

การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อมุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์

Development of Vipassana Meditation Practice Methods for Achievement

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นिरันตร์ ศิริรัตน์)¹

Phrakrupaladsampipatthanadhammajan (Niran Sirirat)

นรารัตน์ สงวนทรัพย์, Nararat Sanguansap²

สังข์वाल เสริมแก้ว, Sungwan Soremkaew³

พระประเทือง ขนฺติโก (ศรีสมบูรณ์), Phraprathueng Khantiko (Srisomboon)⁴

พระครูพิบูลกิจจารักษ์, Provost Pibul Kitjarak⁵

E-mail : nirun.siri@mcu.ac.th

Received: June 09, 2022 Revised: July 20, 2022

Accepted: December 27, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ นำเสนอเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อมุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์” ซึ่งหมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น เป็นวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 ข้อ 373 หน้า 301 ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองว่าเป็นหนทางเดียวเท่านั้น ดังปรากฏข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร คือ การเจริญสติตามฐานทั้ง 4 คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐาน

¹ ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบึงกาฬศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

² ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ศาลายา นครปฐม.

³ ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบึงกาฬศึกษาพุทธโฆส นครปฐม.

⁴ ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบึงกาฬศึกษาพุทธโฆส นครปฐม.

⁵ ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบึงกาฬศึกษาพุทธโฆส นครปฐม.

ธรรม เมื่อได้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างน้อย 7 วัน อย่างมาก 7 ปี จักได้บรรลุผลสัมฤทธิ์ คือ พระอรหันต์ หรือเป็นพระอนาคามี หรืออย่างน้อยสามารถลดความทุกข์ทางจิตใจได้ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีวิธีการเจริญสติระลึกรู้ที่สภาวะธรรมที่เกิดทางกาย เวทนา จิต และธรรมอยู่ตลอดเวลาในปัจจุบันขณะ จนเกิดปัญญา ดังนั้น การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สัมฤทธิ์ผลดังกล่าวนี้ จึงมีความจำเป็นที่ต้องพัฒนาวิธีการปฏิบัติให้เป็นสัปปายะตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ถึงวิธีการปฏิบัติที่จะทำให้ถึงความเจริญแต่ฝ่ายเดียว โดยที่ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่กังวลกับกิจน้อยใหญ่ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่ปล่อยให้เวลาให้ล่วงไป ได้ฟัง ธรรมมีถาวรวัตถุ 10 และผู้ปฏิบัติต้องตามประกอบความสงบใจภายใน ซึ่งวิธีการพัฒนาดังกล่าวเป็นอุปการะที่ส่งเสริมให้เกิดความเจริญแก่จิตให้เข้าสู่ความสงบแห่งจิตและเกิดปัญญา เกื้อหนุนในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้พัฒนาและบรรลุผลสัมฤทธิ์ต่อไป

คำสำคัญ: (วิปัสสนากรรมฐาน), (การพัฒนา), (ผลสัมฤทธิ์)

Abstract

This academic articles titled “Development of Vipassana Meditation Practice for Achievement” The practice of Vipassana in the Buddhist scriptures is the practice of the Satipatthana Sutta, which is the development of mindfulness according to the four foundations, namely the body base, the feeling base, the mind base and the dharma base, after having followed the vipassana practice meditation according to the Satipatthana 4 for at least 7 days to 7 year will attain the achievement of Arahant or Anagami, or at least it can reduce mental distress. The vipassana practice meditation according to the four foundations of mindfulness is to be mindful of determining the dharmic state of body, feeling, mind and dharma at all times in the present while attaining wisdom. Therefore, it is necessary to develop a method to follow the Lord Buddha said about the practice that will lead to prosperity unilaterally by the practitioner have to without worrying about big and small affairs, not mingled with the group, do not let time pass listened to the teachings of ten objects of Dharma, which is a support that promotes the growth of the mind to enter the peace of mind and wisdom, to support the development of Vipassana Meditation for development to achieve.

Keywords: (Vipassana meditation), (Development), (Achievement)



1. บทนำ

วิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) มาจากคำว่า วิปัสสนา กับ กรรมฐาน คำว่า วิปัสสนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง ส่วนคำว่า กรรมฐาน แปลว่า การเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เป็นวิธีปฏิบัติที่เกิดจากการตรัสรู้ของ พระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น “วิปัสสนากรรมฐาน” จึงหมายความว่า การกระทำ อันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทำให้เข้าใจถึงอริยสัจ 4 จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาหมายถึงการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เนื่องจากเป็นวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏใน คัมภีร์พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 ข้อ 373 หน้า 301 ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองว่าเป็นหนทางเดียว เท่านั้น ที่สามารถทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์มีการชำระจิตให้บริสุทธิ์จนถึงทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์คือพระ นิพพานตามลำดับ ดังปรากฏข้อความในคัมภีร์สุดตันตปิฎก ทีฆนิกายมหารวรรค ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโลภะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และ โทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ”⁶

การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อการพัฒนาปัญญาให้ดำเนินไปสู่ผลสัมฤทธิ์ดังกล่าวได้นั้น นอกจากจะปฏิบัติตามหลักในมหาสติปัฏฐาน 4 แล้ว ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องพัฒนาวิธีการปฏิบัติให้มีแต่ ความก้าวหน้าอย่างเดียว ไม่เสื่อมถอย ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งปรากฏในทุติยเสขสูตร⁷ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการต่อไปนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เสื่อมแก่ภิกษุ คือ เป็นผู้ไม่มีกิจ มาก ไม่ปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะที่ไม่สมควร ไม่เข้าไปยัง หมู่บ้านในเวลาเช้านัก ไม่กลับในเวลาสายนัก และได้กตายเป็นเครื่องขัดเกลาอย่างยิ่ง เป็นสัปปายะแห่ง ความเป็นไปของจิต ไม่ละการหลักเร้น ประกอบความสงบใจภายในอยู่” ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมี ความเพียรในการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง มีความพร้อมทั้งกายและใจ เพื่อความเจริญในการปฏิบัติแต่ ฝ่ายเดียว ทั้งนี้เพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ไปสู่ผลสัมฤทธิ์ เป็นวิธีที่ส่งเสริมสมาธิให้ กำลัง เพราะเป็นผู้ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ⁸ เป็นแนวทางปฏิบัติที่ส่งเสริมสมาธิ ทำให้สมาธิมีกำลังขึ้นได้ พร้อมทั้งเป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาธิ ตั้งอยู่ในสมาธิ และออกจากสมาธิอีกด้วย เพื่อเป็นประโยชน์ใน การทำจิตให้ตั้งมั่น⁹ ซึ่งจะต้องได้รับความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมต่าง ๆ คือ สภาพบรรยากาศที่ เหมาะสม อาหารที่เหมาะสม สถานที่ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติวิปัสสนาที่เหมาะสม เช่น สถานที่พักผ่อน สถานที่หาอาหาร ห่อน้ำ พร้อมมีครูบาอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรให้คำแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนาได้

⁶ ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

⁷ อจ.ปญจ. (ไทย) 22/90/161-162.

⁸ อจ.ฉก. (ไทย) 22/72/594-595.

⁹ อจ.ทุก. (ไทย) 20/102/343.

และได้รับฟังธรรมะอย่างเหมาะสมกับการปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึงได้รับฟังธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นสัปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต¹⁰ เป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมณะและวิปัสสนา¹¹ เพราะการปฏิบัติจะพัฒนาได้ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เว้นสถานที่ที่เป็นโทษและอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม เมื่อได้ปฏิบัติดังกล่าวมานี้ บางท่านก็อาจสำเร็จอัปปนากรรมฐานในเวลาไม่นานนัก¹²

สรุปความได้ว่า การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ลักษณะการปฏิบัติวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ที่ทำให้การปฏิบัติพัฒนาก้าวหน้าไปตามลำดับ ซึ่งเป็นอุปการะที่ส่งเสริมให้เกิดความเจริญแก่จิตให้เข้าสู่ความสงบแห่งจิตและเกิดปัญญา เกื้อหนุนในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดี ทำให้ได้รับผลอย่างเต็มที่ มุ่งเน้นด้านการพัฒนาจิตใจและปัญญา ซึ่งเป็นคุณลักษณะของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสัปปายะวิธี

2. การปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่ประกอบด้วย การเจริญสติที่กาย เวทนา จิต และธรรม ดังนี้ ซึ่งเป็นหนทางเพื่อความดับทุกข์โศกเศร้า เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ มีสติกำหนดสภาวะธรรมที่เกิดทางกาย เวทนา จิต และธรรมอยู่ตลอดเวลาในปัจจุบันขณะ จนเกิดปัญญาเห็นว่า รูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตย่อมเปื้อนหนาย อยากหนีให้พ้นจากรูปนาม จิตมีความปรารถนานิพพาน สามารถนำผู้ปฏิบัติตามไปสู่ผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้จริงเห็นจริง และประสบผลสำเร็จอันสูงสุด คือ การบรรลุธรรมในระดับต่าง ๆ ดังปรากฏข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 ปี พึงหวัง ได้ผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี 7 ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 6 ปี ... 5 ปี ... 4 ปี ... 3 ปี ... 2 ปี ... 1 ปี เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน 1 หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี 1 ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 7 เดือน เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน 1 หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี 1 7 เดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 6 เดือน ... 5 เดือน ... 4 เดือน ... 3 เดือน ... 2 เดือน ... 1 เดือน ... กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล 2 ประการ

¹⁰ ม.อ. (ไทย) 14/189/225-227.

