับ..จอมปลวกแห่งหนึ่งมีรูอยู่ ๖ แห่ง ถ้าอยากจะจับเหยื่อในจอมปลวกก็ให้ปีดรู ๕ แห่ง แล้วคอยจับอยู่ที่รูเดียว การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน เมื่ออารมณ์ ๖ มาปรากฏทางทวาร ๖ โยคีควรปีดทวาร ๕ แล้วเปิดมโนทวารเพียงแห่งเดียว”

<sup>๑๑</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔๗/๖๑๐.



คำว่า “ปิดทวาร ๕” ในที่นี้ หมายถึง การไม่ให้เกิดชวนจิตในทวารเหล่านั้น มิได้หมายถึง ห้ามมิให้ดูหรือฟัง เพราะไม่อาจห้ามการดูหรือการฟังทางทวารได้ แม้จะปิดตาหรือปิดหูไม่ให้เห็นและได้ยิน ก็ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในอินทริยภาวนาสูตราว่าเพียงแคปิดตา ภาวนาไม่เกิด ความว่า อุตตระ ถ้าการไม่ดูไม่ฟังเป็นการอบรมอินทริย์อย่างนั้น คนตาบอดจักเป็นผู้ที่ได้อบรมอินทริย์ คนหูหนวกจักเป็นผู้ที่ได้อบรมอินทริย์มาแล้ว ตามคำของพราหมณ์ปาราตีวียะ อุตตระ สาเหตุเพราะว่า คนตาบอดนั้นเห็นรูปด้วยตาไม่ได้ คนหูหนวกได้ยินเสียงด้วยหูไม่ได้

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงการสำรวมทวารเมื่อรู้อารมณ์ ๖ ด้วยพระดำรัสว่า จกขุนา รูป ทิสฺวา (เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว) โสเตน สทฺทํ สุตฺวา (ฟังเสียงด้วยหูเป็นต้น) ทั้งในอินทริยภาวนาสูตรา และในพระสูตรอื่นมิได้ตรัสถึงการสำรวมโดยยังไม่รู้อารมณ์ ๖ ด้วยเหตุนี้ การสำรวมดังกล่าว จึงหมายถึงการไม่ปล่อยให้ชวนจิตเกิดขึ้นในทางปัญจทวารนั่นเอง ซึ่งเป็นการแสดงที่มีความสอดคล้องต้องกันทุกคำรา ส่วนคำว่า “เป็ดมโนทวาร” นั้น หมายถึงให้โยคีทำการภาวนาวิปัสสนาชวนจิตอยู่แต่ในทวารนี้เท่านั้น นั่นหมายความว่าขอให้โยคีเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งได้ฉัพพัคฺคา

เมื่อพระโกฎิละได้สดับคำสอนเพียงแค่นี้ก็เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนเหมือนพบดวงประทีปในความมืด สมกับที่เป็นผู้ทรงพระไตรปิฎกโดยแท้ ในขณะที่พระบรมศาสดาประทับอยู่ห่าง ๑๒๐ โยชน์ ได้ทรงแสดงพระองค์ให้ประจักษ์ราวกะว่าเหมือนประทับอยู่เฉพาะหน้า แล้วตรัสพระคาถาธรรมบทว่า ปัญญาเจริญขึ้นเพราะความเพียร เลื่อมไปเพราะความเกียจคร้าน เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อมของปัญญาแล้วควรทำตนให้ดำรงอยู่โดยวิถีทางที่ปัญญาจะเจริญ

เมื่อฟังพระธรรมเทศนานี้จบ พระโกฎิละก็ได้บรรลุอรหัตผล ข้อความนี้กล่าวไว้ในคัมภีร์ธรรมปัทมฐกถา เรื่องราวของพระเถระท่านนี้เป็นตัวอย่างของการได้วิปัสสนาญาณที่แก่กล้าจากการที่กำหนดในขณะที่เห็น ได้พยายามเจริญจนกระทั่งถึงฉัพพัคฺคาวิปัสสนา ต่อด้วยการละกิเลสได้ในที่สุด แม้ในขณะที่อื่น ๆ เช่น ขณะที่ได้ยินเสียง เป็นต้น ก็พึงปฏิบัติโดยนัยเดียวกันนี้<sup>๑๒</sup>

สรุปว่า ฉัพพัคฺคา คือ อุเบกขาของพระอรหันต์ท่านนั้น ไม่ใช่อุเบกขาทั่วไป ที่แสดงออกถึงคุณของพระอรหันต์ที่ไม่ยินดี ยินร้าย ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตของท่านในขณะที่รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะที่เป็นอุเบกขาปัญญาแท้ ๆ หรืออุเบกขาบารมีที่สมบูรณ์

<sup>๑๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนาธุณี (หลักการปฏิบัติวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔๖-๒๕๐.

## ๒. พรหมวิหารอุเบกขา

การเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร ที่เป็นไปตามแบบความที่พระพุทธประสงฆ์ที่มีเห็นผลให้ ผู้เจริญนั้นกำหนดรู้ความจริงของจิตที่เกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติรู้แจ้งในจิตที่เป็นเหตุแห่งคุณเครื่อง ดำเนินไปของเมตตาอคติข้อมัตถชาตออกไป ความเศร้าหมองของจิตข้อมไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะ ตัดขาดจากการปรุงแต่งว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา การแผ่ไมตรีจิตที่ไม่มีประมาณข้อม เกิดขึ้นอย่างไม่มีการขบเขตและประมาณได้ในทิศทั้งหลาย ดังมีแสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติพึงกระทำ อุเบกขาพรหมวิหารดังนี้ ในเรื่องการถึงความบริสุทธิ์เพียงเปลือกแก่ท่านนิโครชที่ทูลถามปัญหาว่า

พระพุทธองค์ทรงแสดงการกีดกันบาปด้วยการบำเพ็ญอันเป็นเหตุให้เกิดการสำรวมที่ เป็นไป ด้วยการกำหนดรู้ไม่ละจิตให้เกิดความยินดี ไม่ยินร้าย ด้วยกำลังแห่งการกำหนดรู้สติที่ เป็นไปในการด้วยรู้ชัดสถานะของนิรณทัง ๕ ที่สร้างความไม่ชัดเจนในการกำหนดรู้ทำให้กำลัง การการรู้แจ้งในสภาวะลดลงการปรับจิตให้มีกำลังของสติที่เป็นไปด้วยความสม่ำเสมอ เป็นกลาง ในสภาวะมีการแผ่ไปตลอดทิศทั้งหลาย ไม่มีขบเขตในหมู่มสัตว์และสถานที่ด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา จิต อันไพบุลย์ เป็นนหคคตะ ไม่มีขบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่<sup>๑๓</sup> ความไม่เดือน ร้อนอย่างนี้ ข้อมสร้างเหตุปัจจัยของการเข้าถึงความวางใจนั่นเอง

### ก) ความหมายของอุเบกขาพรหมวิหาร

คำว่า “ อุเบกขา ” แปลว่า ความวางเฉยในอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ หมายถึงความ วางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตใจปราศจากอาการทั้ง ๓ กล่าวคือ ไม่น้อมไปในความ ประารถนาคี ในการที่จะบำบัดทุกข์ ในการชื่นชมยินดีในความ สุขของสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้น องค์ ธรรม ได้แก่ ตตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่มีมัชฌัตตสัตว์บัญญัติเป็นอารมณ์<sup>๑๔</sup> ต่อสัตว์ทั้งปวงที่เป็น สุขและทุกข์<sup>๑๕</sup> พรหมวิหารอุเบกขา คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา<sup>๑๖</sup> ดังมีพระดำรัสตรัส รับรองว่า อุเบกขาอันใด คืออาการอันเป็นกลาง ๆ ในสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ภิกษุมิ จิตประกอบด้วยอุเบกขาแผ่ไปทางทิศหนึ่งอยู่ อุเบกขานี้ชื่อว่า พรหมวิหารอุเบกขา<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๕/๔๓๘.

<sup>๑๔</sup> พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ป.๕. ๕), หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๘๖.

<sup>๑๕</sup> เรื่องเดียวกัน, คู่มือศึกษาอภิธรรมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกปรมัตถ์, หน้า ๑๓๖.

<sup>๑๖</sup> พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, (พระราชวรมุนี และคณะ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคสส์ไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓.

<sup>๑๗</sup> ที.สิ. (ไทย) ๕/๕๕๖/๒๔๕.

การเข้าใจในการเข้าถึงอารมณ์อุเบกขาที่เกิดขึ้น จากการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากการวางใจในขณะที่มีการรับรู้สิ่งที่เกิดร่วมกับอารมณ์ที่ขึ้นต่อไป

ข) อารมณ์ของอุเบกขาในพรหมวิหาร

มัชฌัตตบุคคล ที่เป็นอารมณ์ของอุเบกขาพรหมวิหารนี้ มีอยู่ ๒ จำพวก คือ พวกธรรมดา พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธิ

- พวกธรรมดานั้น ได้แก่ บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง เฉย ๆ ซึ่งเป็นวิสัยธรรมดาของจิตใจของคนทั่วไป

- พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธินั้น ได้แก่ ปิยบุคคล เวิฐบุคคล ที่มีความสุขหรือมีความสุข

เมื่อเข้าใจในการวางใจในการเข้าถึงอารมณ์ที่อาศัยบุคคลทั่วไป หรือบุคคลรักและบุคคลที่เป็นเหตุให้เกิดความข้องแหว่ด้วยความรู้สึกจนวายใจตนเอง จะช่วยสร้างความเข้าใจด้วยปัญญาอุเบกขา ด้วยการเข้าถึงการวางอย่างไรต่อไป

ค) การวางเฉย ๓ อย่างในพรหมวิหาร

การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายนั้น มีอยู่ ๒ อย่าง คือ เป็นไปด้วยอำนาจของคตมมัชฌัตตา และเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ ที่เป็นไปด้วยอำนาจแห่งคตมมัชฌัตตานี้ ไม่มีการเกี่ยวข้องกับเมตตา กรุณา มุทิตา ดังที่ได้กล่าวแล้วนั้นแต่อย่างใด นี่เป็นอุเบกขาแท้

การเจริญอุเบกขากรรมฐานนี้ ผู้เจริญต้องทำการแผ่อุเบกขาแท้ไปในสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นมัชฌัตตบุคคล<sup>๙๙</sup> ความเป็นกลางที่เกิดขึ้นจากการเจริญที่ประกอบอยู่เนื่องนั้น ก็เป็นเหตุให้เราชัดเจนในการเข้าถึงภาวนาในอุเบกขาพรหมวิหารต่อไป

ฅ) อุเบกขาภาวนาในพรหมวิหาร

การภาวนาอุเบกขาพรหมวิหารนี้ มีข้อที่แตกต่างจากพรหมวิหาร ๒ ข้างต้น ที่โยคีบุคคลควรทราบ คือพรหมวิหาร ๓ ข้างต้นนั้นใคร ๆ ส่วนอุเบกขาพรหมวิหารนี้ จึงจะลงมือเจริญภาวนาพรหมวิหารเป็นผลสำเร็จมาแต่พรหมวิหาร ๓ ข้างต้นโดยเฉพาะ เปรียบเหมือนบิดามารดา ที่ไม่เอาใจใส่เกินไป และไม่ละเลยบุตรของตนเกินไป แต่เอาใจใส่พอประมาณ และคอยดูแลบุตรเหล่านั้นอยู่นั่นใด โยคีคอยดูแลสวัสดิ์โดยอุเบกขา ก็ฉนั้น อุเบกขาบัณฑิตพึงทราบอย่าง

<sup>๙๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชนก ญาณสิริ ๒.๕.๕), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐ - ๑๓.

ง) ลักษณะเป็นต้นของอุเบกขาพรหมวิหาร ๔

การเข้าถึงสภาวะของ อุเบกขา คือ มีอันเป็นไปโดยอาการเป็นกลาง ๆ ในสัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะมีอันเห็นภาวะที่สม่าเสมอกันในสัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันสงบความเสียใจและความดีใจเป็นผลปรากฏ มีอันพิจารณาเห็นภาวะที่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนเป็นบรรทัดฐาน ซึ่งมีอาการเป็นไปอย่างนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน สัตว์เหล่านั้นจะได้ประสบความสุขก็ดี จะพ้นจากทุกข์ก็ดี จักเสื่อมจากสมบัติที่ตนมีอยู่แล้วก็ดี เพราะความพอใจของใครเล่า (นอกจากของกรรมเท่านั้น) มีการสงบแห่งความเสียใจและความดีใจเป็นสมบัติ มีอันเกิดความเพิกเฉยเพราะความไม่รู้อันอาศัยคามคุณเป็นความวิบัติของอุเบกขานี้<sup>๒๑</sup> จะเป็นเครื่องแสดงออกถึงลักษณะของอุเบกขาให้ปรากฏออกมาเด่นชัดขึ้นตามอาการ ดังนี้

จ) ลักษณะ ๗ ประการของอุเบกขาพรหมวิหาร

(๑) สัตตะ กลางในสัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ

(๒) รส มีการมองดูในสัตว์ทั้งหลายด้วยความเสมอกัน เป็นหน้าที่

(๓) ปัญญาฐาน มีการสงบความเกลียด และไม่มีความรักในสัตว์ทั้งหลาย เป็นผลปรากฏ แก่ผู้ทำการพิจารณาอุเบกขาปัญญาที่พิจารณาเห็นการกระทำของตน ว่าเป็นของตนเอง อาการที่รู้เกิดขึ้นก็จะทำให้อุเบกขาเกิดขึ้น

(๔) สัมปัตติ สงบความเกลียดและไม่มีความรักเป็นความสมบูรณ์แห่งอุเบกขา

(๕) วิปัตติ การเกิดขึ้นของอญาณุเบกขา โดยอาศัยคามคุณอารมณ์ เป็นความเสียหายแห่งอุเบกขา

(๖) อาสันนปัจจัตถิเก ความวางเฉยด้วยอำนาจโมหะ เป็นศัตรูใกล้ของอุเบกขา

<sup>๑๕</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, (พระราชวรมุนี และคณะ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๒ – ๑๘๓.

<sup>๒๐</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ธนาพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕๘.

<sup>๒๑</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๖๕๕.

(๗) ทูรปัจจัตถิกะ รากะและโทสะ เป็นศัตรู ไกลของอุเบกขา<sup>๒๒</sup>

การเข้าใจในลักษณะที่เกิดขึ้นของอุเบกขาทั้งหมดแล้ว จะได้รับประโยชน์ตามมา

ฉ) ประโยชน์ของอุเบกขาพรหมวิหาร ๔

การเข้าถึงความจริงของ อุเบกขา ย่อมเหตุเกิดความคงที่ เสมอกันไปด้วยจิตที่เท่าทัน คือ เป็นประโยชน์ในอันปราบรากะคือความกำหนัด<sup>๒๓</sup> ก็เท่ากับเป็นการเข้าถึงสภาวะของอุเบกขาที่เกิดขึ้นข้อนี้สมด้วยพระบาลีในคัมภีร์ที่มณิกายปาฎิกวรรค มีอาทิว่า

“เมตตาวิมุตตินี้เป็นเครื่องสลัดออกเสียซึ่งพยาบาท กรุณาเจโตวิมุตตินี้เป็นเครื่องสลัดออกเสียซึ่งวิหิงสา มุทิตาเจโตวิมุตตินี้เป็นเครื่องสลัดออกเสียซึ่งอรติ อุเบกขาเจโตวิมุตตินี้เป็นเครื่องสลัดออกเสียซึ่งรากะ<sup>๒๔</sup> ”

ช) ข้ำศึกของอุเบกขาพรหมวิหาร ๔

การไม่เข้าใจความชัดเจนใน อัญญาอุเบกขา คือ ความเพิกเฉยเพราะความไม่รู้อาศัย กามคุณ เป็นข้ำศึกไกลของอุเบกขาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยไม่พิจารณาถึงโทษและคุณเหมือนกัน อัญญาอุเบกขาอาศัยกามคุณ<sup>๒๕</sup> มาในบาลีมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มีอาทิว่า

“เพราะเห็นรูปด้วยตา อุเบกขาความเพิกเฉยย่อมเกิดแก่ปุถุชนผู้ยังเขลา ยังหลง ยังชนะกิเลสไม่ได้เป็นส่วน ๆ ยังไม่ชนะวิบากกรรมยังมองไม่เห็นโทษ ศีลยายังไม่ถึงจิต ยังเป็นอันธปุถุชน อุเบกขาชนิดนี้ยังไม่ล่วงพ้นกิเลส ฉะนั้น อุเบกขานี้เรียกว่า อุเบกขาอาศัยกามคุณ”<sup>๒๖</sup>

จึงเกิด รากะ ความกำหนัด ปฏิกะ ความขัดเคือง เป็นข้ำศึกไกลของอุเบกขาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยส่วนของตน ด้วยเหตุดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจำต้องเพิกเฉยโดยไม่ต้องเกรงกลัวแต่รากะและปฏิกะนั้น แต่ที่จักเพิกเฉยด้วย จักกำหนดหรือขัดเคืองกันในขณะเดียวกันด้วย เมื่อเป็นเช่นผู้ปฏิบัติเพียงใส่ใจรู้ความเป็นกลางอยู่เท่าทัน ไม่ตกไปในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งพอความเป็นกลางย่อมเกิดขึ้นเอง

<sup>๒๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคน ป.ธ. ๘), หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๒ – ๑๐๓.

<sup>๒๓</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๖๕.

<sup>๒๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๖/๓๒๕.

<sup>๒๕</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๗๒.

<sup>๒๖</sup> ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑.

ฅ) เบื้องต้นท่ามกลางที่สุดของอุเบกขาพรหมวิหาร ๕

เมื่อสามารถเข้าถึงความเป็นไปตามลำดับ อุเบกขาพรหมวิหาร คือ จะไม่มีมันทะในอันที่จะแสวงหาประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายเลยก็ตาม แต่ยังเป็นไปโดยอาการที่พึงพิจารณาว่าการที่ไม่ชวนชวายเป็นเหลือในสัตว์นั้น หาเป็นการปฏิบัติที่ผิดจากทำนองคลองธรรมไม่เหมือนมารดาพึงดูแลในบุตรผู้ชวนชวายเป็นประกอบไปด้วยลำพังเองได้แล้ว<sup>๒๗</sup> เข้าถึงความวางใจว่าเป็นอย่างนั่นเอง

ฉ) อุเบกขาเป็นผลของพรหมวิหาร ๓ ข้างต้น

การเจริญรูปฌาน ๔ เป็นผลสำเร็จของกสิณฌานทั้งหลาย เพราะกสิณฌานทั้งหลายเป็นเหตุให้รูปฌานสำเร็จโดยบริบูรณ์ เนวสัญญานาสัญญายตนะฌานเป็นผลสำเร็จในสมาธิรูปฌาน ๔ และในรูปฌาน ๓ ขั้นต่ำ เพราะเมื่อบุคคลได้บรรลุสมาธิเหล่านั้นมาโดยลำดับแล้ว จึงจะบรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน ผลสมาบัติเป็นผลสำเร็จของวิปัสสนา เพราะผลสมาบัตินั้น โยคีบุคคลพึงได้มาด้วยอำนาจของวิปัสสนา และที่จะเข้าผลสมาบัติได้ก็ด้วยอำนาจของวิปัสสนา นิโรธสมาบัติเป็นผลสำเร็จของสมถะและวิปัสสนาประกอบกันทั้งสองอาการของผลธรรมเหล่านี้ อุเบกขาพรหมวิหารในที่นี้ ก็เป็นผลสำเร็จของพรหมวิหาร ๓ ข้างต้นนั้น<sup>๒๘</sup>

ฎ) เหตุที่เรียกว่าอุเบกขาพรหมวิหาร

เมื่อทำการศึกษาพึงทราบว่าการที่ธรรม ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ได้ชื่อว่าพรหมวิหารนั้น โดยเนื้อว่า เป็นคุณธรรมอันประเสริฐอย่างหนึ่ง โดยภาวะเป็นคุณธรรมที่ปราศจากโทษอย่างหนึ่ง ขยายความต่อไปว่า ธรรม ๔ อย่างนี้เป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐด้วย เป็นข้อปฏิบัติชอบในสัตว์ทั้งหลาย อธิบายว่า กัมมัฏฐานอื่น ๆ นอกจากพรหมวิหารนี้เป็นข้อปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตนอย่างเดียว ส่วนพรหมวิหารกัมมัฏฐานนี้เป็นข้อปฏิบัติเพื่อสัตว์อื่น เพราะต้องส่งจิตไปให้สัตว์อื่นโดยว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงมีความสุขเกิดเป็นเหตุเกิดขึ้น

เหมือนอย่างว่า พวกพรหมโดยกำเนิดย่อมอยู่อย่างที่มีจิตปราศจากโทษ อนึ่ง พระมหาสัตว์ได้แก่พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งสร้างคุณธรรมให้เพิ่มพูนยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยสร้างพุทธการกธรรมมาทานบารมีเป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งพุทธภูมิที่พึงไปให้เต็มบริบูรณ์เรียกว่า พรหม และพรหมพระโพธิสัตว์เหล่านั้น ย่อมเป็นอยู่อย่างมีจิตปราศจากโทษ ด้วยมุ่งแสวงหาประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง (เมตตา) ๑ ด้วยช่วยปลดเปลื้องสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง (กรุณา) ๑ ด้วยพลอยยินดี

<sup>๒๗</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๗๓.

<sup>๒๘</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๗๔.

ด้วยประการจะแหละนี้แหละ กรรม ๔ อย่างนี้จึงเรียกว่าพรหมวิหาร โดยอรรถว่าเป็น  
คุณธรรมอันประเสริฐ และโดยภาวะที่เป็นคุณธรรมปราศจากโทษอันเข้าถึงเหตุเกิดของอุเบกขา

#### ฎ) เหตุจัดลำดับอุเบกขาพรหมวิหาร ๔

การจัดลำดับนี้มุ่งหมายเอา ลำดับ ๔ แห่งอุเบกขาพรหมวิหารว่า บุคคลจำเป็นที่จะต้อง  
ปฏิบัติในสัตว์เหล่านั้นด้วยอาการเป็นกลาง ๆ กล่าวคือวางเฉยเพราะไม่มีสิ่งจำต้องทำเป็นประการ  
ที่ ๔ อีกแล้ว ประกอบด้วยอุเบกขา นี้ก็มีลักษณะที่เป็นไปโดยอาการเป็นกลาง ๆ อยู่ด้วย<sup>๒๘</sup>  
อัปมัญญาเหมือนกัน แต่แสดงผลต่าง เมื่อลักษณะปรากฏขึ้น

#### ฐ) ลักษณะอัปมัญญาเหมือนกันแต่ผลต่างกัน

ส่วนอัปมัญญาข้อสุดท้าย คืออุเบกขานั้น เป็นเหตุให้สำเร็จมานอันสุดท้ายเพียงมาน  
เดียว (คือจตุตถมานหรือปัญจมานแล้วแต่กรณี) มีปัญหาถามตอบดังนี้

ถาม เพราะเหตุไร อุเบกขาจึงให้สำเร็จมานเพียงเดียวเท่านั้น

ตอบ เพราะอุเบกขาต้องประกอบด้วยอุเบกขาเวทนาเสมอ จึงให้สำเร็จมานขั้นต้น ๆ  
ซึ่งยังประกอบด้วยโสมนัสเวทนาอยู่ไม่ได้<sup>๒๙</sup> จึงเป็นข้อแสดงออกถึงความพิเศษต่อมา

#### ฑ) อุเบกขามีอาภิญญาญาณตนนาคเป็นผลขั้นสุดยอด

ผู้ที่เจริญอุเบกขาวิหारीบุคคล (ผู้มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา) นั้น ย่อมมีจิตเห็น้อยหน้า  
ต่อการยึดถืออารมณ์อันไม่มีอยู่โดยปรมาตย์ โดยเบียดหน้าหนีจากการยึดถือโดยปรมาตย์เช่นสุขทุกข์  
เป็นต้น เพราะไม่มีความห่วงใยว่า “ขอสัตว์ทั้งหลายจงมีสุขเถิด หรือขอสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์  
เสียเถิด หรือขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้พราจจากสุขที่ตนได้แล้วเลย” ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้โยคีบุคคลผู้  
อุเบกขาวิหारीนั้น ซึ่งเป็นผู้มีจิตได้อบรมมาโดยความเบียดหน้าหนีจากการยึดถือโดยปรมาตย์ และ  
เป็นผู้มีจิตเห็น้อยหน้าต่อการยึดถืออารมณ์อันไม่มีอยู่โดยปรมาตย์ ย่อมก้าวล่วงวิญญาณ์ญาณตน  
นาคที่ตนได้บรรลุมาแล้วโดยลำดับเสีย แล้วน้อมภavanaจิตไปในภาวะอันไม่มีอยู่ของวิญญาณ์อัน

<sup>๒๘</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๗๖.

<sup>๒๙</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๗๗.

<sup>๓๐</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๗๘ - ๕๘๐.

