

การเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถเดินจงกรมตามหลักอนุปัสสนา ๗  
A Development of The Foundation of Mindfulness in  
Walking Meditation Posture According to Seven  
Contemplation Principle

พระภิกษุภิกษุวิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี),  
พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, พระมหาชิต ฐานชิต,  
แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม, บุญชญา วิวิธขจร  
Phrapawanapisanmethi,  
Phrakhrupipithvarakijjanukarn, Phramaha Chit Thanachito,  
Sunantha Rianglaem, Booncahya wiwitkhajorn<sup>๑</sup>

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง การเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถเดินจงกรมตามหลักอนุปัสสนา ๗ ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือความระลึกอยู่ในอารมณ์ที่เป็นไปในสติปัฏฐาน ๔ ที่จะทำให้เกิดเห็นสภาวะตามความเป็นจริงโดยอาศัยอิริยาบถ ๔ คือ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน จัดอยู่ในอิริยาบถปัพพะ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งสังเคราะห์เป็นรูปชั้นดีได้โดยตรง จัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อนุปัสสนา ๗ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือการอบรมปัญญาให้เกิดความหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา เป็นการตามรู้รูปเป็นหลัก รู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่ปรากฏชัดเจนในขณะจิตปัจจุบันตามรู้นามเป็นหลัก ตามรู้เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมที่ปรากฏขณะจิตปัจจุบัน ได้แก่บุคคลผู้บรรลุฌานแล้ว ปฏิบัติจนชำนาญจนถึงยกจิตเข้าสู่พระไตรลักษณ์เจริญวิปัสสนาพิจารณาเห็นสภาธรรมตามลำดับสมาบัติและองค์ฌาน โดยลักษณะอนุปัสสนา ๗ ประการ

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน, จงกรม, อนุปัสสนา ๗

---

<sup>๑</sup> คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส  
Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisuksa Buddhagosa  
Campus Nakornphathom, Thailand.



## Abstract

This academic paper is a part of research entitled 'A Development of The Foundation of Mindfulness in Walking Meditation Posture According to Seven Contemplation Principle' The research results found that foundation of mindfulness development refers to ever-reminding to mental objects based on 4 foundations of mindfulness to see the true state of forms and name throughout 4 gestures; standing, walking, sitting, lying. It was categorized in posture section (Āriyāpathapabba) in foundation of mindfulness in bodily contemplation grouped in Bodily Aggregate which was object of insight meditation. Contemplations are the process of wisdom training aiming at realization, knowing, comprehending characteristics of true state of mentality and forms as really are based on impermanence, unsatisfactory, and non-self. It is the way to observe the mental objects, manners of 4 elements which are clearly visible in the present moment of consciousness and all mental formations; feeling, mentality and all mental objects at the present moment. That is to say, it refers to those who have achieved trance then practiced until the mind became skillful then began to contemplate on three manners of all formations, observing the truth along with that trance state and components of meditation according to 7 contemplations.

**Keywords:** Foundation of Mindfulness, Walking Meditation Posture, Seven Contemplation Principle

### ๑. บทนำ

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติที่ใช้ สติพิจารณารูป-นามในฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีวิธีการปฏิบัติที่อธิบายได้ด้วย การปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้ ๑. พิจารณากาย (กายานุปัสสนา) หมายถึง การพิจารณาเห็นกายในกาย ๒. พิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสนา) หมายถึง การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

ทั้งหลาย คือ การพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา : การวางเฉย) ๓. พิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา) หมายถึง การพิจารณาเห็นจิตในจิตของตนให้เห็น สภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ และรู้ชัด ตามความเป็นจริง ๔. พิจารณาธรรม (ธัมมานุปัสสนา) หมายถึง การพิจารณาเห็นธรรม



ในธรรม คือ พิจารณาว่าในขณะที่นั้นๆ มีธรรมอะไรเกิดขึ้นอยู่ในจิตของตนก็รู้ชัดธรรมนั้นๆ<sup>๒</sup>

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กาย หมายรวมถึงอิริยาบถต่าง ๆ ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ หายใจเข้า – ออก ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ ในภาคปฏิบัติก็เริ่มจากการกราบสติปัฏฐานก่อน แล้วเดินจงกรมเอาสติมาไว้ที่เท้าทั้งสอง เวลาก้าวเท้าขวาไปให้กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ก้าวเท้าซ้าย ให้กำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ เวลาหยุดก็กำหนดว่า หยุดหนอๆ ๆ เวลากลับก็กำหนดว่า กลับหนอๆ ๆ อย่างนี้เป็นต้น เวลานั้นสมาธิก็เอาสติไปตั้งไว้ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองหนอ หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ เรียกว่า การเอาสติตั้งไว้ที่กาย

สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐานเนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วย การยก ย่าง และเหยียบประจักษ์ชัดกว่า สภาวะพองยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่าง และตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปากเป็นต้นที่นักปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะที่นั่งในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุบางรูปบรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างเดียว เช่น พระสุภัท

ทะผู้เป็นสาวกรูปสุดท้าย ผู้บรรลุธรรมด้วยการสั่งสอนของพระพุทธองค์ในอรธกถาของมหาปรินิพพานสูตร กล่าวว่ ท่านฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้วไปเดินจงกรมในป่าสาละ ก็ได้บรรลุธรรมในขณะที่เดินจงกรมนั่นเอง<sup>๓</sup>

พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ ต้องรู้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบาผลัดกัน หนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินก็มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะย่างสิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจจักขญาณ<sup>๔</sup> คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์ ความจริงเพียงการรู้ว่าเป็นกองรูปนั้นยังไม่เพียงพอที่จะขจัดความหลงผิด นักปฏิบัติต้องเห็นประจักษ์ในความไม่เที่ยงเสียก่อนจึงจะคลายความเห็นผิดว่าเที่ยงได้ ดังนั้น การเห็นประจักษ์ในความเกิดดับจึงสำคัญมาก จัดว่าเป็นพื้นฐานให้นักปฏิบัติหยั่งเห็นความเป็นทุกข์และความไม่ใช่

<sup>๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๔/๒๔๘-๒๖๙, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๔/๓๐๑-๓๘๘, ม.ม.(บาลี) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๑๐-๑๓๑.

<sup>๓</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑๔๐/๓๒๐.

<sup>๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๖๙๗.

ตัวตนในโอกาสต่อไป และการเห็นประจักษ์ในไตรลักษณ์ดังกล่าวก็คือ วิปัสสนา แปลว่า “การหยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ คือ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน” การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถเดินจงกรมตามหลักอนุปัสสนา ๗” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

๒.๑ เพื่อศึกษาการเจริญสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา

๒.๒ เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอนุปัสสนา ๗ ในคัมภีร์พุทธศาสนา

๒.๓ เพื่อศึกษาการเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถเดินจงกรม ตามหลักอนุปัสสนา ๗

## ๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย โดยรวบรวมข้อมูลได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกธวินเสสวิสุทธีมรรคเอกและหนังสือ ตำราวารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎกวิเคราะห์ข้อมูลสรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียงและบรรยายผลการศึกษาเชิงพรรณนา

## ๔. ผลการวิจัย

### ๔.๑ เพื่อศึกษาการเจริญสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา

การเจริญสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา คือ การปฏิบัติสติปัฏฐานโดยการกำหนดอิริยาบถ ที่เป็นหมวดใหญ่มี ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในมหาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลายข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือภิกษุตั้งการไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”<sup>๕</sup> และในการเจริญสติปัฏฐานนั้นมีใจมีเพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบพร้อม อันได้แก่ วิริยะและปัญญาว่า ในพระสูตรนี้จึงได้ตรัสธรรมทั้ง ๓ ประการที่เกิดร่วมกับสติว่า อาตปปี สมปะชาโน สติมา มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ และนอกจากนั้นยังทรงแสดงสมาธิโดยอ้อม เพราะสมาธิเกิดจากสติที่ต่อเนื่อง และเป็นเครื่องพัฒนาให้ปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เพราะสตินั้นนับเข้าในสมาธิชั้น ๔ ประการคือ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาเป็นองค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐาน กล่าวคือ วิริยะทำให้นักปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ สติเป็นเครื่องระลึกรู้ตาม

<sup>๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

<sup>๖</sup> ที.ม.อ (ไทย) ๑๔/๒๓๕/๒๑๑.



กำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงสมาธิทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ จัดว่าเป็นวิปัสสนาขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ปัญญาทำให้ยังเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจนว่ามีเพียงรูปนามที่ไม่ใช่บุคคลเราของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐานต้องได้สภาวะธรรมอันเป็นปรมาตม์มาเป็นอารมณ์ คือวิปัสสนาภูมิอันได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจนุปบาท ๑๒ เป็นต้น การเจริญวิปัสสนานั้น จะต้องมิเฉพาะรูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูปนาม วิธีการกำหนดรูปนามในอิริยาบถปัพพะในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐานเนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วย การยก อย่าง และเหยียบประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพองยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่าง และตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปากเป็นต้นที่นักปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั้น ในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุบางรูปบรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างเดียว เช่น พระสุภัททะผู้เป็นสาวกรูปสุดท้าย ผู้บรรลุธรรมด้วยการสั่งสอนของพระพุทธองค์ ในอรรถกถาของมหาปริณีพพานสูตร กล่าวว่า ท่านฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้วไปเดินจงกรมในป่า