¹¹ อ.นวก.อ. (ไทย) 3/1/396.

¹² พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า 100.

อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบัน 1 หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี 1 กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างนี้ตลอด 7 วัน เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบัน 1 เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี 1”¹³ พระอรชกถาจารย์ได้อธิบายว่า พุทธพจน์ข้างต้นดังกล่าวมุ่งหมายสำหรับบุคคลผู้เป็นเวไนยบุคคลระดับปานกลางเท่านั้น ส่วนบุคคลผู้มีปัญญาแก่กล้าหากได้รับการสอนจากพระองค์จักบรรลุได้ในวันนั้นๆ นั้นเอง ดังมีคำกล่าวไว้ว่า¹⁴ “บุคคลผู้มีปัญญาแก่กล้า ได้รับคำสอนในตอนเช้า ก็จักบรรลุคุณวิเศษได้ในตอนเย็น ได้รับคำสอนในตอนเย็น ก็จักบรรลุคุณวิเศษได้ในตอนเช้า”

2.1 วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติตามหลักของมหาสติปัฏฐาน 4 ดังกล่าวแล้วนั้น มีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานทั้ง 4 คือ ฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติโดยการเจริญสติกำหนดตระสีกู้ที่กายมีทั้งหมด 6 หมวด คือ (1) อานาปานสติ กำหนดรู้ชัดลมหายใจ (2) อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน (3) สัมผัสสัญญา สร้างความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการกระทำความเคลื่อนไหว (4) ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาสวนประกอบอันไม่สะอาดที่ประชุมเป็นร่างกาย (5) ธาตุมนสิการ พิจารณาร่างกายของตนโดยเพียงธาตุแต่ละอย่าง และ (6) นวสีวิถิกา พิจารณาซากศพสภาพต่างๆ ใน 9 ระยะเวลา เพื่อให้เห็นคติธรรมตา ของร่างกาย คือ ร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใด ร่างกายของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดตระสีกู้เวทนา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุข คือสุขเวทนา 1 มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นทุกข์ คือ ทุกขเวทนา 1 และมีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นความรู้สึกเฉยๆ คือ อุเบกขาเวทนา 1 ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดตระสีกู้จิต คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เสร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ่งชานหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดตระสีกู้ธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นีวรณ 5 ชันธ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร ตามที่เป็นจริงนั้นๆ เช่น มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร

¹³ ที.ม. (บาลี) 10/404/268, ที.ม. (ไทย) 10/404/338-340.

¹⁴ พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสฺสี, นางเยาว์ หนูไชยะ ณ กาฬสินธ์, พรรณราย ชูเลิศ, ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน, รายงานการวิจัย, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548, หน้า 46.

พิจารณาให้เห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไป (ไตรลักษณ์) ของสภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งภายในและภายนอก ย่อมเห็นสภาวะธรรมเหล่านั้นเป็นเพียงสักแต่ว่าธรรม ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา สภาวะธรรมเหล่านั้นมีไว้เพื่ออาศัยระลึก มีไว้เพื่อรู้เท่านั้น ย่อมไม่ยึดติดธรรม ไตๆ ในโลก

สรุปความว่า การปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร คือ การเจริญสติตามฐานทั้ง 4 คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม เมื่อได้ปฏิบัติตามหลักคำสอนตามหลักสติปัฏฐาน อย่างน้อย 7 วัน อย่างมาก 7 ปี จักได้บรรลุผลสัมฤทธิ์ คือ พระอรหันต์ หรือเป็นพระอนาคามี

3. การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น คือ การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการเจริญสติในฐานทั้ง 4 คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นปัจจัยภายใน จึงควรพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการส่งเสริมปัจจัยภายนอกคือวิธีการปฏิบัติที่เอื้อหรือสะดวกต่อวิธีการเจริญสติซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกให้พัฒนาไปสู่ผลสัมฤทธิ์ตามลำดับ โดยการที่จะพัฒนาปัญญาให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายหรือผลสัมฤทธิ์ได้นั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องปฏิบัติตนให้เกิดมีความเพียรในการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง มีความพร้อมทั้งกายและใจ เพื่อความเจริญในการปฏิบัติแต่ฝ่ายเดียว ดังมีข้อปฏิบัติที่ปรากฏในทุติยเสขสูตร¹⁵ ดังนี้