เพราะฉะนั้น อุเบกขาจึงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่อาภิญญัตถคุณโดยปกตูปนิสัย นอกเหนือไปจากนั้น อุเบกขาย่อมเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิโมกข์อะไรอื่นหาได้ไม่<sup>๓๒</sup> พระผู้มีพระภาค จึงทรงแสดงว่า อุเบกขาเจโตวิมุตติมี อาภิญญัตถคุณเป็นผลขั้นสุดยอด

สรุปว่า พหรมวิหารูปกขา คือ เป็นอุเบกขาที่มีความวางเฉยในขณะที่รับรู้ความยินและไม่ยินดี ที่มีเหตุเกิดขึ้นกับสัตว์ทั้งหลายที่มีกรรมเป็นของของตนรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขาปัญญา ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยของสัตว์เหล่านั้นเป็นผู้กระทำด้วยตนเอง

### ๓. โภชณังคุเปกขา

การเข้าถึงสภาวะที่เกิดขึ้นจากที่มีการพัฒนาอินทรีย์ทั้งหลายให้เกิดความพร้อมสมควรให้ สม่่าเสมอกันมุ่งให้ศรัทธาทำงานเต็มกำลังคู่กันไปกับปัญญาที่รู้เห็นรูปนามอย่างชัดเจน ที่มีวิริยะ หนุนกำลังให้เกิดสมาธิอย่างต่อเนื่องในขณะที่กำหนดรู้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ทำหน้าที่ของตนเองอย่าง แก่กล้าความพร้อมเพียงแห่งสภาวะธรรมมีสติเป็นต้น ความชวนชวนในกิจที่เป็นของตนของตน ย่อมดำเนินสภาวะของความตั้งมั่นแน่วแน่ในทุกอารมณ์ที่ตนเข้าถึงก็จะเกิดขึ้นที่ปรากฏเพียงสภาวะ ของรูปสภาวะนาม สภาวะที่เกิดขึ้น สภาวะที่ปรากฏเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาวะเหล่านี้ ย่อมปรากฏแจ่มแจ้งในสภาวะจิตของผู้เข้าถึงการกำหนดรู้ในอุเบกขาสัมโพชฌงค์ดังมีปรากฏใน การเจริญอุเบกขาว่า

พิจารณาเห็นธรรมที่มีอุเบกขาโพชฌงค์มีอยู่รู้ว่าไม่มีอยู่รู้ว่าไม่มี เมื่อยังไม่เกิดรู้ว่ายังไม่เกิด เมื่อเกิดขึ้นด้วยเหตุใด รู้ชัดเหตุเกิดนั้น เมื่อมีสติสัมปชัญญะเท่าทันการเกิดขึ้นของเหตุ เหล่านี้ดับไปของเหตุเหล่านี้ รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด รู้ชัดเหตุนี้ที่มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ เพื่ออาศัยเจริญ ญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย คัมภีร์และทฤษฎีอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก การกำหนด รู้โพชฌงค์ ๗ อยู่<sup>๓๓</sup> อุเบกขา คืออาการอันเป็นกลางๆ ในสหชาตธรรมทั้งหลาย ย่อมยังอุเบกขาสัม โพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อันอาศัยนิพพานให้เกิดขึ้น อุเบกขานี้ชื่อว่า โภชณังคุเปกขา<sup>๓๔</sup> เมื่อชัดเจน ด้วยความรู้เห็นอย่างนี้

<sup>๓๒</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๘๓.

<sup>๓๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๑/๑๗๒.

<sup>๓๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๖.



#### ก) ความหมายของโพฆังคุเปกขา

อุเบกขาที่แสดงออกมา คืออาการอันเป็นกลาง ๆ ในสหธรรมทั้งหลาย ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า “ภิกษุย่อมยังอุเบกขาสัมโพฆังคังอันอาศัยวิเวก อันอาศัยนิพพานให้เกิดขึ้น อุเบกขานี้ชื่อว่า โพฆังคุเปกขา”<sup>๓๕</sup> การวางเฉยในธรรมที่เป็นไปสม่าเสมอแล้ว<sup>๓๖</sup> โพฆังคุเปกขา คือ การปฏิบัติธรรมอันเป็นองค์แห่งความตรัสรู้<sup>๓๗</sup> ความวางเฉยต่อสหชาติธรรม คือธรรมที่เกิดขึ้นร่วมกันในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีสัทธา วิริยะ เป็นต้น<sup>๓๘</sup>

#### ๔. วิริยุเปกขา

ในการนำตนให้เข้าถึงความเพียรพยายามอย่างคงเส้นคงวาไม่ยั้งไม่หย่อนสม่าเสมอนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมทำความพร้อมเพียงที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่ ไม่ให้เกิดความสภาวะของความเคร่งตึง โดยมีกำลังแห่งการรู้เห็นที่เป็นไปอย่างสม่าเสมออย่างต่อเนื่องในการเปลี่ยนถ่ายอารมณ์ที่กำหนดรับรู้อยู่ไม่ให้ตัดขาดจากความรู้เท่าทันในปัจจุบันอารมณ์ ปฏิปทาแห่งความเป็นหนึ่งของจิตที่เท่าทันความเป็นจริงนั้น ย่อมปรากฏออกมาในการเข้าถึงประโยชน์ของความเพียรพยายามไว้ว่า

เมื่อบุคคลไม่นำตนซึ่งไม่มีทุกข์เข้าไปรับทุกข์ ไม่สละสุขที่เกิดขึ้นโดยธรรม<sup>๓๙</sup> ไม่เป็นผู้หมกมุ่นในสุขนั้น รู้ชัดด้วยความจริงว่า ‘เรานี้มีทุกข์เป็นเหตุ มีความเพียรอยู่ จึงคลายกำหนดได้มีความเพียร รู้ชัดว่า ทุกข์เป็นเหตุ เจริญอุเบกขาอยู่ จึงคลายกำหนดได้’<sup>๔๐</sup>

สภาวะของอุเบกขา คือความเพียรที่ไม่ตั้งเครียดเกินไป และที่ไม่หย่อนยานเกินไป เมื่อบุคคลได้มโนการถึงอุเบกขานิมิตตลอดเวลากาลโดยกาล อุเบกขานี้ชื่อว่า วิริยุเปกขา<sup>๔๑</sup>

<sup>๓๕</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๖.

<sup>๓๖</sup> พระมหาจินวัฒน์ จุกวโร, คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๗.

<sup>๓๗</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, (พระราชวรมุนี และคณะ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคสส์ไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓.

<sup>๓๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร ป.ธ. ๘), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๗ – ๑๒๘.

<sup>๓๙</sup> สุขที่เกิดขึ้นโดยธรรม หมายถึงความสุขที่เกิดจากปัจจัย ๔ คือ (๑) อาหารบิณฑบาต (๒) เครื่องนุ่งห่ม (๓) ที่อยู่อาศัย (๔) ยารักษาโรค ที่เกิดขึ้นจากสงฆ์ หรือจากคณะ ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๐/๗.

<sup>๔๐</sup> ม.อ.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕/๕๑๐.

<sup>๔๑</sup> องฺคิก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕.

### ก) ความหมายของวิริยเพกขา

วิริยเพกขา ได้แก่ ความวางเฉยพร้อมด้วยอุเบกขา คือ ความเพียรที่พอสมควร หรือความเพียรอย่างปานกลาง สม่่าเสมอ ในการปฏิบัตินั้น ๆ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้<sup>๔๒</sup> วิริยเบกขา คือ การใส่ใจนิมิตแห่งอุเบกขาเป็นบางครั้งว<sup>๔๓</sup>

สรุปว่า วิริยเบกขา คือ เป็นอุเบกขาที่สม่่าเสมอ ไม่ยิ่งไม่หย่อน ปานกลาง กายก็ไม่ลำบาก จิตใจก็ไม่เบาสบาย เป็นมัชฌิมาปฏิปทานั่นเอง

### ๕. สังขารเพกขา

การที่ผู้ปฏิบัติทำความต่อเนื่องของสติจนมีกำลังสมบรณ์เต็มที่แล้วจะทำให้ไม่ต้องใส่ใจจดจ้องเพื่อที่จะกำหนด สังขารซึ่งเป็นอารมณ์ที่กำลังเกิดดับอยู่ และไม่ต้องไปใส่ใจจดจ้องเพื่อให้รู้กระจำซึ่งลักษณะอาการดับของสังขาร ที่เป็นอารมณ์และลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ปล่อยให้เป็นที่ไปตามธรรมชาติของสังขาร เมื่อเข้าใจในสังขารอย่างนี้จิตของผู้ปฏิบัติย่อมผ่อนคลายมาก ปราศจากการเห็นโทษหรือความเบื่อหน่ายในสังขารไม่มีความปรารถนาที่จะพ้นไปจากสังขาร ไม่มีความวิตกกังวลในสังขาร และไม่มี ความกลัวในสังขารใด ๆ เพราะความคุ้นเคยในสังขารที่มีจิตเป็นกลางด้วยปัญญา นี่คือนิยามที่เป็นไปในสังขารดังปรากฏในเนื้อความของปัญญาในสังขารเพกขานามที่เป็นความจริงในสังขารอย่างละเอียดและสงบสามารถตั้งอยู่ในลักษณะนี้ เป็นปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ จากนิมิต.. จากกรรมเป็นเครื่องประมวลมา..จากปฏิสนธิ..จากคติ..จากความบังเกิด..จากความอุปบัติ..จากความเกิด..จากความแก่..จากความเจ็บไข้..จากความตาย..จากความเศร้าโศก..จากความรำพัน..ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความคับแค้นใจ พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ ชื่อว่าสังขารเพกขานาม<sup>๔๔</sup>

<sup>๔๒</sup> พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร, คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกปรหมัตถ์, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๒, อภิธรรมมหาวิทาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๗.

<sup>๔๓</sup> พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, (พระราชวรมุนี และคณะ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓.

<sup>๔๔</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๖ - ๕๔/๖๑๐.

ก) ความหมายของสังขารเปกขา

เป็นอุเบกขาที่พิจารณาเข้าถึงมีนิเวศน์เป็นต้น โดยสภาวะแล้วจึงลงความเห็นซึ่งมีอาการเป็นกลาง ๆ ในการยึดถือสังขาร สังขารเปกขาทั้งหลายเกิดขึ้นด้วยอำนาจมีวิปัสสนามี ๑๐ อุเบกขานี้ชื่อว่า สังขารเปกขา<sup>๕๕</sup> อุเบกขาของบุคคลในการเพ่งวิปัสสนาทำจิตให้วางเฉยต่ออารมณ์รูปนามภายหลังที่ได้รับวิปัสสนาญาณที่ ๘ แล้ว<sup>๕๖</sup> เมื่อได้อุเบกขาในปัญญาแล้ว จะได้อุเบกขาในสังขารต่อไป แต่ว่าก่อนที่จะได้อุเบกขาในสังขารนั้น ก็ต้องมีการปฏิบัติปล่อยวางสังขารเสียก่อน ในการปฏิบัติปล่อยวางสังขารนี้ ต่อเมื่อเห็นไตรลักษณ์ความยึดถือดังกล่าวนี้จะหายไป เป็นความปล่อยวางสังขารคือนามรูป

หลังจากที่เกิดญาณหยั่งรู้การแตกดับ จะเกิดญาณลำดับต่อ ๆ มา ซึ่งเป็นความรู้สึกเกรงกลัว เบื่อหน่าย และปรารถนาความหลุดพ้น อุเบกขาจะยังไม่ปรากฏชัดเจน จนกระทั่ง “ญาณแห่งการวางเฉยต่อสิ่งทั้งปวง” (สังขารุเบกขาญาณ) เกิดขึ้น<sup>๕๗</sup>

สังขารุเบกขาญาณ เป็นปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ววางเฉยในรูปนาม<sup>๕๘</sup> จัดสภาวะของอุเบกขาเป็น ๓ ชั้น ดังนี้

(๑) อุเบกขา ๓ ชั้น คือขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูง ในวิปัสสนาญาณ

(๒) อุเบกขาขั้นต้นในมูญจิตุกัมมยตาญาณ

(๓) ญาณที่ ๘ คือ มูญจิตุกัมมยตาญาณ เป็นอุเบกขาขั้นต้น

คือ ปัญญาพิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์ เป็นโทษ เกิดความเบื่อหน่าย อยากออก อยากหนี อยากหลุด จิตใคร่จะพ้นไปจากรูปนามที่เป็นไปในภูมิ ๓ คุ่มัจฉาชาติอยากจะพ้นจากข่าวนั้น ไม่อยากให้มีรูปนาม ไม่อยากได้เลย เห็นว่าถ้าไม่มีรูปนามจะดีมากเพราะรูปนามอย่างนี้มีอยู่จึงเป็นทุกข์ จิตที่ใคร่จะพ้นมีกำลังทวีขึ้น เรียกอีกอย่างว่า ปฏิปทาญาณทัตสนวิสุทธิตี<sup>๕๙</sup> จิตวางเฉยในรูปนาม เพราะเวลานั้นไม่ชอบรูปนาม ปฏิบัติไปก็มีปัญญารู้ว่า รูปนามเป็นวิบาก ไม่เป็นของที่จะละได้

<sup>๕๕</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๗/๕๑.

<sup>๕๖</sup> พระมหาชินวัฒน์ จุกวโร, คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๗.

<sup>๕๗</sup> พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปิ่นจิตติวงศ์, รู้แจ้งในชาตินี้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐๖.

<sup>๕๘</sup> พระธรรมธีรราชฆานูนิ (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๕), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๕๓.

<sup>๕๙</sup> พระธรรมธีรราชฆานูนิ (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๕), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๔๔.

สรุปว่า ปัญหาที่พิจารณาด้วยความวางเฉยในสังขาร โดยไม่จดจ่อให้รู้เห็นความดับของ รูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ววางเฉยในรูปนาม สามารถกำหนดรู้ได้เองตามธรรมชาติ โดยไม่รู้สีกว่ามีตัวตนผู้กำหนดรู้ และสามารถรู้เห็นความดับหรือความไม่เที่ยงอย่างใดอย่างหนึ่ง ชัดเจน

## ๖. เวทนูเปกขา

การเข้าใจในจุดเริ่มต้นของจิตในการวางใจรู้เฉยในเวทนาไม่ได้มุ่งหมายการรู้เห็น อุเบกขาในเวทนานี้ ไม่ได้มุ่งหมายว่า เวทนานั้นไม่แสดงอยู่ไม่ปรากฏอยู่ หรือเวทนาหายไปแต่อย่างไร แต่เป็นการเข้าใจในเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นว่า มีธรรมชาติของเขาย่างนั้น แต่การเข้าไปรู้เห็น เวทนานั้นจิตเป็นกลางในเวทนาที่เกิดอยู่เวทนาจึงเหมือนเดิมที่แสดงสภาวะอุเบกขา ที่รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์เฉย ๆ ว่า กามาวจรกุศลจิตอันประกอบด้วยอุเบกขาวะทนาเกิดขึ้น อุเบกขาชื่อเวทนูเปกขา<sup>๕๐</sup>

### ก) ความหมายของเวทนูเปกขา

เวทนูเปกขาเป็นอุเบกขาที่อยู่ระหว่างสุขเวทนาและทุกข์เวทนา หรือระหว่าง โสมนัสสเวทนากับโทมนัสสเวทนา<sup>๕๑</sup> ความเป็นกลางแห่งอินทรีย์ ๕<sup>๕๒</sup> การตามรู้อุเบกขาวะทนา ที่เกิดจากผัสสะทางมโนทวารอุเบกขาวะทนา มีสภาวะดังนี้ คือ

- ความวางเฉยที่เกิดขึ้นขณะเห็น เป็นลักษณะพิเศษของอุเบกขาวะทนา ที่เกิดจากผัสสะทางมโนทวาร (มชฺชตฺตเวทียิตฺตกฺขณา)

- การทำให้สภาวะเห็นเป็นกลางคงอยู่ เป็นหน้าที่

(สมบุพฺยุตฺตานิ นาดิอุปฺพยุหนมิลานรธา)

- การเกิดความสงบไม่ยินดียินร้าย เป็นอาการปรากฏ (สนฺตภาวปฺจฺจุปฺภานา)

<sup>๕๐</sup> ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหัทธมัญญฐานาจริยะ, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร : C 100 DESIGN ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๑ - ๒๕๓.

<sup>๕๑</sup> อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๕๐/๕๓.

<sup>๕๒</sup> พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, **คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกปรมัตถ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๗.

<sup>๕๓</sup> พระอุปติสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระราชวรมุนี และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม บริษัทเคสดีไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓.

- ความมีจิตไม่ปีติยินดี เป็นเหตุใกล้ (นิปปีติกจิตตปฏฐานา)

อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ ไม่ประจักษ์ชัดเจนเหมือนสุขเวทนาและทุกข์เวทนา ในอรรถกถาที่อธิบายจุฬาทัลลสูตร<sup>๕๔</sup> สังคีตสูตร<sup>๕๕</sup> และพุทธาคุกสูตร<sup>๕๖</sup> กล่าวอุเบกขาเวทนาเป็นสิ่งที่ รู้ได้ยากเหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิด โลภะและโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภ และความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาหายไปแล้ว สภาพะของเวทनुเบกขามีปรากฏในเวทนาดังนี้

ข) เรื่องเหตุเกิดของเวทनुเบกขา

ในอุเบกขาเวทนาที่ประกอบด้วยกุศลอกุศลทั้งที่มีปรากฏในองค์ก็มีส่วนอุเบกขาที่มีวิตก มีวิจาร์<sup>๕๗</sup> และอุเบกขาที่ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์<sup>๕๘</sup> อุเบกขาที่ควรเสพและอุเบกขาที่ไม่ควรเสพ<sup>๕๙</sup> เพื่อให้ไม่ให้เราหลงไปในอำนาจของเวทนาที่เป็นไปในที่เกิดของตัณหาที่เป็นไปในเวทนาเวทนาขั้นที่อาศัยตัณหาที่มีอุเบกขาเวทนา เมื่อเสวยความไม่สุข ไม่ทุกข์ คือเฉย ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกเฉย ๆ ก็รู้ชัดว่า รับรู้ความเฉย จนกว่าความเฉยนั้นจะหายไป หรือดับไป<sup>๖๐</sup>

ส่วนสามิสอุเบกขาเวทนา แปลว่า อุเบกขาเวทนาอิงอามิสและนิรามิสอุเบกขาเวทนา แปลว่า อุเบกขาเวทนาไม่อิง

ผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลายเป็นภายในเห็นเวทนาทั้งหลายเป็นภายนอก เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งภายนอก ย่อมพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น เห็นความดับไปของเวทนา ย่อมพิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความดับไปของเวทนาอยู่ ย่อมพิจารณาเห็นสักแต่ว่า เวทนาไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวตน เราเขา ย่อมไม่ติดอยู่ คืออันธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้เห็นช้า ไม่มีที่เกาะ ไม่มีที่ยึด จึงไม่ยึดมั่น ไม่ถือนั่นอะไรเลยในโลกนี้ คือในอรรถกถา<sup>๖๑</sup>

<sup>๕๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๒/๒๗๗.

<sup>๕๕</sup> ที.อ. (ไทย) ๓/๑๘๗.

<sup>๕๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๓/๗๒.

<sup>๕๗</sup> อุเบกขามีวิตกมีวิจาร์หมายถึงอุเบกขาที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปฐมฌาน ที.ม.อ. (ไทย) ๓๖๒/๓๔๗.

<sup>๕๘</sup> อุเบกขาไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์หมายถึงอุเบกขาที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจทุติยฌานและตติยฌานเป็นต้น ที.

ม.อ. (ไทย) ๓๖๒/๓๔๗.

<sup>๕๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗-๒๘๘/๓๗๒.

<sup>๖๐</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ. ๘), โทษปักกยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๕), หน้า ๓๘ - ๔๐.

โดยทั่วไปคนที่มิได้อบรมจิตด้วยการเจริญวิปัสสนา ในบางขณะอาจเกิด ความรู้สึกวางเฉยต่อกามคุณภายในหรือภายนอก แต่ปล่อยวางอารมณ์นั้นไม่ได้ เพราะมีความยึดติดผูกพันด้วยความโลภ อุเบกขาประเภทนี้เรียกว่า อุเบกขาอิงกามคุณ (สามิสอุเบกขา) บางแห่งเรียกว่าเคหสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอิงเรือน หรือ อัญญาญเปกขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะในเวลาทีอุเบกขานี้ปรากฏชัดเจน เมื่อเวทนาเหล่านั้นดับไป จะเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ก็ให้รู้ชัดว่าเวทนาดับไป ดับไปด้วยกิริยาอาการอย่างใด ก็ให้รู้ชัดด้วยกิริยาอาการอย่างนั้น เช่น ดับเร็ว ดับช้า ก็ให้ชัดด้วยกิริยาอาการอย่างนั้นอาศัยอยู่กับอุเบกขาเวทนา ดังนั้น ต้องมีสติสัมปชัญญะไม่ประมาทพลอเรือ<sup>๖๑</sup> อานิสงส์ของโสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนาในมหากุศล หรือกามาวจรกุศล โสมนัสเวทนา ย่อมมีอานิสงส์เหนือกว่าอุเบกขาเวทนา แต่ในฉานกุศล อุเบกขาเวทนา ย่อมมีอานิสงส์เหนือกว่าโสมนัสเวทนา<sup>๖๒</sup>

สรุปว่า อุเบกขาเวทนานี้เป็นสภาวะที่ปรากฏความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ปรากฏกับการรับรู้ของจิต เมื่อกำหนดรู้และเข้าใจอาการของอุเบกขาเวทนาแล้ว ก็เป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่งเท่านั้น ตกอยู่ในสภาพของความเกิดดับตามเหตุปัจจัยไม่ควรเข้าไปยึดถือในเวทนานั้น

### ๗. วิปัสสนูปกขา

การกำหนดรู้ที่แจ้งในนามรูปในปัจจุบันที่ตนกำหนดรู้ขณะนี้เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และเมื่อกำหนดรู้ความพอใจในขั้นเหล่านั้น เกิดความวางใจด้วยความรู้เห็นในสภาวะของรูปนามที่เกิดดับในเบื้องต้น เบื้องปลาย ตลอดจนสายในการกำหนดรู้ทำหน้าที่เห็นความเกิดดับของรูปนามเกิดขึ้น ดังแสดงในปฏิสัมภิทามรรคว่า

“ปัจจุปปนุนานํ ชมฺมานํ วิปริณามานุปัสเสน ปญฺญา อุทฺยพฺพยานุปัสเสนานํ”<sup>๖๓</sup>

ความว่า ปัญญาที่พิจารณารู้แจ้งซึ่งความแปรเปลี่ยนแห่งสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นชื่อว่า ญาณที่รู้แจ้งความเกิดดับ

<sup>๖๑</sup> พระมหาอุไร อาตปาโก, มหาสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน, (พระนครศรีอยุธยา : ฌัฏฐชัยเอนด์กราฟฟิค, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔-๒๕.

<sup>๖๒</sup> นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, พระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิแนบมหานิรานนท์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๑๖.

<sup>๖๓</sup> ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๑.

ก) ความหมายของวิปัสสนูปেকขา

อุเบกขาอันใด คือความเป็นกลาง ๆ ในการพิจารณา ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ชั้น ๕ ใดมีอยู่ ชั้น ๕ ใดปรากฏชัด โยคีบุคคลย่อมละชั้น ๕ นั้น ย่อมได้อุเบกขาในชั้น ๕ นั้น อุเบกขานี้ชื่อว่า วิปัสสนูปেকขา<sup>๖๔</sup> คืออุเบกขาในวิปัสสนา คือ ความวางเฉย ต่อวิปัสสนุกิเลส<sup>๖๕</sup> ที่กล่าวว่า “เราจะกำจัดเหตุแห่งทุกข์” เรียกว่า บรรลุอุเบกขา<sup>๖๖</sup> อุเบกขา ๒ อย่าง คือ วิปัสสนูปেকขา อุเบกขา ที่เป็นกลางในสังขารทั้งปวง ได้แก่ ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิก และมโนทวาราวชชูปেকขา ได้แก่ เจตนาที่เกิดพร้อมด้วยมโนทวารวชชุนิจิต อุเบกขาในนี้ต้องการเฉพาะตัตรมัชฌัตตูปেকขา<sup>๖๗</sup> เกิดความวางเฉยในสังขารอารมณ์ทั้งปวง ไม่นิยมยินร้ายต่อทุกสิ่งเหมือนคนไม่มีกิเลส ไม่สะดุ้งสะเทือนต่ออารมณ์ทุกชนิด เป็นอุเบกขาที่กำลังแรงกล้า แม้จะมีอารมณ์ใดมากระทบก็ไม่หวั่นไหว วางเฉยเสียได้ทุกประการ จนตนเองก็เปล่งใจที่เปลี่ยนแปลงไปเช่นนี้เป็นยิ่งนัก<sup>๖๘</sup>

วิปัสสนูปেকขาและอวิชชูปอกขาที่เกิดขึ้นก่อนวิปัสสนูปอกขา<sup>๖๙</sup> นั้นท่านเรียกว่า อุเบกขา หมายความว่า ก่อนที่จิตอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งอาจจะเป็นจักขุวิญญาณที่เห็นรูป โสตวิญญาณที่ได้ยินเสียงเป็นต้น หรือจิตที่กำหนดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นนั้น อวิชชุนิจิตซึ่งเป็นจิตที่ไตร่ตรองอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นก่อน อนึ่งถ้าอวิชชุนิจิตไตร่ตรองดี จิตดวงหลัก ๆ ก็จะดีไปด้วย ถ้าไตร่ตรองไม่ดี จิตดวงหลัง ๆ ก็จะไม่ดีไปด้วย แต่โยคีบางคนก็ได้ตัดสิ้นใจแล้วว่า จะต้องกำหนดรูปร่างตามที่เกิดดับ แต่บางคนก็กำหนดบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชินไป เพราะฉะนั้น เมื่อได้พิจารณารูปร่างในขณะเกิดดับตามสภาพความเป็นจริงแล้ว อวิชชุนิจิตย่อมเกิดขึ้นเป็นอันดับแรกแล้วจึงเกิดจิตที่กำหนดรูปร่างคือ วิปัสสนาจิตซึ่งจะทำหน้าที่รู้ความเกิด - ดับตามที่อวิช

<sup>๖๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๑/๗๖, อ.สตุตถ. (ไทย) ๒๓/๕๕/๕๕ - ๑๐๐.