สาละ ก็ได้บรรลุธรรมในขณะที่เดินจงกรมนั่นเอง

การเดินจงกรมมีประโยชน์ ๕ ประการ พบในอังคุตตรนิกายจังกมสูตรว่า ปรณจิเม ภิกขเว จงกเม อานิสฺสา. กตเม ปญจ. อทธานกขโม โหติ. ปธานกขโม โหติ. อปปาพาโธ โหติ. อสิตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมมาปริณามํ คจฺจติ. จงกมาธิคโต สมาธิ จิรญฺจติ โโก โหติ. อิมะ โข ภิกขเว ปญจ จงกเม อานิสฺสาติ.” “ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรมมี ๕ อย่างเหล่านี้ อานิสงส์ ๕ อย่างเป็นไฉน คือ เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร เป็นผู้มื่ออาพาธน้อย อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ล้ม แล้วย่อยง่าย สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน ดุรงภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรมมี ๕ อย่างเหล่านี้”

#### ๔.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอนุปัสสนา ๗ ในคัมภีร์พุทธศาสนา

บุคคลผู้เข้าถึงธรรมแม้ปัจจุบันในธรรมใด ๆ ย่อมเห็นแจ้งธรรมนั้นด้วยอนุปัสสนาทั้ง ๗<sup>๗</sup> และอนุปัสสนาจะไม่มีแก่ผู้ปราศจากสติ<sup>๘</sup>

บุคคลผู้มีวิปัสสนานั้นย่อมไม่คำนึงถึงอดีตและไม่มุ่งหวังอนาคตและประกอบด้วยสติเห็นแจ้งธรรมปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ย่อมไม่เกิดความรู้สึกว่าผูกพันด้วย

<sup>๗</sup> อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๔/๓๑.

<sup>๘</sup> วิปัสสนา หมายถึง อนุปัสสนา ๗ ประการ; ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๑๕.

<sup>๙</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๖๘.



ความกำหนดยินดี<sup>๑๐</sup> ในรูปธรรมและนามธรรม (ชั้น ๕) นั้นว่า เป็นตัว เป็นตน เป็นหญิง เป็นชาย พระองค์จึงทรงตรัสว่า เป็นบุคคลที่ไม่อ่อนแอในธรรมปัจจุบัน คำว่า ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเพื่อทรงแสดงวิปัสสนาและปฏิบัติวิปัสสนา<sup>๑๑</sup>

คือการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เป็นหลักให้เพื่อให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในรูปนามชั้น ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นภาวะที่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ จึงเรียกว่าวิปัสสนา คือการพิจารณาเห็นลักษณะของสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๗ ประการ<sup>๑๒</sup> ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏิสัสคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส โดยการเจริญวิปัสสนามีอารมณ์หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑) ตามรู้รูปเป็นหลัก คือ ตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่ปรากฏชัดเจนในขณะจิตปัจจุบัน คือ ธาตุดินมี

ลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด แต่ขณะที่แสงจันทร์แสงอาทิตย์ปรากฏ มีลักษณะอ่อนมีความแข็งน้อย ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุ่มทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะห่อหรือตึง และปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว<sup>๑๓</sup> การตามรู้รูปเป็นหลัก เป็นการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ใช้ขณิกสมาธิพิจารณาอาการของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหว<sup>๑๔</sup> โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏิสัสคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส<sup>๑๕</sup> นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

๒) ตามรู้นามเป็นหลัก คือ ตามรู้เวทนา จิต หรือสภาพธรรม<sup>๑๖</sup> ที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุมาน

<sup>๑๐</sup> วิ.อ. (บาลี) ๓/๓๒๙/๕๗๒, ขุ.ม.อ. (บาลี) ๘/๑๐๕.

<sup>๑๑</sup> ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๒/๒๑๕.

<sup>๑๒</sup> ขุ.ปฎิ.อ. (ไทย) ๖๗/๖๗๖.

<sup>๑๓</sup> ดูใน พระญาณธชฺเชระ (แลติสยาตอ), อานาปานทีปนี, ตรวจชำระโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมอินเทิร์น, ๒๕๕๖), หน้า ๓๗.

<sup>๑๔</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

<sup>๑๕</sup> ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

<sup>๑๖</sup> ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.