4.1 ผู้ปฏิบัติต้องไม่กังวลกับกิจน้อยใหญ่ ฉลาดในสิ่งที่ควรทำ หมายถึง เมื่อเข้าสู่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องละความกังวลในเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นเครื่องความกังวลให้หมดสิ้นไป คือ ที่อยู่ที่อาศัย มีวัด กุฏิ บ้าน เป็นต้น ทายกทายิกา ลาภสักการะ หมู่คณะ นวกรรม การงานที่จัดซ่อมแซม ซึ่งเป็นที่ 5 การเดินทาง ญาติโยม อาพาธ การศึกษา การสอนพระปริยัติธรรม การแสดงอิทธิฤทธิ์ และตัดความกังวลแม้ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนหน้าจะทำการปฏิบัติที่ได้ชื่อว่า ขุททกปสิโพธนั้น คือ การตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวดเครา ปะชุนเย็บจีวร ย้อมจีวร ระบมบาตรที่เป็นสนิม บัดกวาด เช็ดถูเตียงและตั้ง เป็นต้น ซึ่งเป็นเครื่องกังวลหยาบหยาบเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติควรต้องจัดทำให้เสร็จเรียบร้อยเสียก่อน จึงจะสบาย เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวล ถึงเรื่องเหล่านี้ในเวลาที่กำลังทำการปฏิบัติอยู่

4.2 ไม่ปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ พระพุทธเจ้าตรัสถึงการไม่ปล่อยวันเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ ดังปรากฏข้อความว่า “บุคคลควรทำวันและคืนไม่ให้เปล่าประโยชน์จะน้อยหรือมากก็ตามวันคืนล่วงเลยผ่านไปเท่าใด ชีวิตของเขาก็เป็นอันพร่องไปเท่านั้น” เพราะเวลาล่วงไปไม่ได้ไปเปล่า แต่ยังนำชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายไปสู่ความตายด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “กาล

¹⁵ อภ.ปญจ. (ไทย) 22/90/161-162.

ผลดี ภูตานิ สพฺพาเนว สหตฺตนา แปลว่า กาลเวลา ย่อมกินสรรพสัตว์ พร้อมทั้งตัวเอง”¹⁶ กาลเวลานั้นล่วงเลยไปทุกขณะ และเป็นการล่วงเลยไปโดยที่ไม่กลับมาจุดเดิมอีก เดินหน้าไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีวันหันหลังกลับ นั่นคือธรรมชาติของเวลา และทุก ๆ ขณะที่เราเดินหน้าไป สรรพสัตว์ทุกชนิด ก็เข้าสู่ความตายเข้าไปทุกขณะ สิ่งของทั้งปวง ก็เข้าสู่ความคร่ำคร่าแตกสลายไปทุกขณะเช่นกัน พร้อมกันนี้ กาลเวลาก็กลืนกินตัวเองเข้าไปทุกขณะด้วยเช่นกัน ดังนั้น พระองค์จึงทรงสอนให้ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยการอยู่กับปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีต อนาคต ดังคาถาที่ว่า “บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มาถึง ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่เอนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง”¹⁷ เป็นหลักปฏิบัติที่ปรากฏในภทเทรตตสูตร ซึ่งจะพบว่า หลักปฏิบัตินั้นเน้นการมีสติรู้ชัดธรรมปัจจุบัน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติรู้ชัดเข้าใจชัดอาการที่ปรากฏอยู่ทุก ๆ ขณะปัจจุบันอย่างจดจ่อตลอดเวลา ไม่เอนแง่น ไม่คลอนแคลน หมายถึง รู้ชัดเข้าใจชัดแบบตั้งมั่นไม่หวั่นไหวโดยไม่คำนึงถึงอาการที่ผ่านไปแล้ว (อดีต) หรืออาการที่ปรากฏอยู่ที่ยังไม่มาถึง (อนาคต) ซึ่งหลักการของวิปัสสนาดังกล่าวพระบรมศาสดาทรงเน้นให้นักปฏิบัติอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด เช่นดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”¹⁸

เมื่อนักปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้สภาวะธรรมของรูป นาม ธน ปัจจุบันขณะจนเกิดปัญญาหยั่งรู้ ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของสภาวะธรรมของนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีสัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน จนกระทั่งในที่สุดสามารถนำตนเข้าสู่ มรรค ผล พระนิพพานได้

4.3 ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะที่ไม่สมควร หมายถึง ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ควรอยู่รวมกันตั้งแต่ 2 รูปขึ้นไป ยกเว้นกับครูบาอาจารย์ที่สอนวิปัสสนากรรมฐาน เพราะท่านเป็นบุคคลที่สมควรซึ่งจะคอยให้คำแนะนำ ปรับปรุงแก้ไข เป็นกัลยาณมิตรให้ ส่วนการคลุกคลีกับคนอื่นนั้น จะเป็นเหตุให้สมาธิเกิดขึ้นได้ยาก เนื่องจากมัวใส่ใจหรือสนทนากับหมู่คณะที่อยู่ร่วมกัน ทำให้เกิดข้อกังวล ใจจะสงบเป็นสมาธิได้ยาก ดังปรากฏข้อความว่า

¹⁶ ขุ.ชา. (บาลี) 27340/94., ขุ.ชา. (ไทย) 27.190.116.