<sup>๖๕</sup> พระมหาชินวัฒน์ จุกกาวโร, **คู่มือศึกษาอภิธรรมมคธสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกปรมัตถ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๗.

<sup>๖๖</sup> พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, (พระราชวรมุนี และคณะ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคสดีไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓.

<sup>๖๗</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ. ๘), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๑.

<sup>๖๘</sup> ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ **อัครมหัทมมัญฐานจริยะ, วิปัสสนาธุระ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : C 100 DESIGN, ๒๕๓๖), หน้า ๑๘๑.

<sup>๖๙</sup> พระโสภณมหาเถระ **อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ), หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๕ - ๑๕๖.

สรุปว่า วิปัสสนูปেকษา คือปัญญาที่มีความเป็นกลางด้วยการพิจารณาที่เป็นไปในขั้น ๕ ตามความเป็นจริงแจ้ง ในนามรูปปัจจุบันขณะที่ตนกำหนดรู้ผู้นี้เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และเมื่อกำหนดรู้ความพอใจในขั้นเหล่านั้น ก็เกิดความวางใจด้วยความรู้เห็นในสภาวะของรูปนามที่เกิดดับนั่นเอง

#### ๘. ตัตรมัชฌัตตูปেকษา อุเบกขาเจตสิก

ความที่จิตเกิดการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ อยู่ตามเหตุแห่งความเกี่ยวข้องของจิตที่เป็นองค์ประกอบของอารมณ์ที่ตนเองเข้าไปคุ้นเคยอยู่ แต่ยังมีได้เป็นตัวของตัวเองในขณะที่เกิดขึ้นมีสภาวะรู้เข้าใจในสิ่งที่สภาวะนั้นแสดงแสดงออกมาให้เห็น โดยที่เห็นตนเองไม่มีความประสงค์ลงไปว่าสิ่งนี้ เป็นอย่างไร สิ่งนี้เป็นอย่างไรนั้นไม่ติดขัดในสิ่งที่เกิดอยู่ แต่เป็นเพียงการวางลงในหน้าที่ของตนที่แสดงออกมาให้ครบองค์ประกอบในสิ่งที่ปรากฏขึ้นไม่ไป ไม่มา ไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่ตอบ ไม่ส่ง ไม่ปล่อย ไม่เกาะ ไม่ติด มีแต่สภาวะรู้แล้ววางลงไปในเหตุผลที่แสดงออกมา อุปมาเหมือนเงาในน้ำที่ใสสะอาดเงานั้นย่อมปรากฏชัดเจน แต่พอเมื่อน้ำเกิดการกระเพื่อมเงาก็เคลื่อนไหว

อุเบกขามีอยู่ ๓ ชนิดคือ อุเบกษาที่ถือว่าเป็นยานแห่งสมาธิ อุเบกษาที่เป็นสภาวะแห่งกิจกรรมเล็กน้อย อุเบกษาที่ถือว่าเป็นอกรรม ความฉลาดคล่องแคล่วที่เป็นกลางที่ปรากฏอยู่ในฉันททั้งหมด ไม่เร่งรีบและไม่ช้า คืออุเบกษาที่ถือว่าเป็นยานแห่งสมาธิอุเบกขานี้ มีคุณภาพใกล้เคียงทุกขนิมิต และกำจัดความยินดีแห่งจิต ถ้าจิตไม่ทำงาน นั้นเรียกว่า อุเบกษาที่เป็นสภาวะแห่งกิจเล็กน้อย อุเบกขานี้ ใกล้เคียงทุกขนิมิต และกำจัดความยินดีทุกอย่างของจิต ถ้าจิตของบุคคลไม่ทำงานอยู่กับอารมณ์ เพราะความไม่กระวนกระวายแห่งจิตและกาย นี้เรียกว่า อุเบกษาที่เป็นอกรรม อุเบกขานี้ ใกล้เคียงทุกขนิมิต<sup>๑๐</sup>

#### ก) ความหมายของตัตรมัชฌัตตูปেকษา

อุเบกษาที่ยังสหธรรมทั้งหลายให้เข้าไปเสมอกัน ซึ่งมาแล้วในเขวาปนกรรมทั้งหลาย มีฉันทะเป็นต้น อุเบกษาชื่อว่า ตัตรมัชฌัตตูปেকษา สภาพของตัตรมัชฌัตตเจตสิก คือ ความวางเฉย

<sup>๑๐</sup> พระอุปติสสมหาเถระ, วิมุตติมรรค, พระราชวรมุนี. (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เกล็ดไทยจำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๓.



สรุปว่า ตัตรมัจฉัตตูปেকขา คืออุเบกขาเจตสิกนั่นเอง ประกอบกับจิตที่เกิดขึ้นให้ สภาวะธรรมทั้งหลายให้เป็นไปเสมอกัน มีความวางเฉยต่อสุขในฌาน มีความสม่ำเสมอ ไม่ยิ่งหย่อน ทำให้จิตสะอาดเป็นกลางอยู่

### ๕. ฌานูปেকขา

จิตมีการรับรู้อาการของกายอย่างต่อเนื่องในการเข้าสมาธิของจิต การเห็นลักษณะของ จิตที่กำลังปรากฏตามฐานต่าง ๆ ทั้ง ๔ ที่ดำเนินไปนั้น การที่จิตได้รับรู้อารมณ์ปัจจุบันตามแนวทาง ของวิปัสสนาฌานนั้น มิได้มุ่งหมายว่าจิตไม่รู้อะไรเลย สิ่งที่จิตกำลังดำเนินอยู่ตามปกติของเขา นั้นเอง จิตรับรู้อาการของกายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เห็นอาการของกายและจิตมี ความไม่ขัดแย้งกัน มีความเข้าใจในเหตุและผลที่ตรงกัน มีการจัดสรรอารมณ์อย่างเป็นระบบไม่ ขัดแย้งกัน มีความเข้าใจเมื่อเกิดความไม่เป็นกลางขึ้นสภาวะกายและจิต วางใจในลักษณะของ สังขารทั้งหลายได้ เห็นชัดในลักษณะ ๓ คือ ไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นจากตัวสภาวะ ไม่มีความเห็น ขัดแย้งหลักของเหตุปัจจัยที่สนับสนุนเข้ามา มีความเป็นปกติเสมอเมื่อเกิดการกระทบอารมณ์ มี ความเห็นถูกต้องตามหลักของอริยสัจ ๔

#### ก) ความหมายของฌานูปেকขา

คำว่า ฌาน อธิบายว่า อุเบกขา สติสัมปชัญญะ สุข และเอกัคคตา<sup>๑๑</sup> พรหมณ์ เราปรารถนา ความเพียร ไม่ย่อหย่อน มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม มีกายสงบ ไม่กระสับกระส่าย มีจิตแน่วแน่เป็น สมาธิ เพราะปีติจางคลายไปแล้ว เรามีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย ได้บรรลุ

<sup>๑๑</sup> พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร, คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกปรมัตต์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๗.

<sup>๑๒</sup> พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร, คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกปรมัตต์, หน้า ๑๓๔ - ๑๓๖.

<sup>๑๓</sup> พระอุปติสสมหาเถระ, วิมุตติมรรค, พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับ ภาษาอังกฤษของพระเจ้าฮาราลด์ พระโสมเถระและพระเขมินท์เถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคสดี ไทยจำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๕๔.

<sup>๑๔</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๐๗/๖๕๐.

ข) ความหมายของ “ฉาน”

ฉาน ๒ คือ การเพ่ง การเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่<sup>๑๕</sup>

(๑) อารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์ ได้แก่สมาบัติ ๘ คือ รูปฉาน ๔ และอรูปฉาน ๔

(๒) ลักษณะปนิชฌาน การเพ่งลักษณะ ได้แก่ วิปัสสนา มรรค และ ผล

- วิปัสสนา ชื่อว่าลักษณะปนิชฌาน เพราะพินิจสังขารโดยไตรลักษณ์
- มรรค ชื่อว่าลักษณะปนิชฌาน เพราะยังกิจแห่งวิปัสสนานั้นให้สำเร็จ
- ผล ชื่อว่าลักษณะปนิชฌาน เพราะเพ่งนิพพานอันมีลักษณะเป็นสุญญตะ อนิมิตตะ

และอัปปณิหิตะ อย่างหนึ่ง และเห็นลักษณะอันเป็นสัจภาวะของนิพพานอย่างหนึ่ง

<sup>๑๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๑/๕ - ๖/๔๘๔๒, ๔๘๕.

<sup>๑๖</sup> ที.สี. (ไทย) ๕/๒๓๐/๖๖.

<sup>๑๗</sup> พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกปรมัตต์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๗.

<sup>๑๘</sup> ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษขวณิช, วิปัสสนากรรมฐาน และชาวน์อารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิษย์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๑๓.

<sup>๑๙</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระราชวรมณี และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓.

<sup>๒๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๖๑.

ฉานที่แบ่งเป็น ๒ อย่างนี้ มีมาในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา.<sup>๔๑</sup>

ค) ฉานุเปกขาในสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ ภิภษุในธรรมวินัยนี้

(๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฉานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

(๒) เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฉานที่มีความผ่องใส ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

(๓) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฉานที่พระอรหะทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

(๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฉานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ภิภษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ<sup>๔๒</sup> ภิภษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรหัส<sup>๔๓</sup>

สรุปว่า ฉานุเปกขา คืออุเบกขาที่ปรากฏในจตุตถฉานนั่นเอง เป็นอุเบกขาที่บริสุทธิ์ด้วยสติ สัมปชัญญะ เพราะละความยินดีและไม่ยินดีที่ปรากฏไม่มีสุขไม่มีทุกข์ สงบ สมบูรณ์ด้วยความเป็นกลางที่สม่ำเสมอ ด้วยกำลังของอุเบกขานั้นเอง

## ๑๐. ปาวิสุทฐุเปกขา

โดยธรรมชาติของจิตที่มีปกตินึกคติน้อมหาอารมณ์ ใฝ่ใจในอารมณ์ คลุกคลีกับอารมณ์ที่ตนคุ้นเคย การพิจารณาจากขบวนการของความคิดที่เกิดขึ้นนั้น ดูเหมือนความฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่าง ๆ มากมาย แต่มองดูอีกด้านหนึ่งเห็นได้ชัดเจนว่า เป็นการนำเอาความคิดที่เกิดขึ้นนั้นมาคัดสรรให้เกิดความเข้าใจ ที่ตีมากขึ้นในการจัดเตรียมระบบความคิดให้เกิดความเข้าใจ ทำให้การรู้นั้นเป็นเรารู้เป็นเขารู้เป็นผู้กำหนดให้มีการรู้อยู่ตลอดเวลากลายเป็นเจ้าของความรู้ที่ตนเอง จึงทำให้เกิดความทุกข์ขึ้น เพราะสิ่งที่รู้นั้นกลายเป็นจริงเป็นจังในสภาวะที่คิดว่าเรารู้นั้นเอง

<sup>๔๑</sup> อญ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๕๓๖/๑๕, พุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๒๒๑/๑๕, อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/๗๓/๑๕.

<sup>๔๒</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๕/๓๑๕-๓๒๑, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๕-๕๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๑.

<sup>๔๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๗/๓๗๒.

ก) ความหมายของปาริสุทธูปেকขา คือ

อุเบกขาอันใดที่บริสุทธฺ์จากข้าศึกทั้งปวงมีนิวรรณ์และวิตกวิจารณ์เป็นต้น มีอันไม่  
ชวนขายแม้ในการสงบแห่งธรรมอันเป็นข้าศึก เพราะธรรมอันเป็นข้าศึกเหล่านั้นสงบไปแล้ว ซึ่ง  
มาแล้วอย่างนี้ จตุตถฌาน อันมีสติบริสุทธฺ์เพราะอุเบกขา<sup>๔๔</sup> อุเบกขาของปัญจฌานลาภบุคคล คือ  
ความวางเฉยในฌานอันหมดจดจากปีติและสุข<sup>๔๕</sup> ปาริสุทธฺ์อุเบกขา คือ ความบริสุทธฺ์แห่งสติอันเกิด  
จากอุเบกขา<sup>๔๖</sup>

ข) อุเบกขาสูตฺร ว่าด้วยจตุตถฌานที่มีสติบริสุทธฺ์เพราะอุเบกขา

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ท่านพระอานนทได้เห็น ฯลฯ จึงถามว่า “ท่านสารีบุตร  
อินทรีย์ของท่าน ผ่องใสยิ่งนัก สีหน้าก็บริสุทธฺ์ผุดผ่อง วันนี้ ท่านสารีบุตรอยู่ด้วยวิหารธรรมอะไร”

ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ท่านผู้มีอายุ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและ  
โทมนัสดับไปก่อนแล้ว วันนี้ ผมเข้าจตุตถฌานไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธฺ์เพราะอุเบกขาอยู่<sup>๔๗</sup>  
ผมนั้นไม่ได้คิดว่า ‘เราเข้าจตุตถฌานอยู่ หรือเข้าจตุตถฌานแล้ว หรือออกจากจตุตถฌานแล้ว’”

ที่จริง ท่านพระสารีบุตรถอนอหังการ มมังการ และมานานุสัยออกได้นานแล้ว ฉะนั้น  
ท่านจึงไม่คิดว่า “เราเข้าจตุตถฌานอยู่ หรือเข้าจตุตถฌานแล้ว หรือออกจากจตุตถฌานแล้ว”<sup>๔๘</sup>

สรุปว่า ปาริสุทธฺ์อุเบกขา คือ ความบริสุทธฺ์แห่งสติอันเกิดจากอุเบกขาที่ตัดขาดจาก  
นิวรรณ์ธรรมทั้งหลาย ไม่เป็นไปในอำนาจของวิตก วิจารณ์ที่เกิดขึ้นมีความเป็นกลางดำรงอยู่อย่างนั้น

### ๓.๓ ลักษณะที่จตุกกะของอุเบกขา

ลักษณะที่จตุกกะของอุเบกขาเป็นธรรมชาติที่เสวยอารมณ์เฉย ๆ ทางใจไม่โสมนัสและ  
ไม่โสมนัสจัดเป็นอุเบกขาเวทนาเจตสิกแสดงลักษณะของตนดังนี้

- มีการเสวยอารมณ์ปานกลาง เป็นลักษณะ
- มีการรักษาสมปยุตธรรมไม่ให้เจริญและไม่ให้เศร้าหมอง เป็นกิจ

<sup>๔๔</sup> ที.ล. (ไทย) ๘/๒๓๒/๗.

<sup>๔๕</sup> พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร, คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกปรหมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๘.

<sup>๔๖</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, (พระราชวรมุนี และคณะ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคสดีไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓.

<sup>๔๗</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๓๕/๓๕๒.

<sup>๔๘</sup> ส. ข. (ไทย) ๑๗/๓๔๔/๔๐๘.

- มีความสงบ เป็นผล
- มีจิตที่ไม่มีมีความปีติยินดี เป็นเหตุไกล<sup>๔๕</sup>

### ๓.๔ องค์ธรรมอุเบกขาที่ปรากฏในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

#### ก ตัวอย่างในกนิทสูตร

องค์ธรรมที่เกิดรวมกับอุเบกขาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงความรู้<sup>๕๐</sup> คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิบบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญ เคารพในการศึกษาในธรรมเหล่านี้ ความเจริญของโพธิปักขิยธรรม<sup>๕๑</sup> ย่อมเกิดขึ้น ย่อมเจริญขึ้นมี ๖ ประการคือ

๑. สัมมัปปธาน ๔ คือ ในส่วน ความเพียรที่เป็นไปอาตาปะ คือ ความเพียรเผากิเลส โดยไม่ยอมให้กิเลสเกิดขึ้นในใจของเรา<sup>๕๒</sup> เป็นความเพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้นในสันดาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

๒. อธิบบาท ๔ คือ ในส่วนวิริยะ ความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติวิริยะ เท่านั้น คือ ความเพียร ความเพียรที่จัดเข้าในอธิบบาทนี้ต้องมีองค์ ๔ คือ ยอมให้ร่างกายนี้เหลือเพียงหนึ่ง เส้น เอ็น กระดูก และยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายนี้เหือดแห้งไป ถ้ายังไม่บรรลุนิยามจะไม่ยอมทอดยลลดความเพียรอย่างแน่นอน

๓. อินทรีย์ ๕ คือ วิริยะที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (วิริอินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ ไม่ให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม วิริอินทรีย์ อินทรีย์ คือ ความเพียรได้แก่ ปรารถนาคความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น เป็นผู้มีความบากบั่นอันมั่นคง ไม่ทอดธุระกุศลธรรมทั้งหลาย

๔. พละ ๕ คือ วิริยพละ กำลังคือความเพียร ได้แก่ ปรารถนาคความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม และได้แก่ ความไม่หวั่นไหวต่อความเกียจคร้าน<sup>๕๓</sup>

<sup>๔๕</sup> นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิเนบมหารานนที่จัดพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๒๐ – ๒๑.

<sup>๕๐</sup> ม. อ. (ไทย) ๑๔/๔๔/๕๑๐.

<sup>๕๑</sup> หมายถึงโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๓๕/๑๕.

<sup>๕๒</sup> พระคันธสาราภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๒ – ๑๗๖.

<sup>๕๓</sup> พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๘), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๐.

๕. โภชณฺค์ ๗ คือ วิริยสัมโภชณฺค์แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความเพียร ความเพียร ความกล้าหาญ บุกรเข้าไประดูเร็วไป เศษ อำนาจ กำลัง ปราศจากความครั่นคร้าม อาจหาญ อุตสาหะ พยายาม บากบั่น พากเพียร ไม่ถอยหลัง ฟันทุกข์ บ่อแห่งไตรสิกขาแปลว่า ธรรมจักร<sup>๕๔</sup>

๖. อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ “สัมมาวายามะ” ได้แก่ สัมมปปธาน ๔ คือความเพียรเพื่อไม่ทำกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และความเพียรเพิ่มพูนกุศลเก่า เป็นความเพียรในการจัดจ่อในสภาวะธรรมปัจจุบันขณะ ความเพียรทั้ง ๔ ประการนี้ เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ในมรรคเบื้องต้นมีรูปนามเป็นอารมณ์ ในอริยมรรคมีนิพพานเป็นอารมณ์

สรุปว่า อุเบกขาที่ประกอบด้วยความเพียรที่เป็นไปในองค์ธรรมที่เหล่านี้ทั้งหมดจะเกิดพร้อมด้วยอุเบกขาสัมโภชณฺค์ที่เป็นในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในชั้นมานุสสึสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นตัวปัญญาอุเบกขาที่เกิดจากการกำหนดรู้ในชั้นมรรคที่เกิดขึ้นในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งและอิริยาบถนอน เพื่อให้เข้าถึงอุเบกขาปัญญาในอิริยาบถทั้งหลายเหล่านั้นที่เป็นไปในสติปัฏฐาน ๔

---

<sup>๕๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ติเรก ป.ธ. ๘), โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๘ – ๑๑๙.

## บทที่ ๔

### วิเคราะห์การเจริญอุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔

ในงานวิจัยนี้ได้ศึกษาอุเบกขาในความหมาย และที่เป็นไปตามกระบวนการของขั้น ๕ ตามหลักการในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวคือ ในพระไตรปิฎก วิสุทธิมรรค และ พุทธธรรม และ ศึกษาผลในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งอุเบกขาเป็นส่วนของ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นศึกษาเฉพาะอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไว้ ดังนี้

๔.๑ ความหมายอุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔

๔.๒ หลักการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๔.๓ สรุปอุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔

#### ๔.๑ ความหมายอุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔

คำว่า อุเบกขา ตรงกับภาษาบาลีว่า อุเปกฺขา ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

##### ก ความหมายตามศัพท์

อุเปกฺขา แยกเป็น อุปสัคฺ ชาติ ปัจจย วิภตฺติ วิเคราะห์ ดังนี้

อุปสัคฺ คือ อุป ความว่า เข้าไป ไกล มั่น<sup>๑</sup>

ชาติ คือ อิกฺขา ชาติ<sup>๒</sup> ความหมายว่า เห็น แปลง อ เป็น เอ<sup>๓</sup>

ปัจจย คือ อ ปัจจยในอาชยาด<sup>๔</sup> และ วิภตฺติ คือ ติ ปฐมวิภตฺติ<sup>๕</sup>

---

<sup>๑</sup> บุญสืบ อินสาร ป.ธ.๘, พ.ม., ศษ.บ., บาลีไวยากรณ์สำหรับท่อง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๐), หน้า ๓๖.

<sup>๒</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, มุลินิรุตติ กัจจายนสูตร ชาตวานุกรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๕๔.

<sup>๓</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๘.

<sup>๔</sup> บุญสืบ อินสาร ป.ธ.๘, พ.ม., ศษ.บ., บาลีไวยากรณ์สำหรับท่อง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๐), หน้า ๕๕.

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓ - ๔.

สำเร็จรูปเป็น อุเบกขา ซึ่งประกอบด้วย อุป บพหน้า อิกขา ธาตุ อ ปัจจัย มีความหมายตามศัพท์ว่า อุเบกขา ความวางเฉย และความเป็นกลาง

#### ข ความหมายอรรถนัย

ความหมายตามอรรถนัยนั้นมีหลายลักษณะ ดังต่อไปนี้

ลักษณะที่ ๑ มีรูปวิเคราะห์ว่า

ทวิณฺณ เวทนานํ สมิเป ปวตฺตา อิกฺขา อนุกฺกนฺติ อุปฺเภฺกฺขา ความว่า กิริยาที่เสวยอารมณ์ที่เป็นไปไกล้วทนา ๒ อย่างคือ สุขและทุกข์ ชื่อว่า อุเบกขา<sup>๖</sup>

จากอรรถวิเคราะห์ดังกล่าว อุเบกขามีความหมายถึงความเป็นกลางระหว่างสุขและทุกข์

ลักษณะที่ ๒ มีรูปวิเคราะห์ว่า

มฺขมฺตฺตฺกาวูปกมฺเนน อุปฺเภฺกฺขตีติ อุปฺเภฺกฺขา ความว่า กิริยาที่เพ่งโดยเป็นกลาง<sup>๗</sup>

จากอรรถวิเคราะห์ดังกล่าว อุเบกขามีความหมายถึงสภาวะของอาการที่ถูกเพ่งเพื่อเข้าถึงความเป็นกลางเป็นลักษณะขององค์ฌานคืออุเบกขาฌานเป็นฌานที่ ๔ ในสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ลักษณะที่ ๓ มีรูปวิเคราะห์ว่า

อิฎฺเฐ อนิฎฺเฐ จ อารมฺมเณ ปกฺขปาตาภาเวน อุปฺปตฺติโต ยุตฺติโต อิกฺขติ อนุกฺกตีติ อุปฺเภฺกฺขา ความว่า กิริยาที่เสวยอารมณ์โดยสมควร<sup>๘</sup>

จากอรรถวิเคราะห์ดังกล่าว อุเบกขามีความหมายถึงสภาวะอุเบกขาเวทนารมณ์คือรู้อารมณ์ความวางเฉยความปล่อยวางจากอารมณ์รุนแรงที่มากระทบกับยังคงรักษาความเป็นกลางไว้ได้

ลักษณะที่ ๔ มีรูปวิเคราะห์ว่า

อุปฺปตฺติโต อิกฺขติ สมิ ปสฺสตีติ อุปฺเภฺกฺขตีติ หุตฺวา ปสฺสตีติ อุปฺเภฺกฺขา ความว่า กิริยาที่ดูโดยอุบัติ คือ เห็นเสมอภาคกันไม่ตกเป็นฝ่ายไหน<sup>๙</sup>

จากอรรถวิเคราะห์ดังกล่าว อุเบกขามีความหมายถึงสภาวะที่เห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่แสดงความยินดีหรือยินร้ายต่อสิ่งที่กำลังประสบอยู่ อุเบกขาเป็นผู้นำที่ตรวจตราอาการทั้งหลาย

<sup>๖</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ช.ศ. ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๕.

<sup>๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕.

<sup>๘</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๐๕.

<sup>๙</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๐๕.



### ลักษณะที่ ๕ มีรูปวิเคราะห์ว่า

สุขทุกขานํ อุเปตา ยุตฺตา อวิทฺธา อิกฺขา อนุภวนนฺติ อุเบกฺขา ความว่า กิริยาที่เสวย  
อารมณ์ที่เข้าไปใกล้สุขและทุกข์<sup>๑๐</sup>

จากอรรถวิเคราะห์ดังกล่าว อุเบกขาหมายถึงสภาวะที่ระบุนเฉยจ่มุ่งถึงสุขและทุกข์เป็น  
อารมณ์เปรียบแสดงว่าต้องเป็นอุเบกขาเวทนานั้นเอง

ความชัดเจนในเรื่องนี้มีกล่าวไว้ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาตว่า อุเบกขาปัญญา  
คืออาการที่ไม่ละปกติ ภาวะอันบริสุทธิ์ ในคลองแห่งอารมณ์ ๖ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์และ  
อนิฏฐารมณ์ในทวารทั้ง ๖<sup>๑๑</sup> ทำให้จิตวางเฉยได้<sup>๑๒</sup> ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านอธิบายว่า อาการที่เพ่ง  
ดูเฉยซึ่งจิตที่บริสุทธิ์แล้วดำเนินไปสู่สมณนิมิตอันเป็นกลางที่จิตปรากฏเป็นเอกภาพอันปรากฏโดย  
สม่ำเสมอ จึงเป็นอันเจริญได้ที่แล้วด้วยอุเบกขา และจึงจะเป็นอันร่าเริงแล้วด้วยญาณ<sup>๑๓</sup>

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า ภavanaจิตอันญาณปรากฏด้วยอำนาจอุเบกขา ย่อม  
เพ่งดูซึ่งจิตที่ตนประคองไว้อย่างนั้นเป็นอย่างดี ปัญญาไตรยย่อมมีประมาณยิ่ง ด้วยอำนาจอุเบกขา  
ด้วยอำนาจปัญญา จิตย่อมหลุดพ้นจากกิเลสอันมีสภาวะต่างๆ ด้วยอำนาจอุเบกขาปัญญาไตรยย่อม  
มีประมาณยิ่งด้วยอำนาจความหลุดพ้น คือ สรทธากับปัญญาและวิริยะกับสมาธิ และอำนาจปัญญา  
ย่อมมีรสเป็นอันเดียวกันคือ ทำกิจเท่ากันเพราะผลที่มีรสเป็นอันเดียวกัน ชื่อว่าภavana<sup>๑๔</sup> ปรากฏ  
ความรู้แจ้งในอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ที่ไม่ตกค้างในความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเลย

สภาวะอุเบกขาปัญญาความเป็นอิสระตามคำว่าความหลุดพ้น ภาวะนี้สืบเนื่องมาจาก  
ปัญญา คือ เมื่อเห็นตามจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตก็พ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ทว่ากล่าวถึง  
การเข้าถึงสภาวะนี้ว่า “จิตที่ปัญญาบมงามแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย”<sup>๑๕</sup> หรือ “เมื่อเธอรู้  
อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากกามสวะ จิตย่อมหลุดพ้นจากแม้จากภวาสวะ จิตย่อม  
หลุดพ้นแม้จากอวิชชาสวะ”<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๐</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๕, ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์. (กรุงเทพมหานคร : โรง  
พิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๕.

<sup>๑๑</sup> อังคก. (ไทย) ๒๒/๑/๔๑๒.

<sup>๑๒</sup> พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกปรหมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่  
๒, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖๖.

<sup>๑๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่  
๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาพรส จำกัด, ๒๕๕๘).

<sup>๑๔</sup> คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐๑/๓๒๕.

<sup>๑๕</sup> คุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๕๖, ๘๘/๑๐๘, ๑๑๑/๑๔๓.

<sup>๑๖</sup> คุรายละเอียดใน วินย. (ไทย) ๑/๓/๕, ที.สี. (ไทย) ๕/๓๘/๑๑๑, ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๕๐/๔๐.

## ๔.๒ หลักการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ในชั้นมัชฌิมปิยสูตร พบ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มุนิกาย มหาวรรค ในหมวดนี้กล่าวถึง นีวรณ ๕<sup>๑๗</sup> ก่อน ตามด้วยอุปาทานขันธ ๕<sup>๑๘</sup> อายตนะ<sup>๑๙</sup> (ภายใน ๖ และภายนอก ๖) โพชฌงค์ ๗<sup>๒๐</sup> สัจจะ<sup>๒๑</sup> และปิดท้ายด้วย อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔<sup>๒๒</sup> ในบรรดาธรรมดังกล่าวนี้ โพชฌงค์ ๗ คือ เป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษาอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ซึ่งนอกจากการศึกษาในคัมภีร์ พระไตรปิฎกดังกล่าวแล้วยังได้ค้นคว้าจากแหล่งวิชาการต่างๆ เช่น วิสุทธิมรรค<sup>๒๓</sup> พุทธธรรม<sup>๒๔</sup> วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒<sup>๒๕</sup> รวมทั้งมีปรากฏในงานวิจัยคือ ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน<sup>๒๖</sup> มีรายละเอียดดังนี้

### ก แนวทางของการศึกษาอุเบกขาสัมโพชฌงค์

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในหมวดมัชฌิมปิยสูตรว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่” ซึ่งหมายถึงธรรมดังที่กล่าวมาในตอนต้นนั้น แต่งานวิจัยนี้พิจารณาเห็นโพชฌงค์ในธรรมทั้งหลาย ซึ่งจะได้อธิบายความหมายแห่งโพชฌงค์ตามที่พระธรรมธีรราชมหามุนีได้อธิบายไว้ คือ โพชฌงค์ มาจาก โพชฌ (ปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้) กับ องค์ (องค์) เมื่อรวมเข้ากันจึงเป็นโพชฌงค์ หมายความว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ ซึ่งมี ๗ ประการ คือ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิณีต ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา คำว่า องค์ หมายถึง ธรรม ๗ ประการดังกล่าว เมื่อประกอบรวมกับ

<sup>๑๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

<sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

<sup>๑๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

<sup>๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

<sup>๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๑/๘๖. พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๐. และ อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒๐๒/๑๗๗.

<sup>๒๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘. และ ที.ม.อ. (ไทย) ๔๐๔/๔๒๒.

<sup>๒๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๖๓.

<sup>๒๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖.

<sup>๒๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๕), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๔๑.

<sup>๒๖</sup> ศรีสด แสงสว่าง, “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทที่ ๓.

คำว่า สัมโพชฌงค์ จึงเป็นสติสัมโพชฌงค์ ชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ท่านกล่าวอธิบายว่า เมื่อธรรม ๗ ประการดังกล่าวรวมตัวกันเป็นหนึ่ง ชื่อว่า ธรรมสามัคคี ๗ ประการเรียกว่า เป็นเครื่องตรัสรู้ ซึ่งประกอบด้วยเหตุ ๒ ประการ<sup>๒๗</sup> คือ

๑) โยนิโสมนสิการ การใส่ใจในอารมณ์กรรมฐานคือสติปัญญา ๔ นั้นเอง

๒) พหุลีการ การทำให้มาก ๆ ในการเจริญสติปัญญา ๔ ประการ และความเพียรต่อเนื่อง<sup>๒๘</sup> พระพุทธองค์ทรงตรัสสั่งให้ภิกษุทั้งหลายเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ดังนี้

(๑) ให้กำหนดรู้สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ในตน หรือ ไม่มีอยู่ในตน ต้องตามรู้ตามความเป็นจริงว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่หรือไม่มี ถ้ายังไม่มี ให้กำหนดรู้เหตุนั้นตามเป็นจริงอย่างชัดเจน และเมื่อรู้ชัดเจนในธรรมนั้นแล้ว ควรขยันทำบ่อยๆ ในสติสัมโพชฌงค์ที่ได้เกิดขึ้นมานั้น ให้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่ามีก็กำหนดรู้ ว่าไม่มีก็กำหนดรู้ การรู้ความจริง ๒ อย่างนี้ชื่อว่า รู้ชัดธรรมในตน เมื่อสติเกิดแล้วย่อมเข้าใจในธรรมชาติที่มีอยู่ว่า ธรรมทั้งหลายล้วนมีสภาพเป็นของไม่มีตัวตนนี้เอง

(๒) ให้กำหนดรู้ธรรมชาติของธรรมชาติคือ พิจารณาเห็นความเป็นจริงในธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ในตนว่ามีอยู่แล้วดับไปอย่างไร ติดตามดูสภาวะธรรมนั้นๆ ตามที่มีอยู่ตามความเป็นจริงอย่าไปปรุงแต่งนึกคิดให้เสียเวลา เพราะความปรุงแต่งเองไม่มีรสชาติในการเจริญธรรม การติดตามดูความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของรูปนามนั้นชื่อว่า พิจารณาธรรม ชื่อว่า ชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ซึ่งคนส่วนมากจะเข้าใจผิดในเรื่องนี้เวลาไปปฏิบัติก็ได้แต่นึกคิดพิจารณาถึงรูปนามว่า รูปนามไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาอย่างนี้ไม่ใช่อาการของชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เมื่อชัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นหรือมีอยู่ก็กำหนดรู้ความจริงที่มีอยู่ หรือหายไปก็รู้ว่า มันหายไป ให้รู้ชัดอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ จึงจะเกิดความกล้าหาญบากบั่นในการทำลายกิเลสในนิรวณ และอุปาทานชั้นต้น ผู้ที่ไม่มีความเพียรหรือความกล้าจะไม่สามารถก้าวข้ามถึงธรรมที่บริสุทธิ์ได้

(๓) ให้กำหนดรู้ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ด้วยวิริยสัมโพชฌงค์ด้วยสติจดจ่อต่อเนื่องกันไปอย่างไม่ขาดสายเพียรกำหนดรู้ในธรรมคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนอยู่ตามความเป็นจริง จนเกิดความรู้ชัดว่า รูปนามไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตน จนเกิดความปีติปราโมทย์ตามมา

<sup>๒๗</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, ฉบับเฉลิมพระเกียรติในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนพรรษา ๘๐ พรรษา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระจุลจอมเกล้า, ๒๕๕๐), หน้า ๕๕๐.

<sup>๒๘</sup> พระสัทธรรมโชติกะ, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉท ๗, (กรุงเทพมหานคร : สัมฤทธิ์การพิมพ์, ๒๕๒๖), หน้า ๑๒๕.

(๔) ให้กำหนดรู้ในปิติปราโมทย์คือ ปิติสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความยินดีความพอใจในธรรมที่ตนรู้แล้วเข้าใจแล้วนั้นด้วยสติตามรู้ตามความเป็นจริงจนเห็นปิติปราโมทย์นั้นหายไป ดับไป เกิดสภาวะใหม่คือสุข

(๕) ให้กำหนดรู้ในสุขสงบที่เรียกว่า ปัสสัทธิอันเกิดขึ้นในกายในจิตนั้นซึ่งมีคุณละเอียดยากเกิดดับอย่างรวดเร็ว แต่มีความประณีตหาความสุขสงบใด ๆ ในโลกและจักรวาลมาเปรียบมิได้เลย สภาวะนี้เรียกว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบสุขนี้ก็เป็นอารมณ์ของธรรมต่อไป

(๖) ให้กำหนดรู้สมาธิคือความตั้งมั่นหลังจากที่ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ดับไปความเกิดใหม่แห่งธรรมคือสมาธิสัมโพชฌงค์ก็ตั้งขึ้นมาเพื่อหยั่งรู้ในหน้าที่ของตนสืบต่อไป เมื่อสติระลึกรู้สมาธิสัมโพชฌงค์อยู่ตามที่มิอยู่นั้นตามความเป็นจริงด้วยสติปัญญาความเพียรความเข้าใจความสงบกายใจอยู่ตั้งมั่นอยู่ตามเป็นจริง นั้นดับไปหายไป ก็ตามรู้ด้วยความเป็นจริงนั่นเองธรรมคือความเพ่งในรูปนามก็เกิดให้พิจารณาโดยง่ายคาย

(๗) ให้กำหนดความสะดวงสบายนั้นด้วยองค์แห่งโพชฌงค์ ๖ ประการ คือ สติพิจารณาพากเพียรเข้าใจสงบใจสุขใจในสมาธินั้นกำหนดรู้รูปนามคือในสมาธิสัมโพชฌงค์ความตั้งมั่นในธรรมที่มีอยู่ในสมาธินี้ทำให้สติตั้งมั่น ปัญญาส่องใส ได้ความพากเพียร เข้าใจธรรมชาติละความฟุ้งซ่าน ผสานความสงบกายใจ ตั้งมั่นอยู่ภายใน เพียงหนึ่งเดียวเป็นอารมณ์ แล้วตั้งมั่นอยู่ในธรรมนั้นๆ อยู่ จึงไม่ต้องเพ่งเล็งมากเหมือนเมื่อก่อนปฏิบัติสภาวะอาการนี้เรียกว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความปรากฏแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์นี้ต้องปรากฏตามลำดับกันมาอย่างนี้ จุดตั้งพุทธพจน์ที่พระองค์ตรัสแสดงไว้ในโพชฌงค์ แห่งธัมมานุปีสสนากระบวนการในหมวดธรรม ๗ ประการนี้ จะลัดลำดับกันไม่ได้ ไม่แข่งคิวกันแน่นอน และบุคคลที่รู้ในกระบวนการเช่นนี้ตามเป็นคือผู้ที่ผ่านการเจริญสติมาอย่างน้อย ๗ เดือนขึ้นไปจึงจะสามารถรู้และเข้าใจได้ชัด

ในตอนท้ายแห่งโพชฌงค์นั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า ธรรม ๗ ประการดังกล่าว เมื่อเกิดขึ้นมาอย่างอุดมสมบูรณ์แล้ว สามารถรู้ว่ามีอยู่ในคนหรือไม่มีอยู่ตามเป็นจริง เมื่อรู้และเข้าใจในกระบวนการแล้วจึงสามารถมองเห็นธรรมจากภายนอกว่า เป็นเหมือนกันกับที่ตนพบอยู่ จึงมีสติตั้งมั่นอยู่ในธรรมที่มีอุเบกขาเป็นที่สุด ๗ ประการ การกำหนดรู้นี้เป็นเพียงให้รู้รูปนามในการเจริญสติเท่านั้น ไม่มีความเข้าใจผิดในรูปนาม ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามเพราะรู้ว่า รูปนามคือสังขารที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ

### ข การปฏิบัติต่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์

ในการปฏิบัติโยคินั้นควรกำหนดโดยไม่ให้เสียรูปจากของเดิม คือให้เป็นไปตามลำดับขั้นตอนตั้งแต่ครั้งแรกที่เริ่มต้นกำหนดมา ควรให้การกำหนดนั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่องคงเส้นคงวาก็การกำหนดรู้วิปัสสนาจิตที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ต่างๆ ได้ทันนั้นเรียกว่า ปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการ

นำเอาวิปัสสนาจิตนันทันแหละมากำหนดเป็นวิปัสสนาอีกครั้งหนึ่ง ด้วยปฏิวิปัสสนาจิตนี้แลที่ทำให้โยคีรู้โพชฌงค์ ๗ ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ก็ จิตที่เกิดขึ้นภายหลังนี้เป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยความเป็นปฏิวิปัสสนากล่าวคือการนำเอาวิปัสสนาจิตนั้นมากำหนดอีกครั้ง สมกับที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า สติสัมโพชฌงค์ที่ปรากฏอยู่ภายในชั้นธสันดานของตนว่า ภายในจิตใจของเรานี้มีสติสัมโพชฌงค์อยู่ ขณะโพชฌงค์กำลังปรากฏอยู่ หาก มีภาวะความเปลี่ยนแปลงทางการกำหนดในทิศทางที่ไม่ดีคือหมายความว่าแม้ว่าโพชฌงค์เหล่านั้นจะปรากฏอยู่แต่เมื่อเจอเหตุปัจจัย เช่น มีความเพียรย่อหย่อนหรือยิ่งเกินมากกระทบเข้า จะทำให้การกำหนดนั้นกำหนดได้ไม่ดี หรือแม้แต่ในเวลาทำอิริยาบถย่อย เช่น การคู้เข้า เขยิบคอก และแม้แต่ในเวลาที่เกิดความคิดในใจเป็นต้น โดยมีได้ทำการกำหนดนั้นก็ดี จะทำให้โยคีสามารถรู้ถึงการไม่เกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์เหล่านั้น โดยอาศัยการกำหนดว่า “ไม่ดีหนอ ลืมหนอ กิดหนอ” สมดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า

เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตใจ (ชั้นธสันดาน) ของตน โยคีก็ย่อมรู้ว่า “ภายในจิตของเรานี้ไม่มีสติสัมโพชฌงค์”

#### ประเด็นที่ ๑ การกำหนดสติ

ธรรมที่เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์เหล่านี้ย่อมปรากฏชัดเพราะมีโยนิโสมนสิการเป็นเหตุ โยนิโสมนสิการในที่นี้ หมายถึง การเอาใจใส่ เช่น การเอาใจใส่ต่อการกำหนดก่อน ๆ และการเอาใจใส่ว่า “เราจะตั้งใจทำให้สติเป็นต้นเกิดขึ้น” หรือการเอาใจใส่อารมณ์มีอารมณ์ที่น่าเลื่อมใสเป็นต้น ผู้ที่กำหนดโพชฌงค์ทั้งหลายว่า “เราจะทำการเอาใจใส่อย่างไร โพชฌงค์เหล่านี้จึงจะเกิดขึ้นได้นั้น” ย่อมสามารถที่จะรู้ถึงการทำโยนิโสมนสิการหรือวิธีการเอาใจใส่ตามแนวทางที่ถูกต้องได้ สมดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ความว่า การเกิดแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เคยเกิดย่อมมีได้ โดยประการใด โยคินั้นย่อมรู้สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เคยเกิดขึ้นนั้น โดยประการนั้นได้

แต่สำหรับการรู้ซึ่งสอดคล้องกับพระบาลีที่ว่า ความบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีโดยประการใด โยคินั้นย่อมรู้สติสัมโพชฌงค์ที่บริบูรณ์นั้นโดยประการนั้นเป็นต้นนั้น จะเกิดและสำเร็จได้ด้วยอำนาจของปัจเจกขณญาณในช่วงที่โยคินั้นสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วเท่านั้น เพราะความรู้เช่นนั้นมีความสมบูรณ์ทุกอย่างทุกประการแล้วด้วยอำนาจของอรหัตมรรคที่มีหน้าที่ทำให้โพชฌงค์เหล่านี้มีความเจริญก้าวหน้า<sup>๒๕</sup> ปัญญาส่วนเหตุนี้ ต้องจับต้องยึดเอานามรูปขึ้นมาตรวจค้น คือไม่ปล่อยและก็ไม่หยุดการปรุงแต่ง คือต้องปรุงแต่งการ

<sup>๒๕</sup> พระโศภณมหาเถระ (มหาศีลขาคอ), วิปัสสนาธุณี (หลักการปฏิบัติวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๓-๓๓๗.

พิจารณา แปลว่าไม่มีอุเบกขาในเรื่องนี้ เป็นปัญญาส่วนเหตุ ครั่งได้แล้ว ได้รู้แล้ว เป็นปัญญาส่วนผล ปล่อยได้หยุดได้ คืออุเบกขา เป็นอุเบกขาทางปัญญาหรือในปัญญา

ประเด็นที่ ๒ หลักธรรมเกี่ยวกับโพชฌงค์ในสติปัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติโพชฌงค์ในกาย เวทนา จิตและธรรม สำหรับการพิจารณา ๓ ฐานแรกเกิดจากสมาธิขั้นสูงถึงระดับฌาน เป็นการลบลอกคิดกรรมได้ ส่วนการพิจารณา “ธัมมวิจยะ” เป็นการเข้าสู่ความว่างแห่งจิต คือ ปัญญาในการพิจารณาธรรม เข้าสู่หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา “อริยมรรค” การปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ และ พฤติกรรมของ “ปุถุชน” อย่างสิ้นเชิง ไปเป็นบุคคลผู้บุคลิกภาพและพฤติกรรมในอุดมคติ ได้แก่ “อริยบุคคล” ตามลำดับขั้นตั้งแต่

โสดาบัน สกทาคา อนาคา และ อรหันต์ หมายถึง ผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ และ ปัญญา

หลักการและเหตุผลของสภาวะธรรม รวม ๘ ขั้นตอน กล่าวคือ การสังเกต ๓ ตอน

๑. สังเกตรูปนามที่เป็นไปภายในตนเอง เช่น อิริยาบถ ความรู้สึก ความคิดเป็นต้น
๒. สังเกตรูปนามที่เป็นไปภายนอกตนเช่น อิริยาบถ ความรู้สึก ความคิด ภาวะจิตผู้อื่น
๓. เปรียบเทียบความรู้สึกนึกคิดของตนเองและของผู้อื่นว่า เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

เหตุผลของสภาวะธรรม มี ๓ ตอน คือ

๑. สังเกตไปที่สาเหตุที่ทำให้ตนมีพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นเกิดขึ้น
๒. สังเกตถึงสาเหตุที่ทำให้พฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นหมดไป สลายไป
๓. เชื่อมโยงสิ่งทำให้เกิดขึ้น และสิ่งที่ทำให้สลายไปว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร

ผู้วิจัยขอเสนอแนะเงื่อนไขของการสังเกตมี ๓ ตอน คือ

๑. การรู้เหตุผลข้างต้นนั้น เป็นเพียงความรู้ล้วน ๆ ที่เกิดเฉพาะหน้า ขณะปัจจุบัน
๒. ไม่มีอคติและทัศนส่วนตัวเข้าร่วมการรู้นั้น (ไม่อาศัยค้นหาและทฤษฎีที่เกิดขึ้น)
๓. ไม่เกิดผลเป็นอภิขณา (พอใจ) หรือโทมนัส (ไม่พอใจ) จากการรู้นั้น (ไม่ให้

ค้นหาและทฤษฎีอาศัยเช่นกัน)

ที่กล่าวมาแล้วนี้เป็นกิจเบื้องต้น ของการพัฒนาคุณภาพของสติ (ความระลึกู้สึกตัว) ยังมีขั้นวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญสติ วิสุทธิมรรค จึงเน้นระดับปัญญาตั้งแต่ระดับพื้นฐานของศีล สมาธิและปัญญาในการเกี่ยวเนื่องกันอย่างไร จนกว่าจะบรรลุมรรคผลในที่สุด ตัดสินที่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากสติ ด้วยวิปัสสนาญาณในระดับต่างๆ ตามพระไตรปิฎก ปฏิสัมภิทามรรคคือ เพื่อให้ผู้ศึกษาบรรลุถึงความรู้แตกฉานในอรรถ ในธรรม ในนิรุตติ และ ในปฏิภาณ จึงถือได้ว่านี่คือวัตถุประสงค์โพชฌงค์ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ประเด็นที่ ๓ การพิจารณาอารมณ์ในอาตาปี สติมา สัมปชาโน

จะเน้นการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ เป็นความรู้ด้วยสติปัญญาเพื่อพิจารณาอารมณ์ในการปฏิบัติมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑) อาตาปี ได้แก่วิริยะหรือมีความเพียรที่สัมมาวายามะ<sup>๓๐</sup> เป็นธรรมที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยชอบ<sup>๓๑</sup>พยายามเพื่อช่วยให้กุศลเกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม และเพื่อทำให้กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ในทางทำลายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป และเพื่อป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นในสัมมัปชาน ๔ <sup>๓๒</sup>เป็นมรรค ๘ เรียกว่า สัมมาวายามะ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยเหตุว่า ต้องอาศัยความเพียรในการกำหนดรู้รูปและนามที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันเป็นความเพียรทางจิต

๒) สติมา ได้แก่การมีสติ<sup>๓๓</sup> การระลึกถึงก่อนทำ พุค คิต<sup>๓๔</sup> ในการกระทำ หรือพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ มีสติกำหนดรู้ในการจดจ่ออย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย<sup>๓๕</sup>แน่วแน่นอยู่ตลอดเวลา กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ เป็นขณะ ๆ ตามลำดับ ในการรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ สติมีลักษณะที่สำคัญ ลักษณะนี้ก็ได้หรือระลึกได้ ในกุศลธรรมที่ไม่มีโทษหรืออกุศลธรรมที่มีโทษ และลักษณะที่ถือไว้คือ การเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ ธรรมใดที่ไม่เป็นประโยชน์ไม่มีอุปการะก็จะไม่ถือเอาไว้ หรือคัดออกไป สติยังความไม่ประมาทกิจการทุกอย่างของการปฏิบัติ

๓) สัมปชาโน ได้แก่ สัมปชัญญะ คือตัวปัญญา<sup>๓๖</sup>ความรู้รอบ รู้ทั่วพร้อม<sup>๓๗</sup> หยั่งเห็นรู้ชัดตามความเป็นจริง<sup>๓๘</sup> รู้แจ้งชัดว่าในขณะที่ปัจจุบันนี้กำลังทำอะไรอยู่ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ

<sup>๓๐</sup> พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕ , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๓), หน้า ๘๑๒-๘๑๓.