¹⁷ ม.อ. (ไทย) 14/272/319.

¹⁸ ขุ.จ. (ไทย) 30/140/452.

“อนึ่ง บริษัท 4 ในแคว้นกรุงนั้นต่างประกอบเนืองๆ ในการเจริญสติปัญญาโดยปกติ โดยที่สุด คนรับใช้ และคนงานทั้งหลาย ก็พูดกันแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องสติปัญญากันทั้งนั้น แม้แต่ในที่ท่าหน้า ที่กรอดายเป็นต้น ก็ไม่มีการพูดกันถึงเรื่องที่ไร้ประโยชน์เลย ถ้าสตรีบางท่านถูกถามว่า คุณแม่จะ คุณแม่ใส่ใจสติปัญญาข้อไหน นางจะไม่ตอบว่าอะไร ชาวกรุงจะติเตียนเขาว่าน่าตำหนิชีวิตของเจ้าจริงๆ เจ้าถึงเป็นอยู่ก็เหมือนตายแล้ว ต่อนั้นก็สอนเขาว่า อย่าทำอย่างนี้อีกต่อไปนะ แล้วให้เขาเรียนสติปัญญาข้อใดข้อหนึ่ง แต่สตรีผู้ใดพูดว่า ดิฉันใส่ใจสติปัญญาข้อไหนเจ้าคะ ชาวกรุงก็จะกล่าวรับรองว่า สาธุ สาธุ แก่นาง สรรเสริญด้วย ถ้อยคำต่าง ๆ เป็นต้นว่าชีวิตของเจ้าเป็นชีวิตดีสมกับที่เจ้าเกิดมาเป็นมนุษย์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุบัติมาเพื่อประโยชน์แก่เจ้าแท้ๆ²²

สรุปความว่า การปฏิบัติวิปัสสนาจะพัฒนาก้าวหน้าได้ต้องอาศัยคำพูดที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อส่งเสริม สนับสนุนผู้ปฏิบัติให้เกิดความพากเพียรในการประพฤติปฏิบัติและพัฒนาปัญญาต่อไป

4.4 การหลีกเลี่ยงอยู่ตลอดเวลา ตามประกอบความสงบใจภายใน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีความเจริญก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติต้องตามประกอบความสงบใจภายใน อยู่ในสถานที่อันสงบ ซึ่งเป็นอุปการะที่ส่งเสริมให้เกิดความเจริญแก่จิตให้เข้าสู่ความสงบแห่งจิตและเกิดปัญญา ตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุทั้งหลายไปสู่ป่า โคนไม้ เรือนว่าง ที่ไม่มีการก่อสร้าง ที่ไม่ไกลจากแหล่งอาหาร ท่าหน้า อันเป็นที่สงัด หลีกเร้นอยู่ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่งพินิจ อย่าประมาท อย่าได้มีความร้อใจในภายหลัง นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา”²³ เพื่อเป็นประโยชน์แก่การทำจิตให้สงบ ตั้งมั่น เป็นสัมมาสมาธิ

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะได้รับการพัฒนาไปสู่ความเจริญแต่ฝ่ายเดียว ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ต้องกังวลกับกิจน้อยใหญ่ ฉลาดในสิ่งที่ควรทำ ไม่ปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะที่ไม่สมควร พังธรรมคืออกถาวด์ตุ 10 ประการ อันเป็นสัปปายะจากครูบาอาจารย์หรือพระวิปัสสนาจารย์ผู้ทรงความรู้ และหลีกเร้นอยู่ ตามประกอบความสงบใจภายในตลอดเวลาเพื่อพัฒนาการปฏิบัตินำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ต่อไป

4. ผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น ตั้งแต่ระดับต้น ซึ่งเรียกว่าระดับโลกิยะ จนถึงระดับสูงสุด ซึ่งเรียกว่าระดับโลกุตตระ ดังนี้

²² ม.อุ.อ. (ไทย) 6/373/522.

²³ ส.ส. (ไทย) 18/366/448.