<sup>๓๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕ ), วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒ , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, พ.ศ. ๒๕๔๘), หน้า ๖๐-๑๑๗.

<sup>๓๒</sup> พระโสภณมหาเถระ,(มหาศีลยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๕, M. A. Ph. D.), ตรวจชำระ, พระคันธสารากิจวงศ์, แปลเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐-๓๓.

<sup>๓๓</sup> พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๑๒-๘๑๓.

<sup>๓๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕ ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๖๐-๑๑๗.

<sup>๓๕</sup> พระโสภณมหาเถระ,(มหาศีลยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐-๓๓.

<sup>๓๖</sup> พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๑๒-๘๑๓.

<sup>๓๗</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕ ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๖๐-๑๑๗.

<sup>๓๘</sup> พระโสภณมหาเถระ,(มหาศีลยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐-๓๓.

ทางกาย ทางวาจา หรือ ทางใจ การกำหนดรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สัมผัสสัญญา เป็นตัวรู้ทั่ว และรู้พร้อมในรูปและ นามที่กำลังเกิดขึ้น รู้แจ้งชัดว่า อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม อีกประการหนึ่งการแสดงความหมายเพื่อให้เข้าใจ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมในที่ต่างๆ บางครั้งก็แสดงอาตปปี สติมา สัมปชาโน หรืออาตปปี สัมปชาโน สติมา ด้วยเหตุที่พระพุทธองค์ ตรัสด้วยวาจาสิทธิภูษะคือ ด้วยความสละสลวยแห่งพระโวหารทั้ง ๓ ประการจึงเป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้ในสภาวะลักษณะเดียว มิใช่เหตุอื่นนอกจากการกำหนดรู้ สติเท่านั้น

#### ประเด็นที่ ๔ ลงมือปฏิบัติ

สำหรับผู้ใหม่ต่อการกำหนดรู้อาการพองหนอ – ยุบหนอ – ยืนหนอนั้น อาจจะมีสติอึดอัดมากที่สุดในการกำหนดรู้อยู่บ้างในระยะเริ่มต้น ต่อเมื่อสติสมาธิมีกำลังมากขึ้น จะสามารถเข้าใจในอาการของการกำหนดรู้แบบที่กล่าวมานี้ว่าไม่มีความแตกต่างๆ จากการกำหนดในขณะนั่งหรืออิริยาบถอื่นเลย ยังเป็นการสร้างความสมดุลในด้านของความคุ้นเคยในฐานการกำหนดรู้แบบสมจริงในการใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องยืน เดิน นั่ง นอน ที่เป็นไปในอิริยาบถปกตินั้นเอง เพราะการอยู่ด้วยอารมณ์ปัจจุบันนั้นในอารมณ์ของวิปัสสนา ย่อมทำให้ผู้ที่เจริญสติไม่ต้องแสวงหาสำนักนอกกายที่ต้องลำบากในการปฏิบัติสำหรับผู้ที่ไม่เข้าใจอย่างนี้ปฏิบัติวิปัสสนาก็มีภูฐาน หรือเรียกง่ายว่าเจริญสติได้ที่ทุกสถานกาลทุกเมื่อนั้นเอง

๑) การยืนกำหนดในลักษณะที่ ๑ (กำหนดรู้อาการพองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ ถูกหนอ (พื้นที่สัมผัสพื้นในการรับน้ำหนักในขณะที่ยืนด้านซ้ายส้นเท้ากลางเท้าปลายเท้าจุดใดจุดหนึ่งที่ปรากฏชัดเจนที่สุด) ด้านขวาก็นัยเดียวกันขึ้นอยู่กับว่าใครถนัดด้านในก็ให้เอาด้านนั้นก่อน

๒) การกำหนดรู้อาการพองยุบในลักษณะของการยืนกำหนดนั้น ฟังดูแล้วเหมือนกับขัดกับความรู้สึกที่ผู้ปฏิบัติใหม่หรือผู้ที่ยังไม่ได้ใส่ใจในการกำหนดรู้ตามแบบวิปัสสนาที่อาศัยอาการกำหนดในจุดกระทบที่กล่าวถึงอาการเคลื่อนไหวในขณะที่ยืน จุดมุ่งหมายในการกำหนดลักษณะดังกล่าวนี้ที่เป็นไปในลักษณะของอาการพองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ สัมผัสถูกหนอ

๓) การกำหนดอาการเคลื่อนไหวที่บ่งบอกอาการของการกระทำในลักษณะที่เกิดสภาวะอาการที่กล่าวแล้วนั้น เป็นการมุ่งหมายของการเดินอาการสัมผัสสัญญาที่ปรากฏในกายในรูปแบบของการกระทบให้เกิดการรับรู้ที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์ที่เนื่องด้วยรูปกายภายใน (ระบบธาตุที่ปรากฏในจุดกระทบ) ในขณะที่เกิดอาการเคลื่อนไหวของกาย ส่วนการรับรู้ของความรู้สึกที่ปรากฏในอาการยืนนั้นมุ่งหมายเอาสภาวะของอารมณ์ภายในที่เป็นตัวกำหนดว่ายืนหนอ เพราะยืนหนอมุ่งหมายการกำหนดอาการของจิตที่เป็นตัวกำหนดแผ่ไปของธาตุลมที่ตั้งตรงอยู่ในลักษณะของอาการยืน ไม่ได้มุ่งหมายอาการของลมกระทบที่อาการเคลื่อนไหว แต่มุ่งไปที่อาการของธาตุที่ปรากฏในการกำจุนและดำรงอยู่ของสภาวะการรู้อาการยืน โดยมุ่งหมายฐานการ



กำหนดที่ทำให้จิตเกิดการรับรู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นที่สื่อออกมาทางกายในการกำหนดจุดสัมผัสที่ถูกต้อง (พื้นที่ที่ขึ้นรับน้ำหนัก) เพื่อแสดงอาการของความเป็นจริงในลักษณะของรูปปรมาณูที่ปรากฏในลักษณะของสภาวะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่เข้าไปรับรู้ได้อย่างทั่วถึงด้วยกำลังของการกำหนดรู้ในขณะที่สภาวะนั้นเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ได้มุ่งหมายการแทรกแซงสภาวะที่ถือกำเนิดตามอำนาจของอารมณ์บัญญัติที่มีอยู่ตามความรู้สึกที่คุ้นเคยตามธรรมดาการทำ ความเข้าใจในการกำหนดอาการpong อาการยุบ อาการยื่น อาการถูกนั้น ย่อมปรากฏในการพิจารณาเห็นรูปนามที่เป็นไปตามหลักพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ที่แสดงออกมาในขณะที่เกิดการกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏอยู่จริง โดยที่ไม่แตกต่างไปจากอาการของการ กำหนดอาการของกายที่เป็นกายานุปัสสนา คือ อาการpong อาการยุบ อาการยื่น อาการถูก ที่ปรากฏ อยู่ในรูปของการกำหนด อาการของเวทนาที่ปรากฏในอาการเหล่านั้นย่อมแทงตลอด และแสดง สภาวะที่เป็นตัวของเขาเองที่ไม่ถูกปกปิดจากอารมณ์ของบัญญัติที่กำหนดอยู่ในลักษณะของรูปที่ เป็นไปและเกี่ยวข้องกับสภาวะของธาตุที่ซ่อนอยู่ในลักษณะของคุณสมบัติที่ภาวะของเวทนาออกมา จึงจัดเป็นเวทนานุปัสสนา ส่วนอาการของจิตตานุปัสสนานั้น การเข้าถึงสภาวะที่ถูกรู้ในอาการ ดังกล่าว จิตย่อมเกิดความแจ่มแจ้งว่าสิ่งที่ตนรู้อยู่นั้นเกิดขึ้นตามอำนาจแห่งเหตุปัจจัย อาศัยซึ่งกัน และกันอยู่ในลักษณะของสิ่งที่ถูกรู้ เรียกว่าอารมณ์ของจิตที่ปรากฏขึ้นในลักษณะของการกระทบที่ แสดงออกมาในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดดับในขณะที่เกิดการรับรู้ ในมุมมองของ ธรรมานุปัสสนาย่อมคล้อยตามและแสดงหลักการของความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงให้เห็นว่าสิ่งที่ถูกรู้ กับผู้รู้นั้นย่อมอาศัยกันและกันในการเกิดขึ้น และแสดงลักษณะของตนออกมาในรูปแบบของ อากัปกิริยาที่ปรากฏออกมาในลักษณะของอิริยาบถของอาการยื่น ของอาการpong ของอาการยุบ ของอาการถูก ซึ่งปรากฏอยู่แล้วโดยธรรมชาติแต่ขาดการเอาใจใส่ และเข้าไปรู้ตามหลักของความ เป็นจริงเท่านั้นเอง

๔) ผลจากการยื่น ฉะนั้น การแสดงการกำหนดรู้ในลักษณะของอาการpongหนอ ยุบ หนอ ยื่นหนอ ถูกหนอ นั้นก็เป็นเพียงอุบายให้จิตเกิดการเรียนรู้ตามหลักของวิปัสสนากรรมฐานที่ อาศัยรูปนามเป็นอารมณ์ให้ประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงเครื่องหมายแสดงภาวะของ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้รู้แจ้งพระไตรลักษณ์ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ของสภาวะธรรม เหล่านั้น<sup>๓๕</sup> หากมีความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ที่แสดงออกมาให้เห็นเพียงเข้าถึงประโยชน์ใน ชั้นของการกำหนดรู้ แต่ไม่ได้มุ่งหมายให้เกิดการยึดถือในสภาวะการเหล่านั้น เมื่อวิปัสสนาญาณ

<sup>๓๕</sup> พระคันธสารากวีวงศ์ (ธรรมจริยะ อภิวิงสะ), การเจริญสติปัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (จังหวัดลำปาง: จิตวัฒนาการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๔๑), หน้า ๖๓.

แล่นไปในการรู้เห็นอย่างนี้ ความแจ่มแจ้งชัดเจนในการยึดถือในอำนาจแห่งความเห็นผิด คือค้นหา ในการแสวงหารูปนามเป็นที่เกิด มานะ ความยึดถือที่มุ่งหมายในลักษณะของความเป็นอัตตาตัวตน เข้าใจคลาดเคลื่อนในรูปนามเหล่านั้นที่คิดไปในการยึดถือว่าเที่ยง เป็นเรา ของเรา ในลักษณะของ สักกายทิฐิก็เกิดขึ้น ได้ถ้าขาดการกำหนดรู้จากลักษณะของการกำหนดรู้ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น

๕) การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมาในแนวตรงพร้อมด้วยสติที่ตามรู้อาการ อย่างก้าวสั้น โดยละเอียด การเดินจงกรมที่เป็นหนึ่งในวิธีเจริญสติปัฏฐานนี้ มิใช่การเดินเพื่อผ่อนคลายร่างกายหรือจิตใจ แต่เป็นการเดินเพื่อก่อให้เกิดสมาธิแน่วแน่นอยู่ที่อาการเดินนั้น และก่อก่อให้เกิด ปัญญาที่แจ้งอาการนั้นตามความเป็นจริง การเดินจงกรมนี้เปรียบได้กับการชาร์จแบตเตอรี่ของ รถยนต์ มีผลทำให้เกิดสมาธิได้รวดเร็วกว่าการนั่งกรรมฐานเนื่องด้วยอาการเคลื่อนไหวของเท้า ชัดเจนกว่าอาการพองยุบในขณะนั่งกรรมฐานนั้น ฉะนั้น จึงควรตั้งใจเดินจงกรมก่อนนั่งกรรมฐาน ทุกครั้ง ผู้ที่เดินจงกรมได้ไม่ได้นั้น เมื่อนั่งกรรมฐานจะไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ เนื่องจากสมาธิยังมีกำลังน้อยเปรียบเหมือนรถยนต์ที่ยังไม่ได้ชาร์จแบตเตอรี่<sup>๔๐</sup>

#### ๖) วิเคราะห์อุเบกขาในการกำหนดเดินจงกรม

##### (ก) ลักษณะของอาการที่ต้องงดเว้นในขณะเดินจงกรม

การกำหนดในลักษณะการลงเท้าที่เป็นไปตามขั้นตอนที่กล่าวต่อไปนี้ เพื่อเกิดความ เข้าใจและความไม่เนิ่นช้าของการปฏิบัติที่เกิดจากการฝึกฝนและเอาใจใส่อย่างจริงจัง ตามขั้นตอน ของวิธีการดังกล่าวนี้ จะช่วยให้การปฏิบัติและการพัฒนาอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เป็นไปตามความ เหมาะสมแก่สติปัญญาบารมี ควรเว้นการเอาสั้นเท้าลงเพราะจะทำให้การเดินไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ได้ปัจจุบัน

##### (ข) เป็นสาเหตุให้เกิดอาการของเวทนาเพราะเดินไม่ได้ปัจจุบันอารมณ์

เมื่อเดินเป็นเวลานานจะทำให้ปวดที่ต้นขาและหลัง ไม่ควรเดินตะแคงเท้าเพราะไม่ทัน ปัจจุบันและผิดธรรมชาติการเดินไม่ควรเดินเอาปลายเท้าลงก่อน เพราะจะไม่ได้ปัจจุบันในการเดิน เกิดเวทนาในเวลานั่ง (ที่เข้า) อาการพอง – ยุบไม่ชัดเจน ไม่ชักเท้ากลับในขณะที่ลงเท้า เพราะไม่ทัน ปัจจุบันอารมณ์ เมื่อลงเท้าข้างหนึ่งเต็มฝ่าเท้าแล้วเท้าอีกข้างต้องไม่เปิดสั้นขึ้นทันที ไม่ควรคู้เพ่ง สันฐานของเท้าที่กำลังเดินไม่ควรเหลียวซ้ายแลขวาในขณะที่เดินไม่ควรพูดคุยกัน

มุ่งหมายให้ผู้ปฏิบัติเข้าไปรับรู้ความมีความเป็นของอาการที่ปรากฏอย่างรอบคอบ และสามารถรับรู้ความเป็นไปอย่างทั่วพร้อมทั้งทางกายและทางใจที่แสดงออกมาในรูปของอิริยาบถ ที่

<sup>๔๐</sup> พระคันธสาราภิกขุ (ธรรมจริยะ อภิวังสะ), การเจริญสติปัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (จังหวัดลำปาง : จิตพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒.

จะเกิดขึ้นในแต่ละขณะ ๆ ให้สติเข้าไปรู้เห็นก่อนที่จะกระทำอาการนั้น ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นให้เป็นจริงเป็นจังว่าไม่ใช่สิ่งที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นจริงเป็นจัง

มีการรับรู้และแสดงออกมาทำนองเอง จากอุปมาที่กล่าวนี้ ย่อมเป็นการขัดแย้งกับความรูสึกของผู้ปฏิบัติที่ต้องการจะกระทำตามความรู้สึกของอารมณ์ที่มีความคุ้นเคยตามธรรมชาติแบบเดิม ๆ ฉะนั้นการรับรู้แบบซ้ำ ๆ และต่อเนื่องเหมือนคนชราที่กระทำอาการกิริยาต่าง ๆ จะเป็นเหตุให้เกิดการรับรู้เท่าทันในการแสดงออกของการเกิดดับของรูปนามที่ปรากฏขึ้นนั่นเอง

(ค) กระบวนการกำหนดรู้ในขณะที่เดินจงกรมที่เป็นไปในการปรับแต่งอินทรีย์

พระพุทธดำรัสว่า “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดินที่เป็นการยกอย่าง และเหยียบซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา ความจริงแล้วคนทั่วไปที่ได้เจริญสติปัฏฐานหรือแม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้า สุนัขป่า เป็นต้น ก็รู้ตัวว่าเดิน แต่รับรู้ในลักษณะของอตตัตถัตถนเป็นเราที่ที่เดินอยู่การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวนเพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏความเป็นสภาวะธรรม คือ รูปที่กำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหวและสภาวะเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ความรูสึกของคนทั่วไปและสัตว์ดิรัจฉานจึงมีอตตัตถัตถน คือความสำคัญว่าเป็นตัวตน ความรูสึกดังกล่าวไม่ใช่กรรมฐานในความหมายว่า “ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา” เพราะไม่จัดเป็นวิปัสสนาที่ยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง (ดังรูปวิเคราะห์หว่า กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา)และไม่ใช่กรรมฐานในความหมายว่า “การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้แห่งภาวนาอื่นๆ ขึ้นไป” เพราะไม่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ (ดังรูปวิเคราะห์หว่า กรรมฐาน คือ การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้แห่งภาวนาอื่นๆ ขึ้นไป)

นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขารับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อน โดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้สภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยะที่ยก ่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะยังเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้รับรู้อารมณ์อย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่งสภาวะไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกซ์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดจะบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตนดังคัมภีร์อรุณกถาอธิบายไว้ว่า

แม้สุนัขบ้านและสุนัขป่า เป็นต้น เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ แต่พระพุทธองค์มิได้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนั้น เพราะความเข้าใจอย่างนั้นไม่ละความเห็นว่าเป็นบุคคล ไม่เพิกถอน

ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ทั้งไม่ใช่กรรมฐานหรือการเจริญสติปัญญา ส่วนความเข้าใจของภิกษุนี้ ย่อมละความเห็นว่าเป็นบุคคล ย่อมเพิกถอนความสำคัญ ว่าเป็นตัวตน จัดเป็นกรรมฐานและการเจริญสติปัญญา พระพุทธดำรัสนี้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนี้ว่า ‘ใครเดิน การเดินของใคร บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร’

คำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ในเรื่องนี้ มิได้เพิ่มเติมข้อความนอกเหนือไปจาก พระพุทธพจน์ เป็นเพียงอธิบายความให้กระจ่างชัดเจนว่า นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดิน และจิตที่ต้องการจะเดินเกิดก่อนการเดิน ไม่มีสัตว์บุคคลผู้เดิน และไม่ใช่การเดินของสัตว์หรือ บุคคลการเดินเป็นต้นเกิดจากจิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้น ๆ เป็นเหตุ

อนึ่ง แม้ในพระสูตรนี้จะมีได้ระบุว่า นักปฏิบัติควรกำหนดอย่างไรในขณะที่เดิน ยืน นั่ง และนอน แต่ในคัมภีร์อรรถกถาระบุไว้ชัดเจนว่า การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไป ข้างหน้า ดังคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

คำว่า โภ คจฺจติ<sup>๔๐</sup> (ใครเดิน) หมายความว่า ไม่มีสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งเดินอยู่คำว่า การเดินของใคร หมายความว่า การเดินของสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่ง

คำว่า ก็การณา คจฺจติ (บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร) หมายความว่า บุคคลย่อมเดินด้วยการแผ่ไปแห่งธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น ดังนั้น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนี้กว่า ‘จะเดิน’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญาณัตติรูปให้เกิดขึ้น การเคลื่อนไหว ข้างหน้าของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้นเรียกว่า ‘การเดิน’ แม้การ ยืนเป็นต้นก็มีนัยเดียวกัน”

นอกจากนั้นแล้ว พระดำรัสในมหาสติปัญญาสูตรว่า เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ ก็เป็น หลักฐานที่ดีในเรื่องนี้ กล่าวคือ พระดำรัสว่า เดินอยู่ เป็นคำบัญญัติที่มีแสดงไว้โดยตรง คำ บัญญัตินี้เหมือนกับคำบริกรรมว่า “เดินหนอ” หรือ “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” ถ้าพระพุทธองค์ทรง ประสงค์จะให้สักแต่รู้ตัวโดยไม่ต้องบริกรรม เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้

(ข) การกำหนดรู้สภาวะธาตุที่ปรากฏในอริยาบถ ๔

ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อโยคีกระทบกับรูป ๔๒ ประการ ที่มีอยู่ในร่างกายซึ่ง เรียกว่า โภภูตาสะ ๔๒<sup>๔๑</sup> (อาการ ๔๒) คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น นั้น ควร กำหนดว่า “ถูกหนอ” นี้จัดเป็นการรู้สภาวะธรรมดังต่อไปนี้ คือ

การรู้สภาวะแข็งหรืออ่อน เป็นลักษณะพิเศษของปฐวีธาตุ

การรู้สภาวะเย็นหรือร้อน เป็นลักษณะพิเศษของเตโชธาตุ

<sup>๔๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๑.

<sup>๔๑</sup> ปฐวีธาตุ ๒๐ อาโปธาตุ ๑๒ เตโชธาตุ ๔ วาโยธาตุ ๖ รวม ๔๒ ว่า “โภภูตาสะ ๔๒ อาการ ๔๒”.

การรู้สภาวะหย่อนหรือตึง เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ

การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นกิจของวาโยธาตุ

การผลัดคั้น เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ การรู้สภาวะของการไหลในขณะที่ยิ่งน้ำตา น้ำลาย น้ำตาไหลออกในขณะถ่มเสลด ถ่มน้ำลาย และในขณะปัสสาวะ เป็นต้น เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ

การซึมแผ่กระจายไป ในขณะคั้นน้ำหรืออาบน้ำเป็นต้น เป็นกิจของวาโยธาตุ การรวมตัวเป็นรูปร่าง เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ ซึ่งในบางครั้งกัมภีร์อัฐกถา ท่านเรียกปัจจุบันฐานนี้ว่า อาพนุชนลกขณา แปลว่า ลักษณะการเกาะกุม

วาโยธาตุมิใช่โศภณธรรมที่กระทบสัมผัสทางกายได้ แต่เป็นสิ่งที่รู้ได้ทางใจเมื่อกระทบกับปฐวีธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุก่อนแล้ว จากนั้น โยคีจึงจะสามารถรู้วาโยธาตุด้วยการตามรู้สภาวะสัมผัส ความจริงแล้ว น้ำที่สัมผัสได้นั้นพึงทราบว่า เป็นปฐวีธาตุที่มีลักษณะอ่อนประกอบด้วยสภาวะเย็นหรือร้อนของเตโชธาตุ และสภาวะหย่อนของวาโยธาตุ ส่วนสภาวะการไหลหรือเกาะกุมของวาโยธาตุจริง ๆ นั้น เป็นสิ่งที่รู้ได้ทางใจเท่านั้น

โยคีผู้ที่เจริญสติระลึกรู้เท่าทันธาตุทั้ง ๔ ตามนัยที่กล่าวมานี้ ย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะแข็ง-อ่อน ไหล-เกาะกุม เย็น-ร้อน หรือหย่อน-ตึง ไม่มีบุคคล อตตาทัวตนเราเขา ไม่มีบุรุษ สตรี ใด ๆ ทั้งสิ้น สมดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่า ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามอาการที่ตั้งอยู่และดำรงอยู่ด้วยอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง ให้เห็นเป็นเพียงธาตุว่า ปฐวีธาตุ วาโยธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ มีอยู่ในกายนี้<sup>๕๓</sup>

การกำหนดรู้อิริยาบถ ในขณะที่เดิน โยคีพึงเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวทุกอย่าง ก้าวด้วยการกำหนดว่า “เดินหนอๆ” หรือ “ย่างหนอๆ” หรือ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้าแล้ว โยคีจะสามารถรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกด้วยโดยไม่รู้ว่าจิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา มีพระพุทธพจน์เป็นสาธกหลักฐานในเรื่องนี้ว่า “เมื่อภิกษุเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่”<sup>๕๔</sup>

ความว่า “ภิกษุนี้ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนี้กว่าจะเดิน ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังวาโยธาตุให้เกิดขึ้น วาโยธาตุย่อมยังวิญญูติรูปให้เกิดขึ้น การเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่างกายทั้งหมด ด้วยการขับเคลื่อนของวาโยธาตุที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การเดิน ”

<sup>๕๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), **วิปัสสนาธุณี** (หลักการปฏิบัติวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประชาราษฎร์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๖๕-๒๗๐.

<sup>๕๔</sup> คูรายละเอียคนใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๕๗.

(ง) การรู้ของวิปัสสนาของโยคีต่างจากการรู้ตัวทั่วไป ๆ ไป

ความจริงแล้ว แม้คนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัฏฐานก็รู้ว่าตนเดิน แต่ใจมักคิดถึงเรื่องอดีตหรืออนาคตโดยไม่ได้รับรู้สถานะเดินอย่างแท้จริง ในบางขณะแม้จะรู้ถึงการเดินแต่ก็ยังมีความสำคัญว่าเป็นอดีต ตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยง ไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏสภาวะเกิดดับ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมีอดีตสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่สติปัฏฐานหรือวิปัสสนากาวา

โยคีผู้ตามรู้สภาวะของการเดินในปัจจุบันขณะ ย่อมมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ โยคินั้นย่อมรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะความเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด โยคินั้นรู้ว่าสภาวะความเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้น ก็มีการขาดช่วงในระยะที่ยก ่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้น ก็จะหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะความเคลื่อนไหวโดยละเอียด โยคีผู้เกิดสภาวะธรรมเช่นนี้ ย่อมจะเข้าใจว่า ผู้ที่เดินอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดจะสามารถบังคับบัญชาได้ โยคินั้นย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคลตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน<sup>๔๕</sup>

(จ) สภาวะรู้อุเบกขาที่ปรากฏก้าวล่วงบัญญัติปรากฏปรมาตถ์รู้เอยอยู่

จิตเริ่มปล่อยวางได้มากขึ้นในขณะเกิดความรู้สึก การกำหนดทั้งสภาวะของบัญญัติไปหมดสิ้นรู้สภาวะที่ปรากฏเฉย ๆ อยู่ ความละเอียดของจิตปรากฏชัดเจนขึ้นตามลำดับของสภาวะที่รู้สามารถให้เหตุผลกับตนเองได้ มีจิตใจที่เป็นกลางมากที่สุด เห็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของร่างกายเปลี่ยนไปตามวิธีทางการดำเนินวางจิตใจในสตรีเพศได้มากที่สุดเห็นสภาวะจิตที่ตอบสนองต่อพวกเธอเปลี่ยนไป คือ ไม่รักหรือไม่รังเกียจต่อพวกเธอ รู้สึกถึงสภาวะที่พวกเธอเป็นอย่างชัดเจนมากขึ้น

เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยก่อน เพราะการปรับการกำหนดรู้แบบพองยุบนี้ จะช่วยให้การเดินลมที่ไม่มีสติเข้ากำกับดูแลเหมือนแต่ก่อนนั้นเปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการปรับลมที่เป็นจุดกระทบใหม่ เพราะระบบลมหายใจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บ้างคนหายใจเข้ายาวหายใจออกสั้น บ้างคนหายใจเข้าสั้นหายใจออกยาวก็มี จึงต้องกำหนดให้เป็นธรรมชาติที่เข้า

<sup>๔๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลชาติ), วิปัสสนาธุณี (หลักการปฏิบัติวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗๗-๒๗๘.

ปรากฏอยู่ก่อน เมื่อสติสมาธิญาณเข้าไปรู้อาการของการเดินลมแล้วการปรับแต่งอินทรีย์ก็จะเกิดขึ้นเอง จากนั้นการเดินลมในจุดกระทบที่อาการพองยุบจะปรากฏขึ้นเองตามธรรมชาติของเขา

สภาวะของอุเบกขาทางกายนั้น มีสภาวะของความพอดีในขณะที่เกิดการสัมผัสของรูปกายที่ปรากฏในรูปของธาตุสมคูลทำให้เกิดความรู้สึกเป็นปกติของความสัมผัสในรูปขั้นสูงที่ไม่มีความยึดถือในสภาวะของกายสังขารที่ปรากฏถึงแม้จะมีการรับรู้อาการของกายที่ถื่นในสภาวะก็ตาม แต่การปรุงแต่งไม่ปรากฏในรูปของกาย จึงส่งผลให้เกิดความรู้สึกของกายเป็นเพียงอาการรู้ผลของการตอบสนองที่ปรากฏในลักษณะเข้าใจความสัมพันธ์ที่เกิดอยู่อย่างแท้จริง แต่มิได้หมายความว่ากายนี้เป็นอะไร เกิดจากเหตุปัจจัยอะไร ใครเป็นผู้สร้าง ผู้รับรู้ เป็นเพียงภาวะที่แสดงออกมาจากภาคส่วนของความสัมพันธ์เท่านั้นไม่มีอะไรเป็นเครื่องส่งเสริมให้ดีหรือชั่วอะไรสภาวะที่กล่าวมานี้เรียกว่า อุเบกขาของกาย จากการเข้าถึงกัมมัฏฐานในอารมณ์ที่ยังไม่ชัดเจน ๓ ประการ ดังนี้ เพื่อเกิดความปรับแต่งเส้นทางของจิตที่ต้องการยอมรับความเห็นที่มีการรองรับที่ส่งต่อกันไปตามลำดับของจิตในการมองให้รอบด้านในขบวนการจิตอย่างมีความระบอบความเป็นศัตรูกับอารมณ์ ย่อมไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะวิปัสสนาญาณที่สอนให้จิตเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบในการเข้าถึงเนื้อแท้ของปัญญา

ประการที่ ๑ ให้กำหนดรู้สภาวะทั้งหลายด้วยจิตที่เป็นกลาง

ประการที่ ๒ มองให้เห็นความเป็นจริงในสภาวะนั้น

ประการที่ ๓ อย่างสงบสยในขณะที่ยังปรากฏ

ฉะนั้น เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติสามารถเก็บรายละเอียดของอิริยาบถเล็กๆ น้อย ๆ ได้อย่างสม่ำเสมอ ความตักขาดและเชื้อใยในการยึดถือย่อมเสื่อมสิ้นไป เพราะเห็นตามความเป็นจริงของความไม่เที่ยงตามธรรมดา ความเบาใจในการยึดถือแบบผิด ๆ ย่อมถูกถอดถอนออกจากสัญญาเดิม ๆ ที่ผูกติดอยู่กับความเชื่อ ความเห็น ความคิด แบบเดิม ๆ แบบคลุมเครือ ที่ยังเกี่ยวข้องกับอำนาจของความยึดถือย่อมตัดขาดออกตัดตรงเข้าสู่ความพอดีในการเห็นที่สมควรและถูกต้อง

๗) การพิจารณาโพฆฌงค์ที่ปรากฏในสติปัฏฐาน

(ก) การวางใจเป็นกลางดังกล่าว อุเบกขาสัมโพฆฌงค์จะตั้งอยู่ในสันดานของตน

อุเบกขาสัมโพฆฌงค์ภายในมืออยู่ รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพฆฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือ

อุเบกขาสัมโพฆฌงค์ภายในไม่มีอยู่ รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพฆฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’

หมายความว่า ให้พิจารณาอุเบกขาสัมโพฆฌงค์ว่า มีอยู่ หรือ ไม่มีอยู่ จากนั้นก็เจริญสติรู้อาการของอุเบกขาสัมโพฆฌงค์ดังกล่าว การกำหนดรู้นี้ชื่อว่า พิจารณาอุเบกขาที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่นั้นตามความเป็นจริงเป็นอารมณ์ จนสติแก่กล้ามากขึ้นก็จะรู้เห็นในสภาวะธรรมที่ยึดติดอยู่นั้นโดยความเป็นจริงคือ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน

(ข) การพิจารณาอุเบกขาสัมโพชฌงค์โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ กำหนดนามธรรมคืออุเบกขานั้นที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่นั้น เกิดขึ้นและดับไป ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ และ ไม่มีตัวตน ชื่ออนิจจลักษณะ การพิจารณาอุเบกขาสัมโพชฌงค์นี้ เหมือนกับการกำหนดครุสติสัมโพชฌงค์นั่นเอง<sup>๕๖</sup>

(ค) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่<sup>๕๗</sup>

อาการเป็นกลาง ๆ ในสหชาติธรรมทั้งหลาย ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ภิกษุย่อมยังอุเบกขาสัมโพชฌงค์อาศัยวิเวก อาศัยนิพพานให้เกิดขึ้นอุเบกขาชื่อว่า โพชฌงค์อุเบกขา<sup>๕๘</sup>

(ง) เหตุเพิ่มพูนโพชฌงค์

ในแนวทางของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แสดงวิธีการเข้าถึงการปฏิบัติในโพชฌงค์อันเป็นแนวทางที่ส่งผล ให้ผู้ปฏิบัติในการเจริญสติปัฏฐานได้เข้าถึงปัญญาในการมองเห็นตามสภาวะของความเป็นจริงที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดวิชาและวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “โพชฌงค์เป็นธรรมที่น้อมไปสู่พระนิพพานเหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ”<sup>๕๙</sup>

(๑) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ วางเฉยในสมัยที่ควรวางเฉย อธิบายว่า สมัยใดจิตอาศัยการปฏิบัติชอบไม่หล่นไม่ฟุ้งซ่าน เข้มข้น เป็นไปสม่ำเสมอในอารมณ์ ดำเนินในสมถวิถีสมัยนั้น ไม่ต้องขวนขวาย ในการประคอง ข่มและทำจิตให้ร่าเริงเหมือนสารถิ ไม่ต้องขวนขวายในเมื่อมีอ้างอิง ฉะนั้น นี้เรียกว่า วางเฉยในสมัย

(๒) การเว้นบุคคลผู้มีจิตฟุ้งซ่าน ไม่บรรลุลูกอุปจาระ หรืออัปนา ให้ห่างไกล ชื่อว่า เว้นบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ

(๓) การเสพ คบหา เข้าไปในังใกล้บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิด้วยอุปจารภาวนา หรืออัปนาภาวนา ชื่อว่า คบหาบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ

(๔) ความเป็นผู้มีจิตน้อมไปเพื่อให้เกิดสมาธิ ในอิริยาบถทั้งหลายมี ยืน นั่ง เป็นต้น ชื่อว่า น้อมจิตไปในสมาธิสัมโพชฌงค์

เมื่อปฏิบัติอยู่อย่างนี้ สมาธิสัมโพชฌงค์นั้น ย่อมเกิดขึ้น เมื่อภิกษุรู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์นั้น เกิดด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเจริญบริบูรณ์ด้วยอรหัตตมรรค

<sup>๕๖</sup> พระอาจารย์อินทวังสะเถระ, ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๑ - ๘๕.

<sup>๕๗</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๑/๓๗๒.

<sup>๕๘</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๖.

<sup>๕๙</sup> คุรยละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑/๒๕๘/๑.



สรุป อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ย่อมเกิดได้ตามนัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในสังยุตตนิคาย มหาวรรคว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น นี่เป็นอาหาร เพื่อความเกิดแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด หรือเป็นทางเพื่อความเจริญไปพลุลย์ บริบูรณ์เต็มทีแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดแล้วในธรรมเหล่านั้น อุเบกขานั้นแล ชื่อว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์<sup>๕๐</sup>

แต่ด้วยอำนาจของอุเบกขาซึ่งมีลักษณะเป็นสภาวะธรรมที่ทำหน้าที่ปรับอินทรีย์ให้มีความสม่ำเสมอกันนั้น ซึ่งทำให้ศรัทธากับปัญหามีความสม่ำเสมอกันครั้งศรัทธาปัญญาเหล่านั้น มีความสม่ำเสมอกันด้วยอำนาจของอุเบกขาเป็นตัวปรับให้แล้ว จะทำให้โยคีไม่ใช่ศรัทธาความเชื่อมากเกินไป ไม่ใช่ความคิดปัญญาในการพิจารณามากเกินไป แต่โยคินั้นได้เอาใจใส่กำหนดทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องโยคีผู้นั้นจะไม่ทำให้เกิดการคิดพิจารณาครั้งแล้วครั้งเล่าเหมือนกับแต่ก่อน แต่จะทำการเอาใจใส่ในการกำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นได้ตามลำดับเป็นอย่างดี<sup>๕๑</sup>

ในการปฏิบัติทางวิปัสสนาอันเป็นทางปัญญานั้น กำหนดนามรูปหรือขั้น ๕ หากปฏิบัติสืบต่อขึ้นมาจากสติปัญญา โพชฌงค์ก็คือต่อจากอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั่นเอง เมื่อเข้าไปเพ่งจิตที่เป็นสมาธิแล้ว ขั้น ๕ ย่อลงเป็นนามรูปก็ย่อมจะปรากฏในจิตนั่นเอง เพราะจิตนี้เองในขั้นนี้เป็นตัวสังขาร ประกอบอยู่ด้วยนามรูปหรือขั้น ๕ นามรูปหรือขั้น ๕ นี้รวมกันเข้าเป็นสมาธิ และแม้เป็นตัวอุเบกขาเอง เมื่อเข้าไปเพ่งดูจิตที่เป็นสมาธิ ขั้น ๕ นามรูปก็ย่อมปรากฏที่จิตนี้ จับพิจารณาทางปัญญา คือจับเอานามรูปพิจารณาโดยไตรลักษณ์ คือลักษณะที่ไม่เที่ยงอันได้แก่เกิดดับ ลักษณะที่เป็นทุกข์คือตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ลักษณะที่เป็นอนัตตาคือบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ จึงต้องเกิดต้องดับ จึงต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังนี้แปลว่าต้องจับขึ้นมาพิจารณาไม่ปล่อย และการไม่ปล่อยนั้นคือว่า ต้องปรุงแต่ง ปรุงแต่งพิจารณาโดยไตรลักษณ์ว่าเป็นอนิจจะไม่เที่ยงอย่างนี้ ๆ เป็นทุกข์อย่างนี้ ๆ เป็นอนัตตาอย่างนี้ ๆ ต้องจับเอานามรูปขึ้นมา ต้องปรุงแต่งพิจารณาขึ้นมาว่าอย่างนี้ ๆ ดังนี้เรียกว่ายังไม่มียุเบกขา คือยังไม่ปล่อย ยังไม่หยุด ต้องจับขึ้นมาพิจารณาการพิจารณาที่ต้องปรุงแต่งปัญญาส่วนเหตุ หรือวิปัสสนาที่เป็นส่วนเหตุ ต้องเป็นไป ดังนี้

<sup>๕๐</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๓๔/๑๔๘.

<sup>๕๑</sup> พระโสภณมหาเถระ(มหาสิสยาคอ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๒-๓๓๓.

## (ง) การปรับอินทรีย์ให้มีความสม่ำเสมอ

ในเวลาที่ทำกรกำหนดรูปนามนั้น รูปนามที่ปรากฏออกมาเป็นเพียงสภาวะเป็นเพียง การเกิดและการดับนั้น โยคีผู้ที่ศรัทธาหรือสัทชินทรีย์แก่ยิ่งกว่าคุณธรรมอื่นก็จะทำให้มีศรัทธา เกิด ความปักใจเชื่อคิดแล้วคิดอีก พิจารณาแล้วพิจารณาอีกอยู่เนื่อง ๆ ลักษณะของการคิดพิจารณานั้น ก็ จะมีความค้ำค้ำปักใจเชื่อเหมือนกับหาที่สิ้นสุดไม่ได้โดยทำนองเป็นต้นว่า “รูปและนามทั้งสอง เท่านั้นที่มีอยู่ ส่วนบุคคล สัตว์ ตัวตนหาไม่ กำพุดเช่นนี้ก็เป็นความจริง, ข้อที่ว่าไม่มีสภาวะธรรม ใดตั้งมั่นอยู่ได้ถึงชั่วพริบตา มีแต่สภาวะที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปโดยทันทีเท่านั้น ข้อนี้ก็จริง, ข้อที่กล่าวว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้สภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวง เช่น ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่งาม ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน มีแต่เพียงสภาวะธรรมเท่านั้นข้อนี้ก็จริงสภาวะธรรม นั้นมีอยู่ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ เป็นจริงอย่างที่ครูอาจารย์ท่านสอนไว้นั้นเทียว”

(๑) การคิดพิจารณาเชื่อดด้วยศรัทธาเช่นนี้ โยคีจะไม่สามารถรู้ได้อย่างชัดเจนถึงการเกิด การดับของความนึกคิดนั้นเลย และจะทำให้ไม่สามารถกำหนดการเกิดการดับของรูปนามได้อย่าง ต่อเนื่อง ทั้งนี้เนื่องจากว่ามีศรัทธาขึงเกินไป จึงทำให้ไม่สามารถที่จะรู้ทุกอย่างที่กำหนดนั้นอย่าง ชัดเจนได้ในทุก ๆ ขณะที่กำหนด นี่เป็นลักษณะที่เป็นข้อเสียของการกำหนดที่มีศรัทธาขึงเกิน

(๒) บุคคลผู้ที่มีปัญญาเฉียบแหลมมากเกินไป ย่อมพิจารณาใคร่ครวญในทุก ๆ ขณะได้ เช่น อาจมีการพิจารณาในระหว่างๆ ที่กำหนดอยู่ว่า “นี่เป็นรูปหรือ นี่เป็นนามหรือ นี่เป็นผัสสะหรือ หรือว่าเป็นเวทนา สภาวะนี้ย่อมปรากฏดีหรือไม่หนอ” หรือไม่ก็พิจารณาว่า “การเกิดดับปรากฏ หรือไม่หนอไตรลักษณ์มีอนิจลักษณะเป็นต้นปรากฏหรือไม่หนอ” ก็ผู้ที่มีปัญญาเฉียบแหลมเกิน นั้น ย่อมจะทำการพิจารณาเปรียบเทียบสิ่งที่ตนกำลังกำหนดได้ชัดเจนกับสิ่งที่ตนได้เคยฟังเคยจำเคย เข้าใจมาก่อนเนื่อง ๆ ได้ ซึ่งจะทำให้ผู้นั้นไม่สามารถที่จะรู้ชัดเจนเกี่ยวกับการเกิดการดับของจิตที่ทำการ กำหนดนั้น ได้ และไม่สามารถที่จะกำหนดรูปนามอื่น ๆ ที่กำลังเกิดดับอยู่ได้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากปัญญาที่ต้องการพิสูจน์สืบสวนมีมากในแต่ละขณะที่กำหนด จึงไม่สามารถทำให้บุคคลนั้น รู้ซึ่งถึงสิ่งที่ตนกำลังกำหนดได้อย่างชัดเจนนี้เป็นข้อเสียของการกำหนดที่มีปัญญาตามพิจารณา สืบสวนมากเกินไป

แต่ด้วยอำนาจของอุเบกขาซึ่งมีลักษณะเป็นสภาวะธรรมที่ทำหน้าที่ปรับอินทรีย์ให้มีความสม่ำเสมอกันนั้น ซึ่งทำให้ศรัทธากับปัญญามีความสม่ำเสมอกัน ครั้นศรัทธาปัญญาเหล่านั้น มีความสม่ำเสมอกันด้วยอำนาจของอุเบกขาเป็นตัวปรับให้แล้ว ก็จะทำให้โยคีไม่ใช้ศรัทธาความเชื่อ มากเกินไป ไม่ใช้ความคิดปัญญาในการพิจารณามากเกินไป แต่โยคินั้นได้เอาใจใส่กำหนดทุก อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง โยคีผู้นั้นจะไม่ทำให้เกิดการพิจารณาครั้งแล้วครั้งเล่าเหมือนกับ แต่ก่อน แต่จะทำการเอาใจใส่ในการกำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นได้ตามลำดับเป็นอย่างดี

ในเวลาที่มีวิริยะความเพียรแก่กล้ามีกำลังมากกว่าสภาวะธรรมอื่นนั้น ทำให้โยคีมีความกระตือรือร้นเอาใจใส่มากเกินไปจนเอาแต่รอคอยหรือแสวงหาอารมณ์ที่จะกำหนด ทำให้โยคีเกิดความเพ่งพินิจพิจารณาว่าเราจะกำหนดได้หรือไม่หนอ กำหนดไปแล้วมันจะเล็ดลอดหรือหลงเหลืออะไรหรือไม่หนอ และทำให้โยคีเกิดความวิตกกังวลโดยต่าง ๆ นานา เช่น เล็ดลอดโดยไม่กำหนดไปเมื่อไร ดังนี้ เป็นต้น หรืออาจจะเกิดความวิตกว่า ต่อไปเราจะต้องทำการกำหนดให้ดีกว่านี้ นี่เป็นลักษณะของการเดือดเนื้อร้อนใจเอาใจใส่มากเกินไป จึงทำให้จิตไม่ตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่นก็จะเกิดความฟุ้งซ่านเพราะความฟุ้งซ่านจึงไม่สามารถทำให้กำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นทุกขณะได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อความตั้งมั่นมีกำลังน้อยเพราะมีแต่มีความวิตกกังวลอยู่ จึงทำให้โยคีไม่สามารถรู้สิ่งที่ตนกำหนดได้อย่างชัดเจน นี่เป็นโทษของการกำหนดที่มีวิริยะมากจนเกินไป

แม้ในเวลาที่มีโยคีมีสมาธิความตั้งมั่นแห่งจิตมากเกินไป ก็จะทำให้โยคีนั้นเฝ้าแต่กำหนดอารมณ์เดียวเท่านั้นอย่างต่อเนื่องนานเกินไป เพราะอารมณ์อื่นๆ ไม่สามารถผ่านเข้ามาได้ จึงทำให้โยคีผู้นั้นปราศจากการกระตือรือร้นเอาใจใส่ที่จะกำหนดอารมณ์ใหม่ ๆ ได้ เมื่อไม่มีความพยายามหรือใจจดจ่อที่จะกำหนดอารมณ์ใหม่ ๆ ก็จะกำหนดอยู่แต่ในอารมณ์เดิม ๆ โดยปราศจากการกระตือรือร้นหรือพยายามหรือความเพียร เหมือนกับในเวลาที่เราสวดสาธยายสิ่งที่เราท่องจำคล่องแล้ว เช่น สวดมนต์ไหว้พระสวดพระปริตร เป็นต้น การที่จะเอาใจจดจ่อในสิ่งที่คล่องแล้วนั้นก็จจะน้อยไป เพราะสิ่งนั้น เราท่องจำได้คล่องแล้วนั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนั้น ทั้งอารมณ์และจิตที่กำหนดก็จะค่อยๆ จางหายไปทีละนิดทีละหน่อย ทำให้ไม่ปรากฏชัดทั้งสองฝ่าย การกำหนดนั้น ก็จะแปรสภาพไปเป็นถิ่นมิตะความง่วงเหงาหาวนอนได้ จากกำลังของการกำหนดคลดถอยลงในที่สุดก็จะทำให้โยคีไม่สามารถกำหนดรูปนามทุกขณะที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง ก็แล การที่ความเพียรย่อหย่อนลงแล้วทำให้การกำหนดไม่เป็นไปอย่างต่อเนื่องจนทำให้ถิ่นมิตะความง่วงเหงาหาวนอนแทรกเข้ามา และส่งผลให้โยคีผู้นั้นไม่สามารถรู้ชัดประจักษ์แจ้งในสิ่งที่ตนกำหนดได้เช่นนี้ จัดเป็นข้อเสียของการกำหนดที่มีสมาธิมากจนเกินไป

แต่เมื่อใดความเพียรคือวิริยะกับสมาธิคือความตั้งมั่นแห่งจิตมีความสม่ำเสมอขึ้น นั่นก็คือเป็นไปในลักษณะที่ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของอุเบกขาซึ่งทำหน้าที่ปรับให้คุณธรรมทั้งสองมีความเสมอภาคกันนั้น เมื่อนั้นจิตของผู้กำหนดนั้น ก็จะไม่มี ความจดจ่อมากจนเกินไป ไม่มี ความตั้งมั่นเพ่งพินิจในอารมณ์นั้นมากจนเกินไป ก็จะสามารถทำให้กำหนดรู้รูปนามที่เป็นอารมณ์นั้นได้อย่างต่อเนื่อง รูปนามนั้นก็จะปรากฏชัดทุกครั้งที่กำหนด แม้เมื่ออารมณ์ทั้งหลายเข้ามาปรากฏแต่จิตของบุคคลนั้นก็จะไม่ฟุ้งซ่าน ตรงกันข้าม จิตนั้นย่อมสามารถที่จะรู้รูปนามทุกอย่างที่กำหนดได้โดยอัตโนมัติ และทุกอารมณ์ที่เข้าไปรู้นั้น จิตของโยคีนั้นก็จะตั้งมั่นแนบแน่นอยู่ในอารมณ์นั้น

ถึงเวลานั้นแล้ว โยคีผู้นั้นก็จะสามารถกำหนดรู้ได้ว่า “ไม่มีอารมณ์อันใดที่จะสามารถเล็ดลอดจากการกำหนดไปได้ เราได้รู้อารมณ์ทุกอย่างที่มาปรากฏแล้วนั้นเทียว”

สภาวะที่เกิดขึ้นโดยทำสภาวะธรรมที่เป็นอินทรีย์ทั้งหลายให้สม่าเสมอกันคือ ทำศรัทธาให้เสมอกับปัญญา วิริยะให้เสมอกับสมาธิเป็นต้นนั้น เรียกว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นสภาวะที่ทำหน้าที่ปรับอินทรีย์ทั้งหลายให้สม่าเสมอกันนั่นเองก็ในเวลาที่อยู่เบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นอย่างแก่กล้า นั้น สภาวะธรรมทั้งหลายมีสติ เป็นต้น ก็ย่อมจะเกิดขึ้นปรากฏชัดอย่างแก่กล้าพร้อมๆ กัน เช่นเดียวกัน ซึ่งในขณะนั้น โยคีไม่จำเป็นต้องแสวงหาอารมณ์ที่จะนำมากำหนด เพราะว่าอารมณ์ที่จะกำหนดได้อย่างหนึ่งนั้นได้ปรากฏอยู่ต่อหน้าอย่างพร้อมเพียงนั่นเอง