5.1 ผลสัมฤทธิ์ระดับโลกียะ

1) การทำให้จิตบริสุทธิ์

ผลสัมฤทธิ์ในการเข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย (สวดตานัน วิสุทธิตยา) ข้อนี้มีความหมายว่า สัตว์ทั้งหลาย คือมนุษย์ เทวดาและพรหมยังไม่บริสุทธิ์ เพราะบุคคลเหล่านั้นยังถูกนิเวศน์ มีกามฉันทะ อุปกิเลสทั้งหลาย มีอภิชาตวิสมโลภะเป็นต้น ครอบงำจิตอยู่ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งคร่ำหมอง เพราะจิตใจคร่ำหมอง สัตว์ทั้งหลายผ่องแผ้ว เพราะจิตใจผ่องแผ้ว”²⁴ และความผ่องแผ้วของจิตนั้นจะมีได้ เพราะการเจริญสติปัฏฐานนี้²⁵ เพราะกิเลสเกิดจากจิต จะบริสุทธิ์ได้ด้วยการกำหนดรู้ที่จิตเท่านั้น สมดังคำกล่าวที่ว่า “โคลนเกิดจากน้ำ ย่อมล้างสะอาดได้ด้วยน้ำ ฉนฺโต บาปเกิดจากจิต จะบริสุทธิ์ได้ด้วยจิต ฉนฺนํ”²⁶

2) ลดความเศร้าโศกเสียใจ

ผลสัมฤทธิ์ในการขจัดความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ พิโรธำพัน ความน้อยอกน้อยใจ ความคับแค้นใจ (โลกปริเทวานํ สมตักกมาย) ข้อนี้หมายความว่า เพื่อก้าวล่วงการร้องไห้รำพัน ที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจเหมือนกับนางปฏาจาราที่สูญเสียสามีและลูก ภายหลังนางได้ก้าวล่วงการร้องไห้รำพันด้วยพระพุทธโฆษาที่พระพุทธองค์ทรงตักเตือนว่า “บุตร ไม่มีอะไรมาต้านทานซึ่งความตาย แม้บิดาและพวกพ้อง ก็มีอะไรมาต้านทานซึ่งความตาย เมื่อหมู่สัตว์ถูกมัจจุครอบงำ ย่อมไม่มีอะไรมาต้านทานซึ่งความตาย แม้หมู่ญาติทั้งหลายก็ไม่มีอะไรมาต้านทานซึ่งความตาย” ทำให้นางได้สติสามารถก้าวล่วงความเศร้าโศกอันเกิดแต่บุตรได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า เมื่อผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว จะยอมรับความจริงว่า ชีวิตคือการเปลี่ยนแปลงจากความเจริญไปสู่ความเสื่อม และเกิดปัญญาเห็นความจริงว่า ร่างกายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ความแปรปรวนทางอารมณ์จึงลดน้อยลงตามลำดับ ทำให้ภาวะความโศกเศร้าลดลง และทำให้คุณภาพชีวิตในมิติทางด้านร่างกายดีขึ้น เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มีความเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณ เป็นที่พึ่งของสังคม นอกจากนี้ยังสามารถนำศักยภาพที่เพิ่มขึ้นไปถ่ายทอด สร้างสรรค์พัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า บุคคลมีความเข้าใจสภาพความเป็นอยู่และความเป็นจริงของชีวิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุข

3) ดับความทุกข์ทางใจ

ผลสัมฤทธิ์ระดับนี้ เป็นการขจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติประสบผลสัมฤทธิ์ในระดับสูงสุดของการบรรลุนิพพาน จะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก หากยังมีขันธ์เหลืออยู่ก็ไม่ทุกข์

²⁴ ส.ช. (ไทย) 17/100/191-192.

²⁵ ที.ม.อ. (ไทย) 6/373/528.

²⁶ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิกวรงค์. กรุงเทพมหานคร : หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. 2553, หน้า 276.

ไปกับชั้นคัลลายกับอยู่คนละส่วนกัน เหมือนหยาดน้ำบนใบบัว ถึงจะอยู่บนบัวแต่ก็ไม่ยึดติดกับใบบัว รอบแสงพระอาทิตย์ทำให้เหือดแห้งไป พระอรหันต์เช่นเดียวกันถึงแม้จะมีชั้นเหลืออยู่แต่รอเวลาที่เข้าสู่ปริณิพพาน ท่านใช้ชั้นที่เหลืออยู่ตามเหตุปัจจัย ไม่ทุกข์ไปกับชั้น เช่น ความปวดเมื่อย เป็นแค่อาการอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่ปวดเมื่อยไปกับสังขารร่างกาย สามารถที่จะแยกแยะอาการกับความรู้สึกว่าเป็นคนละอย่างกันได้ สมดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ดูก่อนคหบดี พึงศึกษาว่ากายปวดแต่ใจไม่ปวดไปด้วย”

ทุกข์ทางใจ คือ ความโกรธ ความกลัว ความกลุ้มใจ ความเสียใจ เหมือนเทพสุพรหม เมื่อมีนิमितทั้งหลายปรากฏคือ

- (1) ดอกไม้ที่ประดับเย็บแห่ง
- (2) พัสตราภรณ์ที่สวมใส่หมองจางลง
- (3) เหยื่อไหลออกจากกรักแร้
- (4) ผิวพรรณเคร่งหมองปรากฏที่กาย
- (5) เทพบุตรนั้นหมดความยินดีในทิพย์สมบัติของตน

นี่เป็นนิमितหมาย บอกว่า จะต้องจุติจากภพภูมิที่เป็นเทวดา ก็ทราบว่าจะต้องจุติแล้วไปเกิดในนรก จึงตกใจ เสียใจ ดำริว่า ใครหนอจักบรรเทาความโทมนัสนี้ได้ ก็มองเห็นแต่พระพุทธองค์เท่านั้น ที่จะขจัดความโทมนัสนี้ได้ จึงได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า และได้กราบทูลถามปัญหาว่า “จิตนี้สะดุ้งอยู่เนื่องนิจ จิตนี้หวาดผวายเป็นประจำ เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วและยังไม่เกิดขึ้น ถ้าหากความไม่สะดุ้ง ความไม่กลัวมีอยู่ ขอพระองค์ อันข้าพระองค์ทูลถามแล้ว จงตรัสบอกความไม่สะดุ้งนั้น แก่ข้าพระองค์เถิด”²⁷

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพยากรณ์ว่า “เรามองไม่เห็นความสวัสดีอย่างอื่นของสัตว์ทั้งหลาย นอกจากการบำเพ็ญเพียร นอกเสียจากการเจริญโพชฌงค์ นอกเสียจากการสำรวมอินทรีย์ และนอกเสียจากการปล่อยวางจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง” เมื่อจบเทศนา เทวดาองค์นั้นก็ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล แล้วก็ตามรอยในทิพย์สมบัติสืบไป ทางเส้นนี้บุคคลผู้เจริญแล้ว พึงเข้าใจได้เลยว่าเป็นไปเพื่อดับโทมนัส ความเสียใจของสัตว์ทั้งหลายดังนี้

สรุปว่าผลสัมฤทธิ์ในระดับการดับทุกข์โทมนัสได้ คือ การดับทุกข์กายหมายถึงการบรรลุธรรมระดับพระอรหันต์จะไม่มีทุกข์เกี่ยวกับร่างกายอีก เพียงแต่ทำหน้าที่ในการบำรุง ดูแลรักษาให้เป็นไปเท่านั้น ส่วนการดับทุกข์ทางใจได้โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความเพียร เป็นวิริยสัมโพชฌงค์ เจริญสติสัมโพชฌงค์ เป็นธรรมที่ปรากฏในสติปัญญา คือ อาตาปี สติมา การมีความเพียรและมีสติตนเอง จนปล่อยวางจากสิ่งทั้งหลาย หมายถึง ไม่ยึดติดใดๆ ในโลกนั่นเอง

²⁷ ส.ส. (ไทย) 15/269/355.

4) มีปัญญาเพิ่มขึ้น

ผลสัมฤทธิ์ระดับนี้เป็นการเข้าถึงสัจจะความจริงของชีวิต คือบรรลุนิยามมรรค (ภายในใจ) คือการทำความรู้หรือปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปตั้งแต่เริ่มรู้ความจริงของธรรมชาติประการแรกคือรู้เพียงแต่มีสิ่งที่ถูกรู้ กับใจที่รู้เพียงเท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีเพียงธรรมที่ชาติที่ถูกรู้กับธรรมชาติที่รู้เท่านั้น และธรรมชาติเหล่านี้เกิดและดับไปอยู่เนื่องนิตย์ทุกๆ การกำหนดที่รับรู้ เริ่มเปื้อน่าย คลายกำหนดจากความยึดมั่นในรูปนาม เพราะได้รับความรู้ในธรรมชาติเหล่านั้น ยิ่งๆ ขึ้นไปจนหยั่งเห็นความจริงดังกล่าว จนสามารถบรรลุนิยามมรรค คือ การรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยมรรคญาณ ดังพระบาลีว่า ฌายสฺสาติ อคฺคฺมคฺคฺสฺส ตตฺติยคฺคฺคฺสฺส จ ๗เปฺยฺ แปลว่า คำว่า ฌายสฺส (อริยมรรค) คือ อรหัตมรรค และมรรคที่ 3 (อนาคามีมรรค) ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานทั้ง 4 จากการที่มีสติกำหนดระลึกอยู่กับรูปนามที่ปรากฏอยู่ตามเป็นจริง ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมปรากฏญาณปัญญาที่เรียกว่าโสฬสญาณ (ญาณ 16) ซึ่งเป็นสภาวะของการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาซึ่งเพิ่มขึ้นโดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายคือมรรคผลนิพพาน 16 อย่าง คำบาลีเรียกว่า โสฬสญาณ ตามลำดับ