อนึ่ง แม้แต่การเอาใจใส่ชวนชวยเป็นพิเศษเพื่อที่จะทำให้กำหนดได้ก็ไม่จำเป็น โยคีจะสามารถกำหนดอารมณ์นั้นได้โดยธรรมชาติหรือโดยอัตโนมัติ เมื่อไม่มีความฝืดหาอารมณ์ที่จะกำหนด ความตั้งมั่นแน่วแน่ในทุกอารมณ์ที่ตนเข้าถึงก็จะเกิดขึ้น โยคีก็สามารถที่จะกำหนดรู้อารมณ์ดังกล่าวว่า “เป็นเพียงสภาวะรูป สภาวะนาม สภาวะที่เกิดขึ้น สภาวะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” โดยไม่ต้องมีการตรึกนึกคิดเพิ่มเป็นพิเศษแต่อย่างใด สิ่งเหล่านี้ก็จะมาปรากฏอย่างชัดเจนในจิตสันดานของโยคินั้น

เมื่อโยคีรู้แล้ว ก็จะไม่จำเป็นต้องนำเอาอารมณ์นั้นหวนกลับมาคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดความมั่นใจอีกต่อไป ก็ในเวลาทำการกำหนดนั้นมีความสม่าเสมอกัน โยคีไม่จำเป็นต้องมีการลงแรงเป็นพิเศษแต่ก็ไม่ควรย่อหย่อน เพราะว่าถ้าเพิ่มการลงแรงหรือบากบั่นมาก ก็จะทำให้วิริยะตั้งเกินไป อาจทำให้การกำหนดนั้นเสียไปได้หรืออาจทำให้อารมณ์นั้นตกไปได้ แต่ถ้าหย่อนเกินไป วิริยะ ก็จะมีกำลังน้อย อาจทำให้การกำหนดนั้นไม่สามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

กล่าวโดยสรุปแล้ว โพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ ส่งผลต่อเนื่องดังตัวอย่างการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ โพชฌงค์เป็นไปขณะจิตเดียวกัน ทรงยกผู้ศึกษาเล่าเรียนระดับธรรมค้ำสอนของพระองค์แล้ว ปลีกกาย ปลีกใจ หาสัพปาเยะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นได้แก่

๑) การสดับหรือสิ่งที่ศึกษาเล่าเรียนนั้น มาทบทวนหวนระลึก จับเอามานึกคิด เป็นอันได้เจริญสติสัมโพชฌงค์

๒) การมีสติระลึกรู้คิดอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญาเลือกเฟ้น ไตร่ตรอง สอบสวน พิจารณาไปด้วย เป็นอันได้เจริญสติสัมโพชฌงค์

๓) เมื่อใช้ปัญญาเลือกเฟ้น ไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณา เป็นอันได้ใช้ความเพียร ยิ่งเลือกเฟ้น เห็นความ เข้าใจสาระสืบหน้าไป ก็ยังมีกำลังใจเป็นอันได้เจริญวิริยะสัมโพชฌงค์

๔) ความพร้อมด้วยการระดมความเพียร เอาจริงเอาจัง มีกำลังใจเข้มแข็งรุดหน้า ก็เกิดปีติที่เป็นนารามิสเป็นอันได้เจริญปีติสัมโพชฌงค์

- ๕) เมื่อใจปีติ ภายและใจย่อมผ่อนคลายสงบ เกิดกายปีสัทธา และจิตปีสัทธาเป็นอันได้เจริญปีสัทธาสัมโพชฌงค์
- ๖) เมื่อกายผ่อนคลายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) เป็นอันได้เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์
- ๗) เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับงานของจิต หรือทำกิจของกายได้ดีแล้ว ใจก็เรียบเข้าที่เพียงแต่วางที่เฉยๆหรือนิ่งๆไปให้ดีเมื่อปฏิบัติเช่นนี้ เป็นอันได้เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์
- นอกจากนี้ยังมีหลักการอย่างอื่นคือ
๑. ให้วางตนเป็นกลางในสัตว์ด้วยอาการ ๒ อย่าง คือ
    - ก) พิจารณาถึงความที่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน
    - ข) พิจารณาโดยปรมาตถ์ว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล เรา เขา ไม่ยึดมั่น ถือมั่น
  ๒. ให้วางตนเป็นกลางในสังขารด้วยอาการ ๒ อย่างคือ
    - ก) พิจารณาว่าเป็นของไม่มีเจ้าของ
    - ข) พิจารณาว่าเป็นไปชั่วคราว ชั่วคราว เหมือนของยืมมา
  ๓. ให้เว้นจากบุคคลที่ยึดมั่นในบุตร ญาติ พี่น้อง และยึดมั่น ถือมั่น ในสิ่งของต่างๆ
  ๔. ให้คบหาสมาคมแต่บุคคลที่ไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสัตว์ และสิ่งของต่างๆ
  ๕. น้อมใจไปในอิริยาบถทั้ง ๔ และทุกๆ อารมณ์ ไม่ไหลไปจากรูปนาม

#### ๔.๓ สรูปอุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔

องค์ประกอบของโพชฌงค์ ๗ มีความสัมพันธ์ กันอย่างมีนัยแห่งวิปัสสนาปัญญา ในการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ เป็นการกำหนดรู้หรือโยนิโสมนสิการมี อาตาปี สติมา สัมปะชาโน ผู้ปฏิบัติทำความเข้าใจในหลักการกำหนดขั้นพื้นฐาน ในสภาวะธรรมเบื้องต้น ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสติปัฏฐาน ๓ เริ่มต้นปฏิบัติตั้งแต่ การกำหนดรู้กาย ในอิริยาบถใหญ่คือ ยืน เดิน ยืน นั่ง และนอน ดังนั้นจึงถึงความรู้ที่เรียกว่า ปัญญา रूपและนาม สามารถปฏิบัติสติปัฏฐานได้ในชีวิตประจำวัน

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตใจเป็นกลาง ไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในอารมณ์กัมมัฏฐาน เพราะในเวลาทีเจริญกัมมัฏฐานย่อมเกิดความชอบใจ และไม่ชอบใจติดตามเสมออยู่แล้ว ด้วยว่าจิตยังไม่ตั้งอยู่ในมัชฌิมาปฏิบัติได้อย่างแน่นอนและมั่นคง ต่อเมื่อตั้งอยู่ได้มั่นคงด้วยดีแล้ว ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิกนั้นจึงได้ชื่อว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

จากลักษณะของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ในหัวข้อที่ผ่านมา ทำให้ทราบแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายคือ สัมโพธิ แต่กระบวนการที่จะทำให้เกิดขึ้นเกิดจากความดำริ พระพุทธองค์ ดำริว่า อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นทางออกจากทุกข์<sup>๕๒</sup>

พระพุทธองค์ทรงทราบว่า สุขก็ดี โสมนัสก็ดี เกิดเพราะอาศัยทวาร ๖ มีตาเป็นต้น เป็นคุณของรูปนาม การรู้รูปนามดังกล่าวไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นโทษของรูปนาม ส่วนการกำจัดฉันทราคะ (ความกำหนัดยินดีในรูปนามมีตาเป็นต้น) การละฉันทราคะในรูปนามได้ เป็นทางออกจากรูปนามมีตาเป็นต้น<sup>๕๓</sup> พระพุทธองค์ตรัสว่า ตราบใดเรายังไม่รู้ประจักษ์ตามเป็นจริง ซึ่งคุณของอายตนะภายใน ๖ นี้ ซึ่งเห็นโทษโดยความเป็นโทษ ซึ่งทางออกโดยเป็นทางออก ตราบนั้นเรายังไม่ปัญญาญาณว่า เรามรรลุซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ<sup>๕๔</sup> หัวใจสำคัญในการพิจารณาของเรื่องนี้คือ รูปนาม หรือ เรียกอีกอย่างว่า ชันช์ ๕ เป็นบ่อเกิดของอายตนะ<sup>๕๕</sup> ตามหลักในพุทธธรรมชันช์ ๕ มี ๒ ชนิด คือ ชนิดแรกเป็นชันช์มีปัญหา เพราะมีความยึดถือ (อุปาทานชันช์) เป็นบ่อเกิดของทุกข์<sup>๕๖</sup> ชนิดหลังเป็นชันช์ดีไม่มีปัญหา เพราะชำระแล้วด้วยกระบวนการทางไตรสิกขา คือ กำหนดรู้ทุกข์นั้นเป็นอารมณ์ เรียกว่า ทุกขอริยสัจ<sup>๕๗</sup>

<sup>๕๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๒.

<sup>๕๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๖๒.

<sup>๕๔</sup> คู่มือละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๘/๑๓ - ๑๔/๘ - ๕.

<sup>๕๕</sup> คู่มือละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๘/๒๒๕.

<sup>๕๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗.

<sup>๕๗</sup> คู่มือละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๑๘.

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และอุเบกขา พร้อมทั้งวิเคราะห์การเจริญอุเบกขาในการเจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นที่เกี่ยวข้อง โดยเรียบเรียงข้อมูลบรรยายเชิงพรรณนา สรุปเป็นผลงานวิจัยและข้อเสนอแนะได้ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

สิ่งที่พบในการวิจัยตามที่ได้ตั้งวัตถุประสงค์ คือ

ก พระพุทธศาสนาได้แสดงหลักของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีความสมบูรณ์ในภูมิของวิปัสสนาภูมิคัมภีร์ฐานไว้ด้วยกันถึง ๖ หมวดที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ อริยสัจ ๔ วิปัสสนาภูมิลำดับนี้เป็นที่ เกิดที่มีขึ้นของการเข้าไปกำหนดรู้ในรูปนามที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาปัญญาที่อาศัยหลักการที่เป็นไปในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในการเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน ที่ได้แสดงตัววิปัสสนาปัญญา ที่มีการเห็นรูปนามตามความเป็นจริงในปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จึงเป็นธรรมเครื่องรู้เห็นรูปนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์หมายถึงปัญญา ที่หยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกาย ใจ หรือรูปกับนาม ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงแสดงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นสองหมวดคือ ดังนี้

๑. หมวดที่เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาในส่วนของกายนุสสนาจัดไว้ดังนี้

ส่วนของสมถะนำหน้าวิปัสสนาตามหลัง คือ อานาปานปัพพะ ปฏิภูมณสิการปัพพะ นวสิวลิกะปัพพะ เมื่อเจริญสติตามกำหนดรู้จนเกิดความสงบในขั้นของอุปจารสมาธิในหมวดที่กล่าวแล้วตามอุปนิสัยของตนๆ ที่สั่งสมบารมีมาจากนั้นก็ยกจิตขึ้นพิจารณารูปนามตามความเป็นจริง จิตที่ถูกปัญญาอบรมดีแล้วก็จะสามารถมองเห็นความเป็นของรูปนามในหลักของความเกิดดับตามความเป็นจริง การรู้เห็นอย่างนี้ จึงได้ชื่อว่าสมถะนำหน้าวิปัสสนาตามหลัง

๒. หมวดที่เป็นวิปัสสนานำหน้าสมณะตามหลังที่ปรากฏในกายนุปัสสนาจัดไว้ ดังนี้

ส่วนของวิปัสสนานำหน้าสมณะตามหลังคือ อิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ชาติมนสิการปัพพะ เมื่อผู้เจริญวิปัสสนานำหน้าเกิดปัญญาในการเจริญสติปัฏฐานในหมวดที่กล่าวแล้วนี้ ย่อมมองเห็นรูปนามตามความเป็นจริงในขั้นของความเกิดดับในอุทยัพพญาณความสงบเย็นของจิตย่อมเกิดขึ้นเป็นขณิกสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะกำหนดรู้ปัจจุบันขณะของรูปนามความคั่นรณของความเดือดร้อนด้วยอำนาจของนิรณย่อมระงับด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน สมာธิของการกำหนดรู้รูปนามอย่างต่อเนื่องจึงเกิดขึ้นความสงบเย็นของจิตในขั้นสมณะก็ตามมานั่นเอง จึงจัดได้ว่าปัญญาทำจิตให้เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็นอาการที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น

๓. หมวดที่ควบคู่กันทั้งวิปัสสนาและสมณะที่ปรากฏในกายนุปัสสนาจัดไว้ ดังนี้

อานาปานปัพพะ อิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ปฏิภูมมนสิการปัพพะ ชาติมนสิการปัพพะ และนวสิวถิกะมนสิการปัพพะ เมื่อเจริญสมณะหรือวิปัสสนากวณตามอุปนิสัยจิตที่สั่งสมด้วยบารมีของตนมา เมื่อเจริญวิปัสสนากวณาที่เป็นไปในกายนุปัสสนาสติปัฏฐานผู้ปฏิบัติย่อมสามารถเข้าถึงสภาวะเกิดดับของรูปนาม ความสงบเย็นของจิต ก็จะถูกต้องด้วยสุขแท้ที่เห็นรูปนามตามความเป็นจริง ทุกข์ที่ถูกตัดทอนด้วยปัญญาที่กำลังดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริงไม่ใช่เห็นตามที่เรवादภาพให้เป็นด้วยความชอบ ความซ้ง ความอยากได้ หรือความขจัดใจของความยึดถือ รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขสงบผ่อนคลายและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุดคือนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยังยืนถาวร(สมุจเฉทวิมุตติ) การรู้เห็นด้วยปัญญาที่เจริญวิปัสสนากวณาอย่างนี้ จึงจัดได้ว่าเป็นคุณประโยชน์ทั้งสมถคุณและวิปัสสนาคุณในการเจริญสมถและวิปัสสนาคู่กันดังที่กล่าวมา

๔. หมวดเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจัดเป็นการเจริญวิปัสสนาล้วน เพราะเป็นเหตุให้เห็นความเป็นจริงของรูปนามที่แสดงออกมาในกระแสของจิตที่มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปในที่สุด ที่ถูกต้องตามหลักของการเจริญวิปัสสนากวณาที่มีการดำเนินไปของหมวดกายนุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา การกำหนดรู้ที่เป็นไปในฐานทั้ง ๔ นี้ล้วนมีความสัมพันธ์กันทั้งหมดไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะกำหนดรู้ในฐานไหนก็ล้วนเป็นการใช้สติปัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้เห็นตามเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะของรูปนาม เมื่อรับรู้เอาอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะด้วยสติปัฏฐานแล้วในฐานทั้ง ๔ ย่อมปรากฏชัดเจนในการรู้เห็นพระไตรลักษณ์ที่แสดงตัวตนของรูปนามที่ปรากฏในการเจริญ



ข อุเบกขาที่ปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเมื่อศึกษาแล้วพบว่า มีอุเบกขา ๑๐ ประการ มีฉัพพัคคอุเบกขา เป็นอุเบกขาที่ประกอบด้วยองค์ ๖ ประการ ปรากฏเพียงสภาวะที่รับรู้แห่งความเป็นกลางของอินทรีย์ ๖ ขณะ เช่น เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รับรู้ รส ถูกต้อง สัมผัสทางกาย รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจ เป็นผู้วางเฉย เป็นผู้สงบ ไม่ยินดียินร้าย มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมออันนี้เป็นปกติของการรู้อารมณ์ของพระอรหันต์ท่านั้น ต่อมาพรหมวิหารอุเบกขา คือ อุเบกขาที่เป็นไปในความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งปวงที่เป็นสุขและทุกข์ ได้แก่ ระลึกเป็นอารมณ์ไว้ในใจแล้วแผ่ออกไปด้วยจิตที่เป็นกลาง ส่งเสริมให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ การรักษาอินทรีย์ให้สม่ำเสมอตัดขาดจากความรู้สึกทั้งสองฝ่าย ไม่เอียงไปในฝ่ายยินดีและไม่มีความเสียใจมีความเป็นกลาง ไม่ต้องจดจ่อมากนัก การกำหนดเป็นไปได้อย่างราบรื่น โดยไม่ต้องเฝ้าระวังระไวกลัวว่าจะผลอไผลล้มล้ม ดำเนินไปอย่างพอดีๆ สนับสนุนให้วิริยะอุเบกขา คือ ถึงวิริยะที่ไม่มากสั้นและขาดแคลนในการปฏิบัติครั้งใดก็ตามถ้ากำหนดได้อย่างดีราบรื่น วิริยะไม่ขาดไม่เกิน การรู้สังขารอุเบกขาคือ การกำหนดไปอย่างเป็นกลางๆ ในขณะรับรู้ของสังขารที่ปรากฏ มีเวทนาอุเบกขา คือ ความสุขก็ไม่ใช่ ความทุกข์ก็ไม่ใช่ มีแต่ใจที่เป็นกลางๆ ปัญญาที่วิปัสสนานุเบกขา คือ มีเกิดขึ้นได้ที่อุทัพพัญญาณ ก็ได้ค้นพบการได้พบเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาวะธรรมที่เกิดดับอย่างนี้แสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การกำหนดรู้ก็ดำเนินไปโดยไม่ได้หยุดคิดพิจารณาโดยความรู้ความเห็นพระไตรลักษณ์ปราศจากความยินดีพอใจหรือเสียใจเข้าไป โดยมีตัดตรมฆฉัตตุเปกขา คือ ความวางเฉยต่อสุขในฉานเป็นธรรมชาติที่เป็นกลางในสัมปยุตตธรรม

ค การศึกษาอุเบกขาที่เป็นไปในองค์ธรรมของการเจริญโพชฌงค์ ผู้วิชัยได้ศึกษาวิเคราะห์ในสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีความชัดเจนในทางปัญญานุเบกขา ศรัทธาและวิริยะที่เกิดขึ้นก็สม่าเสมอ เป็นเหตุให้ถึงพร้อมด้วยดีของที่สุดแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่สามารถเข้าถึงวิมุตติได้ตามหลักของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แต่ด้วยความที่การสั่งสมบารมีมาต่างกันทำการเข้าถึงปฏิบัติของคนที่สร้างมา ทำให้ใช้เวลาปฏิบัติต่างกัน เรียกว่า เสขะ ผู้ที่ยังต้องศึกษา (ปุถุชน) และอเสกข (อริยะชน) ผู้ที่ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไปแล้วคือ ถึงพระนิพพาน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น เน้นคุณธรรม ดำรงตนอยู่ในการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เป็นไปในชีวิตประจำวันตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงพิจารณาบุคคลที่สามารถบรรลุธรรม ได้แก่ ตามอุปนิสัยบารมีที่ตนเองสร้างมาและได้พบกับกัลยาณมิตรที่ดีงามมีพระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกจากนั้นได้ฟังธรรมและปฏิบัติธรรมดังปรากฏในบุคคลที่แสดงไว้ประเภทดังนี้คือ

๑. อุคฆัตถัญญคือ พอได้รับการอธิบายเพียงหัวข้อเท่านั้นก็รู้ได้ทันที (บางดอกอยู่เหนือน้ำ พอต้องแสงอาทิตย์ก็จะบาน)

๒. วิปจิตถัญญ คือ พอได้รับการอธิบายรายละเอียดก็เข้าใจได้ (บางดอกอยู่เสมอน้ำ จะบานในวันรุ่งขึ้น)

๓. เนยยะ คือ พวกที่ฟังธรรมไว้เพื่อเป็นอุปนิสัยในโอกาสหน้า หรือ พวกที่ต้องค่อยฝึกค่อยเป็นค่อยไปจึงจะเข้าใจ (บางดอกอยู่ใต้น้ำ จะบานในโอกาสต่อไป)

เมื่อผู้ปฏิบัติที่เป็นไปในสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการพัฒนาไปตามลำดับในกายานุปัตสนา เวทนานุปัตสนา จิตตานุปัตสนา และธรรมานุปัตสนา การพัฒนาของอุเบกขาช่วยสร้างความสมดุลในการวางใจเป็นอุเบกขา ในขณะที่กำหนดรู้รูปนามที่กำลังดำเนินไปด้วยใจที่เป็นกลาง ในขณะที่กำหนดรู้การเกิดดับของรูป การรู้เห็นเวทนา ช่วยเข้าถึงความแจ่มแจ้งในการวางใจไม่ขาดกลัวต่อทุกขเวทนา ไม่หลงระเริงในสุขที่เกิดกับเวทนานุปัตสนา ช่วยรู้แจ้งในการวางอุเบกขา

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ค้นพบสิ่งที่ได้ศึกษาอย่างละเอียด และสิ่งที่ยังไม่ได้ศึกษาในเชิงลึก จึงขอเสนอแนะดังนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

สามารถเข้าใจหลักการในการวางใจ ตามหลักของการเจริญสติปัฏฐาน ที่มีความเกี่ยวข้องกับหลักของอุเบกขา ที่เนื่องด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ปรากฏในฐานกาย เมื่อเกิดทุกข์เวทนา สุขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามารถที่จะวางใจและเข้าถึงสภาวะที่เกิดขึ้น จนเห็นความเปลี่ยนแปลงตามหลักของพระไตรลักษณ์ ที่เป็นตัวปัญญา ซึ่งตรงตามหลักของอุเบกขา ที่เกี่ยวข้องกับปัญญา ในหลักของวิปัสสนาญาณ

อนึ่งยังแสดงถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้อกับอุเบกขา ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร กับองค์ธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติ ที่ให้เข้าถึงอุเบกขา ตามขั้นตอนของอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นไปในกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้เข้าปฏิบัติเข้าใจ องค์ประกอบของความมีอยู่ ตั้งอยู่ ปรากฏอยู่ และดับไปของสภาวะที่เกิดขึ้น โดยอาศัยหลักการวางใจ ด้วยอำนาจของอุเบกขา ที่เกิดตามลำดับของการพัฒนาอินทรีย์ ของผู้ปฏิบัติที่เป็นไปตามแนว สติปัฏฐาน ๔ อันจะก่อให้เกิด การเข้าใจหลักของอุเบกขา กับสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามเหตุตามปัจจัย ที่เข้ามาสนับสนุน ในขณะที่รับรู้ปัจจุบันขณะ ที่ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ให้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรนำหลักของอุเบกขา ไปศึกษาคู่กับหลักของพระไตรลักษณ์ เพื่อเป็นการพัฒนา ความรู้ของผู้ที่ต้องการ เรียนรู้หลักการ ในการเจริญสติปัญญา หรือปฏิบัติธรรม ว่าควรเข้าถึงหลักของพระไตรลักษณ์อย่างไร มีความแตกต่างกับหลักของอุเบกขาอย่างไร เพื่อที่จะให้ผู้ศึกษาเรียนรู้ได้เห็นข้อเสนอแนะที่มีความเกี่ยวข้องในหลักปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์กัน ในเรื่องของรูปนาม ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติในกาย ที่เป็นไปในเวทนา ที่สภาวะจิตรับรู้และธรรมารมย์ต่าง ๆ และความเปลี่ยนแปลงในขณะที่รับรู้โดยทั่วไป จัดเป็นพระไตรลักษณ์อย่างไร ที่เกี่ยวข้องกับอุเบกขา ที่เป็นปัญญา หรืออุเบกขาที่เป็นโมหะ ที่ตัดขาดจากหลักของปัจจุบันอารมณ์ ที่ส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็นการวางเฉย ในลักษณะของอุเบกขานั้นถูกต้องตามหลักของพระไตรปิฎกหรือไม่

๒) ทำให้ผู้ปฏิบัติที่มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนในหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในเรื่องของการวางใจให้เป็นอุเบกขาในสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมงานวิจัยครั้งต่อไป ในการนำหลักธรรมที่เป็นตัวปัญญาที่เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถนำองค์ธรรมที่จะช่วยส่งเสริมกำลังของอุเบกขา มาเรียนรู้ให้มากขึ้น ก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงตัวปัญญาอุเบกขาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างเข้าใจ

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาบาลี-ไทย:

#### ก. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเถปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ , ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณ์วิเสส. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๕.

#### ข. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)

##### (๑) หนังสือ

กนก แสนประเสริฐ. หลักบริหารเชิงพุทธศาสตร์. กองพุทธศาสนสถาน : สำนักงานพระพุทธศาสนา  
แห่งชาติ, ๒๕๕๐.

เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง. ดิษขวิช. วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวน้อารมณ. ครั้งที่ ๒. เชียงใหม่ :  
โรงพิมพ์แสงศิษย์ จำกัด, ๒๕๔๕.

จำลอง ดิษขวิช. วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณ ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ ๓.  
เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิษย์ จำกัด, ๒๕๔๕.

ชิน โอสธ หัสบำเรอ. วิธีการสร้างโปรแกรมจิต เพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์. กรุงเทพมหานคร :  
นิตยสารโลกทิพย์, ๒๕๔๖.

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. คู่มือการสร้างปัญญา พุทธปัญญา. รวบรวมเรียบเรียง โดย พิมพ์ครั้งที่ ๒.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕ .

บุญมี เมฆางกูร และวรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริเภทที่ ๗ สมุจยสังคหวิภาคพิมพ์**. ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : เทพประทานการพิมพ์, ปีที่ พิมพ์ไม่ระบุ.