5.2 ผลสัมฤทธิ์ในระดับโลกุตตระ

1) บรรลุเป็นพระโสดาบัน

ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระโสดาบัน หมายถึง เป็นผู้เข้ากระแสมรรคหรือผู้เดินตามทางถูกต้องอย่างแท้จริง คือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริง ผลสัมฤทธิ์ระดับนี้ เป็นผู้มีความบริบูรณ์ในศีล มีความบริบูรณ์ในด้านสมาธิพอสมควร มีความบริบูรณ์ในด้านปัญญาพอสมควร และสามารถละสังโยชน์ได้ 3 อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส การบรรลุขั้นนี้ระดับมรรคเรียกว่า โสดาปัตติมรรค ชั้นผลเรียกว่า โสดาปัตติผล พระอริยบุคคลผู้บรรลุมีชื่อว่า พระโสดาบัน

2) บรรลุเป็นพระสกิทาคามี

ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระสกิทาคามี หมายถึง เป็นผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียว ก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในขั้นศีล มีสมาธิและปัญญาพอสมควร นอกจากนี้สามารถทำสังโยชน์ 3 อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ให้หมดสิ้นไป และยังทำราคะ โทสะ ให้เบาบางลงไป ในส่วนที่ไม่สามารถนำไปสู่อบายภูมิชนิดหยาบ ผลสัมฤทธิ์ระดับนี้ เป็นขั้นมรรคเรียกว่า สกิทาคามีมรรค ชั้นผลเรียกว่า สกิทาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระสกิทาคามี

3) บรรลุเป็นพระอนาคามี

ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระอนาคามี หมายถึง เป็นผู้จะปรินิพพานในที่ผุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ส่วนปัญญาพอสมควร

นอกจากละสังขยชนได้ 3 อย่างดังกล่าว ยังสามารถละกามราคะและปฏิฆะ ผลสัมฤทธิ์ระดับนี้ชั้นมรรคเรียกว่า อนาคามีมรรค ชั้นผลเรียกว่า อนาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอนาคามี

4) บรรลุเป็นพระอรหันต์

ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระอรหันต์ เป็นระดับสุดท้าย เป็นผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สามารถละกิเลสได้อีก 5 อย่าง คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ผลสัมฤทธิ์ระดับนี้ชั้นมรรค เรียกว่า อรหัตมรรค ชั้นผลเรียกว่า อรหัตผล ชื่อว่าพระอรหันต์

5. สรุป

การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นต้องได้รับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่ การเจริญสติตามฐานทั้ง 4 คือ (1) การเจริญสติกำหนดพิจารณาภายในกาย (2) การเจริญสติกำหนดพิจารณาเวทนา (3) การเจริญสติกำหนดพิจารณาจิต และ (4) การเจริญสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้ตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา พิจารณาเห็นถึงความเกิดขึ้น และเสื่อมไปของสภาพธรรมทั้งหลาย จนจิตไม่ยึดติดสิ่งใดๆ ในโลก

ถัดจากนั้น ผู้ปฏิบัติควรได้พัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ไม่ต้องกังวลกับกิจน้อยใหญ่

ขั้นตอนที่ 2 ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไป

ขั้นตอนที่ 3 การไม่คลุกคลีกับหมู่คณะที่ไม่สมควร

ขั้นตอนที่ 4 ได้ฟังธรรมคือกถาวัตถุ 10 ประการ

ขั้นตอนที่ 5 การตามประกอบความสงบใจภายในอยู่ตลอดเวลา

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้ประพฤติปฏิบัติตามขั้นตอนดังกล่าวจะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี 8 ประการ โดยแบ่งเป็นระดับโลกียะ 4 ประการ และระดับโลกุตตระ 4 ประการ คือ ระดับโลกียะ (1) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต (2) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการขจัดความเศร้าโศก (3) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการดับทุกข์โทมนัส (4) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการพัฒนาปัญญา และระดับโลกุตตระ คือ (1) ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระโสดาบัน (2) ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระสกทาคามี (3) ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระอนาคามี และ (4) ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระอรหันต์ ตามลำดับดังนี้



เอกสารอ้างอิง

- พระพุทธโฆสจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธนาเพรส จำกัด. 2546.
- พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสฺสี, นางเยาว์ หนูไชยะ ณ กาฬสินธุ์, พรรณราย ชูเลิศ. **ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน**. รายงานการวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2548.
- พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม 1**. แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร : หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. 2553.
- _____ . **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร : หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. 2553.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก**. 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม. 2506.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2553.