พระกัมมัญฐานาจารย์ พระบัณฑิตาภิวงศ์. **รู้แจ้งในชาตินี้ พิมพ์ครั้งที่ ๗**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.

พระเทพกิตติปัญญาคณ (กิตติวุฑฺโฒ ภิกขุ) เรียบเรียง. **ปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน)**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระคันธสาราภิวงศ์. **โพธิปักขิยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

พระเทพสิทธิมุณี ญาณสิทธิเถร. **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กัณฺโถมอร์นิ่ง และวันเว็ลด์, ๒๕๔๘.

พระธรรมกิตติวงศ์. (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙. ราชบัณฑิต). **ศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ พิมพ์ครั้งที่ ๑๐**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สี่ตะวัน จำกัด, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๙). **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕ . (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย . ๒๕๕๐

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒. เล่ม ๒. ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด. ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . โพรธิปักกัจยธรรม ๓๗ ประการ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. นนทบุรี : สำนักพิมพ์  
 สัมปชัญญะ, ๒๕๔๘.

พระปลัดวิสุทษ์ กุตุตชโย. พระอภิธรรม **ชั้นจูปอาภิธรรมิกะตรี**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :  
 หจก. ทิพยวิสุทษ์, ๒๕๔๗.

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจริยะ. **วิปัสสนาธุระ**. กรุงเทพมหานคร :  
 จัดพิมพ์ที่ C 100 DESIGN, ๒๕๓๖.

พระพุทธรโฆสเถระ ญาณ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถระ). แปล  
 และเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ธนาเพรส จำกัด,  
 ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท  
 สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระมหาชินวัฒน์ จุกวโร. เรียบเรียงและจัดทำ. **คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒**  
**เจตสิกปรมัตถ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย  
 ไทยจัดพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระมหาอุไร อาตปาโก. **มหาสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. พระนครศรีอยุธยา :  
 พิมพ์ณัฐชัยแอนดกรัฟฟิค, ๒๕๕๒.

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี. **พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.  
 กรุงเทพมหานคร : มุลินธิเนียบมหารานนท์, ๒๕๔๗.

หลักสูตรและโครงการ. **วิปัสสนาภาวนา**. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม.  
 กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๑.

พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**. กรุงเทพมหานคร  
 : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทษ์, ๒๕๔๔.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). ญาณ **วิปัสสนาญ์ เล่ม ๑**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์  
 อุปสโม) ตรวจชำระ. พระคันธสารภิกษุ เรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน  
 จำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . ญาณ **วิปัสสนาญ์ เล่ม ๒**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๘.  
 M.A.Ph.D.) ตรวจชำระ พระคันธสารภิกษุ แปลและเรียบเรียง พิมพ์ครั้งที่ ๑  
 (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด. ๒๕๕๐

\_\_\_\_\_ . **มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) (ตรวจชำระ). พระคันธसारิกวีส (ผู้แปล).  
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . **ปฏิจสุมุปบาท**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๕.M.A.

Ph.D.) ตรวจชำระ. พระคันธสารากวีส แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑.  
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_ . **รจนา วิปัสสนาขุณี**. หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์). จำรูญ

ธรรมดา (ผู้แปล). พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์,  
๒๕๕๓.

พระอาจารย์อินทวังสะเถระ. **ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัญญาสูตร**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ๒๑

เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๔.

พระอุปติสสะเถระ รจนา **วิมุตติมรรค**. พระราชวรมุนี (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับ

ภาษาอังกฤษ ของพระเอออารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ .พิมพ์ครั้งที่ ๕ .  
กรุงเทพมหานคร : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑.

พระอภิธรรมมัตถสังคหะ. **ปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์**. รวบรวม โดย นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี พิมพ์

ครั้งที่ ๕ . กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิแนบมทานิรานนท์, ๒๕๔๗.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) . **อุเบกขา : การวางเฉยอย่างถูกต้อง**.

พิมพ์ครั้งที่ ๒ . กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๑.

## วิทยานิพนธ์

พระเจริญ วฑฺฒโน (มันจะนา). “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระราชพรหมา

จารย์(ทอง สิริมจฺโล).” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะพุทธศาสตร์  
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๒.

ศรีสด แสงสว่าง. “ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ เฉพาะกรณี

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต  
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.



พระมหาไพฑูรย์ จนฺโทโก (หล่อสุวรรณ). “ศึกษาโคตรภูญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม  
หลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๑ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธ  
ศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๔.

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** : พระมหาฉัตรพล พนุชฌาโณ (นราวงษ์)
- เกิด** : วันจันทร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๐
- สถานที่เกิด** : ๔๔ หมู่ ๑๕ ต.เวียงสะอาด อ. พัทธภูมิพิสัย จ. มหาสารคาม ๔๔๑๑๐
- การศึกษา** : ประถมศึกษาโรงเรียนบ้านหัวดงนาค่าย จ. มหาสารคาม  
: มัธยมศึกษาโรงเรียนปริยัติธรรมวัดบ้านหัวดงนาค่าย จ. มหาสารคาม  
: มัธยมปลายการศึกษาอิสระ จ. ขอนแก่น  
: พุทธศาสตรบัณฑิต (เอกปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก รุ่นที่ ๕๒ ปีการศึกษา ๒๕๔๕
- ประสบการณ์การทำงาน** : อาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานที่วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช  
พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์พัฒนาจิตวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช  
พระวิปัสสนาจารย์ของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พระวิปัสสนาจารย์อบรมวิปัสสนากรรมฐานที่คณะเกตุฯ และสหเวชศาสตร์  
(ม.นเรศวร)  
พระวิปัสสนาจารย์อบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพิชยญาติการาม  
พระวิปัสสนาจารย์อบรมโครงการทุนเล่าเรียนหลวง ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรม  
โมลี” ต. หนองน้ำแดง อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
- ผลงานทางวิชาการ** : รวบรวมเรียบเรียงสภาวะวิปัสสนาญาณ ๑๖  
คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่  
หนังสือบริหารกายบริหารตามแนวสติปัฏฐาน ๔
- อุปสมบท** : เมื่อวันที่ ๑๖ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๐
- สังกัด** : วัดพิชยญาติการาม
- หน้าที่** : ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม ฝ่ายเผยแผ่
- ปีที่เข้าศึกษา** : ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐
- สำเร็จการศึกษา** :
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : วัดพิชยญาติการาม แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ชื่อ พระมหาฉันทพล พุทธญาโณ (นราวงษ์) เลขประจำตัวนิตินิติ ๕๐๖๑๔๔๒๑๗๕

สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา คณะ พุทธศาสตร์

หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้ ๐๘๖ - ๘๒๘ - ๐๘๘๒

อีเมลล์ Maha2519@hotmail.com

ชื่อบทความ (ภาษาไทย/ภาษาอังกฤษ)

ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ /

AN ANALYTICAL STUDY OF THE EQUANIMITY IN VIPASSANĀBHĀVĀNĀ  
PRACTICE ACCORDING TO THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS.

### ๑. ความนำ

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง<sup>๑</sup> ดับภพชาติ เพื่อเข้าถึงการหยุดการเวียนว่ายตายเกิด อันเป็นสาเหตุนำมาซึ่งความเดือดร้อนในความรู้จริงในกองสังขารอันหาที่สุดแห่งความทุกข์ได้ยาก เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องตกนรก และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป ส่วนการทำบุญให้ทางที่นิยมทำกันอยู่ทั่วไปในปัจจุบันมีอันสูงส่งที่สุดเพียงแต่ความสุขในเทวโลกเท่านั้น ไม่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาพาสู่ความพ้นทุกข์ได้ เพราะแม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้ว แต่เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก<sup>๒</sup> คือ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง ๕ คือ เทพ มนุษย์ เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย นรก อย่างไม่มีที่สิ้นสุด<sup>๓</sup> ฉะนั้น เมื่อเราจะต้องเกิดอีกสิ่งที่จะตามมาด้วย คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความทุกข์กายทุกข์ใจ และการตกนรก ดังพระจาลาภิกษุณีกล่าวว่า “ความตายย่อมมีแก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว” ผู้ที่เกิดมาแล้วย่อมประสบทุกข์ เพราะเหตุนี้แล เราจึงไม่ชอบความเกิด<sup>๔</sup> เพราะอันเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิดในการเข้าไปยึดถือและเข้าใจผิดในรูปนามที่เป็นการยึดถือว่าเป็นจริงเป็นยังในอุปาทานขันธ ๕

ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานในขันธบรรพอุปาทานขันธ แปลว่ากองอันเป็นอารมณ์แห่งความยึดมั่นถือมั่นซึ่งอุปาทานขันธ ๕ กับ อริยสัจ ๔ ข้อที่ ๑ คือ ทุกขอริยสัจนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า

<sup>๑</sup> คุราวละเอียคใน ขุ. ม. (ไทย) ๒๘/๑๗๗/๕๐๖.

<sup>๒</sup> คุราวละเอียคใน ส. ม. (ไทย) ๑๘/๑๑๗๘/๖๕๔ , อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๘๓/๑๒๕.

<sup>๓</sup> คุราวละเอียคใน อจ. สจตุกก. (ไทย) ๒๓/๔๔/๖๗.

<sup>๔</sup> คุราวละเอียคใน ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๗/๒๒๓.

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขอริยสัจ คือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ โดยย่ออุปทานขันธ ๕ ก็เป็นทุกข์<sup>๕</sup>

หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เพื่อความดับทุกข์นั้น คือ “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>๖</sup> ต้องตั้งสติเอาไว้ที่ฐานทั้ง ๔ ซึ่งมีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรใหญ่ที่รวมหลักการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติไว้โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ที่มณิกาย มหาวรรคว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้น กुरु ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาง” นี้เป็นทางเดียว<sup>๗</sup> เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน<sup>๘</sup> เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน<sup>๙</sup> ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

<sup>๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

อธิบายความ “อุปทานขันธ”ดูใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘(เชิงอรรถ).

<sup>๖</sup> พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ปรมัตตสังคยาปริจเฉทที่ ๗. หน้า ๑๓๑.

<sup>๗</sup> ทาง หมายถึงทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป (ที.ม.อ. ๓๗/๓๖)

<sup>๘</sup> ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุด หมายถึงพระนิพพาน (ที.ม.อ. ๓๗๓/๓๕๕)

<sup>๙</sup> ญาณธรรม หมายถึงอริยมรรค (ที.ม.อ. ๒๔๑/๑๕๗)

<sup>๑๐</sup> สติปัฏฐานแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน (ที. ม. อ. ๓๗๓/๓๖๘, ม. มุ. อ. ๑/๑๐๖/๒๕๓)

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้<sup>๑๑</sup>

เมื่อโยคีบุคคลเจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ ครั้ง ก็จะกำจัดกิเลสตัณหาในจิตของตนเอง ให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง<sup>๑๒</sup> เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดพันธ์มะม่วงที่มียาง เหนียวอยู่ภายในเมื่อนำไปปลูกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไปต้มนำกำจัดยางเหนียวให้หมดไป หลังจากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตามจะไม่งอกอีกแล้ว กิเลสตัณหาในดวงจิตของเราก็เช่นกัน แต่ถ้าไม่สามารถทำมรรคจิตให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรคจิตให้เกิดเพียงครั้งเดียวก็จัดว่าเข้าสู่กระแส พระนิพพานแล้วที่เรียกกันว่าบรรลุโสดาบัน<sup>๑๓</sup> เมื่อเจริญวิปัสสนากวามจนวิปัสสนาญาณขึ้นถึงญาณที่ ๑๔ โสดาปัตติมรรคจะทำหน้าที่ประหารตัวมิถิชาปฏิญะ<sup>๑๔</sup> ที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง เมื่อบรรลุโสดาบันได้แล้วไม่ว่าในอดีตชาติหรือชาติปัจจุบันได้เคยทำบาปอกุศลไว้มากมายเพียงใดก็ตาม ก็ไม่ต้องไปชดใช้กรรมในนรกอีกต่อไป และจะเกิดในสุคติ (โลกมนุษย์, สวรรค์) ได้อีกไม่เกิด ๗ ชาติแล้วจะ บรรลุอรหัตต์โดยอัตโนมัติ<sup>๑๕</sup>

ในหลักปฏิบัติตามสติปัฏฐานนั้น มีหมวดปฏิบัติหมวดที่กล่าวเรื่อง อหิงสาอันเป็นอารมณ์ ของสติปัฏฐาน คือ อุเบกขา มีความหมายตามบทบาลีว่า”คำว่า อุเบกขา มาจากคำบาลีว่า “อุเปกฺขา” แยก เป็น อุป และ อิกฺข เมื่อนำมารวมกันคือ อุป + อิกฺข = อุเปกฺขา มีอรรถวิเคราะห์ว่า อเวรา โหนตุติ อาทิพฺยาปารูปฺหาเนน มชฺฌตฺตภาวูปคฺคเนน จ อุเปกฺขตีติ = อุเปกฺขา ธรรมชาติโดยย่อเห็นเสมอกัน โดย ละความขวนขวายว่าสัตว์ทั้งปวง “ จงอย่าผูกเวรกัน ” เป็นต้น และโดยเข้าถึงภาวะเป็นกลาง ๆ ธรรมชาติ นั้นเรียกว่า อุเบกขา<sup>๑๖</sup>

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาวิเคราะห์ “อุเบกขา” ในสติปัฏฐาน ๔ ว่ามีความหมายในการปฏิบัติ และแตกต่างจากหมวดอื่น ๆ อย่างไร เพื่อจะได้เป็นข้อมูลศึกษาและปฏิบัติในวงวิชาการต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์การวิจัย

<sup>๑๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๒/๓๗๒.

<sup>๑๒</sup> คูรายละเอียดใน พ. ป. (ไทย) ๓๑/๖๐/๗๕.

<sup>๑๓</sup> โสดาบัน หมายถึงผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ คำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘ คูใน อภิ. ปญจ. อ. (บาลี) ๓๑/๔๒ คูประกอบใน ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๑/๓๐๐.

<sup>๑๔</sup> คูรายละเอียดใน อ.จ. สดตค. (ไทย) ๒๓/๕๔/๕๗, อ.จ. ติก. อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

<sup>๑๕</sup> คูรายละเอียดใน ม. อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๕๖, อ.จ. ติก. อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

<sup>๑๖</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๕๖๘.

๒.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ เพื่อศึกษาอุเบกขาที่มีปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์การเจริญอุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔

### ๓. วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิเคราะห์เอกสาร (Document Research) มีลำดับการศึกษาดังนี้

๓.๑ ศึกษาข้อมูลขั้นปฐมภูมิ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นที่เกี่ยวข้อง

๓.๒ ศึกษาข้อมูลขั้นทุติยภูมิ จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ คัมภีร์วิสุทธิมรรควิมุตติมรรคพุทธธรรม เป็นต้น

๓.๓ วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแปล เรียบเรียง วิเคราะห์ บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๓ ท่าน คือ

๑) พระมหาสุรชัย วราสโก ดร. ป.ธ. ๙, พธ. บ. Ph“D”

๒) พระมหาบุญเลิศ ฐมมทสฺสี

๓) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เวทย์ บรรณกรกุล

๓.๔ นำข้อมูลที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วนั้น มาตรวจสอบข้อมูล ปรับปรุง และบรรยายเชิง

พรรณนา

### ๔. บทสรุป

การศึกษาวินิจฉัยเรื่อง “ศึกษาวินิจฉัยอุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔” ทำให้พบคำตอบตามที่ได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ตามลำดับดังนี้

๑. พระพุทธศาสนาได้แสดงหลักของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีความสมบูรณ์ในภูมิของวิปัสสนาภูมิแก้วมัญฐานไว้ด้วยกันถึง ๖ หมวดที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อริยสัจ ๔ วิปัสสนาภูมิเหล่านี้เป็นที่เกิดที่มีขึ้นของการเข้าไปกำหนดรู้ในรูปนามที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาปัญญาที่อาศัยหลักการที่เป็นไปในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในการเจริญภาวนาวิปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาวิปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสติปัฏฐาน สติปัฏฐาน และธัมมานุสติปัฏฐาน ที่ได้แสดงตัววิปัสสนาปัญญาที่มีการเห็นรูปนามตามความเป็นจริงในปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จึงเป็นธรรมเครื่องรู้เห็นรูปนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์หมายถึง ปัญญา ที่หยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกาย ใจ หรือรูปกับนาม ตามความเป็นจริงว่า

### ๑.๑ หมวดที่เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาในส่วนของกายานุปัสสนาจัดไว้ดังนี้

- ส่วนของสมถะนำหน้าวิปัสสนาตามหลังคือ อานาปานปัพพะ ปฏิภูมณสิการปัพพะ นวสิวติ กะปัพพะ เมื่อเจริญสติตามกำหนดรู้จนเกิดความสงบในขั้นของอุปจารสมาธิในหมวดที่กล่าวแล้วตามอุปนิสัยของตนๆ ที่ตั้งสมถะมีมาจากนั้นก็ยกจิตขึ้นพิจารณารูปนามตามความเป็นจริง จิตที่ถูกปัญญาอบรมดีแล้วก็จะสามารถมองเห็นความเป็นของรูปนามในหลักของความเกิดดับตามความเป็นจริง การรู้เห็นอย่างนี้จึงได้ชื่อว่ามีสมถะนำหน้าวิปัสสนาตามหลัง

### ๑.๒ หมวดที่เป็นวิปัสสนานำหน้าสมถะตามหลังที่ปรากฏในกายานุปัสสนาจัดไว้ดังนี้

- ส่วนของวิปัสสนานำหน้าสมถะตามหลังคือ อิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ชาติุมณสิการปัพพะ เมื่อผู้เจริญวิปัสสนานำหน้าเกิดปัญญาในการเจริญสติปฏิฐานในหมวดที่กล่าวแล้วนี้ ย่อมมองเห็นรูปนามตามความเป็นจริงในขั้นของความเกิดดับในอุทกัพพญาณความสงบเย็นของจิตย่อมเกิดขึ้นเป็นขณิกสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะกำหนดรู้ปัจจุบันขณะของรูปนามความคืนรนของความเคียดแค้นด้วยอำนาจของนิเวศน์ย่อมระงับด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน สมาธิของการกำหนดรู้รูปนามอย่างต่อเนื่องจึงเกิดขึ้นความสงบเย็นของจิตในขั้นสมถะก็ตามมานั่นเอง จึงจัดได้ว่าปัญญาทำจิตให้เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็นอาการที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น

### ๑.๓ หมวดที่ทำควบคู่กันทั้งวิปัสสนาและสมถะที่ปรากฏในกายานุปัสสนาจัดไว้ดังนี้

- อานาปานปัพพะ อิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ปฏิภูมณสิการปัพพะ ชาติุมณสิการปัพพะ และนวสิวติกะมนสิการปัพพะ เมื่อเจริญสมถะหรือวิปัสสนากาวนาตามอุปนิสัยจรดที่ตั้งสมถะด้วยบารมีของตนมา เมื่อเจริญวิปัสสนากาวนาที่เป็นไปในกายานุปัสสนาสติปฏิฐานผู้ปฏิบัติย่อมสามารถเข้าถึงสภาวะเกิดดับของรูปนาม ความสงบเย็นของจิต ก็จะต้องด้วยสุขแท้ที่เห็นรูปนามตามความเป็นจริง ทุกข์ที่ถูกตัดทอนด้วยปัญญาที่กำลังดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริงไม่ใช่เห็นตามที่เรवादภาพให้เป็นด้วยความชอบ ความขง ความอยากได้ หรือความขจัดใจของความยึดถือ รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขสงบผ่อนคลายและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุดคือนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยังยืนถาวร(สมุจเฉทวิมุตติ) การรู้เห็นด้วยปัญญาที่เจริญวิปัสสนากาวนาอย่างนี้ จึงจัดได้ว่าเป็นคุณประโยชน์ทั้งสมถะคุณและวิปัสสนาคุณในการเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันดังที่กล่าวมา

๑.๔ หมวดเวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน จิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐานจัดเป็นการเจริญวิปัสสนาล้วน เพราะเป็นเหตุให้เห็นความเป็นจริงของรูปนามที่แสดงออกมาในกระแส

๒. อุเบกขาที่ปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเมื่อศึกษาแล้วพบว่า มีอุเบกขา ๑๐ ประการ มีฉัพพัชฌ์เป็นอุเบกขาที่ประกอบด้วยองค์ ๖ ประการ ปรากฏเพียงสภาวะที่รับรู้แห่งความเป็นกลางของอินทรีย์ ๖ ขณะ เช่น เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รับรู้ รส ถูกต้อง สัมผัสทางกาย รู้แจ้ง ธรรมารมณ์ทางใจ เป็นผู้วางเฉย เป็นผู้สงบ ไม่ยินดียินร้าย มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอนี้เป็นปกติของการรู้ อารมณ์ของพระอรหันต์เป็นพระอรหันต์เท่านั้น ต่อมาพรหมวิหารอุเบกขา คือ อุเบกขาที่เป็นไปในความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งปวงที่เป็นสุขและทุกข์ ได้แก่ ระลึกเป็นอารมณ์ไว้ในใจแล้วแผ่ออกไปด้วยจิตที่เป็นกลาง ส่งเสริมให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ การรักษาอินทรีย์ให้สม่ำเสมอตัดขาดจากความรู้สึกทั้งสองฝ่าย ไม่เอียงไปในฝ่ายยินดีและไม่มีความเสียใจมีความเป็นกลาง ไม่ต้องจดจ่อมากนัก การกำหนดเป็นไปได้อย่างราบรื่น โดยไม่ต้องเฝ้าระวังระไวกลัวว่าจะผลอผลลิม ดำเนินไปอย่างพอดี สนับสนุนให้วิริยะอุเบกขา คือ ถึงวิริยะที่ไม่มากเกินไปและขาดแคลนในการปฏิบัติครั้งใดก็ตามถ้ากำหนดได้อย่างดีราบรื่น วิริยะไม่ขาดไม่เกิน การรู้สังขารเปกขาญาณ คือ การกำหนดไปอย่างเป็นกลางๆในขณะที่รับรู้ของสังขารที่ปรากฏ มีเวทนาอุเบกขา คือ ความสุขก็ไม่ใช่ ความทุกข์ก็ไม่ใช่ มีแต่ใจที่เป็นกลางๆ ปัญญาที่วิปัสสนาอุเบกขา คือ มี



๓. การศึกษาอุเบกขาที่เป็นไปในองค์ธรรมของการเจริญโพชฌงค์ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ในสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีความชัดเจนในทางปัญญา ปรากฏ สรีรธาและวิริยะที่เกิดขึ้นก็สม่าเสมอ เป็นเหตุให้ถึงพร้อมด้วยดีของที่สุดแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่สามารถเข้าถึงวิมุตติได้ตามหลักของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แต่ด้วยความที่การสั่งสมบารมีมาต่างกันทำการเข้าถึงปฏิบัติทางของคนที่สร้างมา ทำให้ใช้เวลาปฏิบัติต่างกัน เรียกว่า เสขะ ผู้ที่ยังต้องศึกษา (ปุถุชน) และ อเสกข (อริยะชน) ผู้ที่ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไปแล้วคือ ถึงพระนิพพาน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น เน้นคุณธรรม ดำรงตนอยู่ในการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เป็นไปในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงพิจารณาบุคคลที่สามารถบรรลุธรรม ได้แก่ ตามอุปนิสัยบารมีที่ตนเองสร้างมาและได้พบกับกัลยาณมิตรที่ค้ำจุนมีพระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกจากนั้นได้ฟังธรรมและปฏิบัติธรรมดังปรากฏในบุคคลที่แสดงไว้ประเภทดังนี้คือ

๓.๑ อุกมภูติปัญญา คือ พอได้รับการอธิบายเพียงหัวข้อเท่านั้นก็รู้ได้ทันที (บางดอกอยู่เหนือน้ำ พอต้องแสงอาทิตย์ก็จะบาน)

๓.๒ วิปจิตัญญ คือ พอได้รับการอธิบายรายละเอียดก็เข้าใจได้ (บางดอกอยู่เสมอน้ำจะบานในวันรุ่งขึ้น)

๓.๓ เนยยะ คือ พวกที่ฟังธรรมไว้เพื่อเป็นอุปนิสัยในโอกาสหน้า หรือ พวกที่ต้องค่อยฝึกค่อยเป็นค่อยไปจึงจะเข้าใจ (บางดอกอยู่ใต้น้ำ จะบานในโอกาสต่อไป)

เมื่อผู้ปฏิบัติที่เป็นไปในสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการพัฒนาอินทรีย์ไปตามลำดับในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา การพัฒนาของอุเบกขาย่อมสร้างความสมดุลในการวางใจเป็นอุเบกขา ในขณะที่กำหนดรู้รูปนามที่กำลังดำเนินไปด้วยใจที่เป็นกลางในขณะที่กำหนดรู้การเกิด