แล้ว ควรเข้ามานั้นบ่อยๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้ามานั้นแล้ว จึงยกองค์มานั้นที่ปรากฏชัด คือ ปิติ สุข หรืออุเบกขาขึ้นสู่พระไตรลักษณ์เจริญวิปัสสนา พิจารณาเห็นสภาพธรรมตามลำดับสมาบัติและองค์มานั้น<sup>๑๗</sup> โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส<sup>๑๘</sup> นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

วิปัสสนาภาวนา คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็นอาการที่เคลื่อนไหว ใจที่คิดเป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น (นิพพาน) ได้ ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่นเป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริง ไม่ใช่เห็นตามที่เรารวาทภาพให้เป็นด้วยความชอบ ความขัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา รู้แจ้งชัดเข้าใจจริงจนถอนความหลงผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อโลก และชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส

ที่สุดคือนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยั่งยืนถาวร (สมุจเฉทวิมุตติ)

#### ๔.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนาในอิริยาบถเดินจงกรมตามหลักอนุปัสสนา ๗

มีความสำคัญที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรม ก่อนจะนั่งกรรมฐาน ก็เพราะการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้ เรียกว่าการนั่งกรรมฐาน เนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยการยก ย่าง และเหยียบ ประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพองยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่าง และตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือ หรือริมฝีปาก เป็นต้น ที่นักปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั่ง การเดินจงกรมไปอย่างต่อเนื่อง จิตที่กำหนดรูปรูปนาม ในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ส่งผลให้จิตมีความตั้งมั่น เกิดสมาธิที่มีกำลัง จนเกิดญาณปัญญา รู้ความไม่เที่ยง หรืออนิจจัง รู้ความเป็นทุกข์ หรือทุกข์ รู้ความไม่มีตัวบังคับบัญชาไม่ได้ หรืออนัตตา ของรูปนามได้อย่างชัดแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยอำนาจของอนุปัสสนา ๗ ประการมีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น คือจะพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่จะพิจารณาเห็นโดยความเป็นของเที่ยง จะพิจารณาเห็นโดยเป็นทุกข์ไม่ใช่จะพิจารณาเห็นโดยเป็นสุข จะพิจารณาเห็นโดยเป็นอนัตตา ไม่ใช่จะพิจารณาเห็นโดยเป็นอัตตา จะเบื่อหน่าย ไม่ใช่จะเพลิดเพลีน จะคลายความกำหนัดยินดี ไม่ใช่จะกำหนดยินดี จะดับ (ตัณหา) ไม่ใช่จะให้เกิด (ตัณหา) จะสลัดออกไป ไม่ใช่จะยึดมั่นไว้ เมื่อพิจารณาเห็นกายนั้นโดยความไม่เที่ยงก็จะละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ก็จะละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ก็จะ

<sup>๑๗</sup> ม.อุ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

<sup>๑๘</sup> ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.





ละอัตตสัญญาได้ เมื่อเป้าหมายก็จะละนันทิธรรม ความเพลิดเพลินได้ เมื่อคลายกำหนดก็จะละระคาได้ เมื่อดับ (ตัณหา) ก็จะละสมุทัยได้ เมื่อสลัดออกได้ ก็จะละการยึดมั่นได้. อนิจจานุปัสสนา เป็นญาณที่เห็นความเกิดดับ ในขณะที่กำลังกำหนดรูป-นามตามความเป็นจริง แล้วกำหนดว่าไม่เที่ยง โดยมีการแบ่งเป็น ๓ ประการคือ

อนิจจธรรม ธรรมที่ไม่เที่ยง เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป๑ อนิจจลักษณะ ลักษณะความไม่เที่ยง เพราะเป็นอาการที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับทันทีแห่งกองขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ เหล่านั้นไม่มีความดำรงอยู่โดยความเป็นลักษณะที่เกิดขึ้น แต่ได้แตกดับไปโดยภังคขณะ๑ อนิจจานุปัสสนา ญาณที่กำหนดรู้ว่าไม่เที่ยง ได้เห็นอนิจจลักษณะแล้วกำหนดรู้ว่าไม่เที่ยงอนิจจานุปัสสนานี้ ผู้เจริญภาวนาสามารถกำหนดจนเห็นอนิจจสัญญาแล้วความสำคัญผิดว่าเป็นสิ่งเที่ยงแท้ก็จะไม่ปรากฏ พิจารณาเห็นธรรมที่ไม่เที่ยงย่อมเป็นทุกข์ธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจ แต่เป็นสิ่งที่ใครๆไม่สามารถบังคับควบคุมให้อยู่ในอำนาจได้ ดังนี้ เป็นต้น การเห็นทุกข์และอนัตตาด้วยการพิจารณาอย่างนี้ก็ถือได้ว่ารู้โดยประจักษ์แจ้งเช่นเดียวกัน ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ใน อังคุตตรนิกาย ว่า “พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะความถือตน ภิกษุทั้งหลาย อนัตตสัญญาย่อมตั้งขึ้นแก่ผู้ที่เห็นอนิจจลักษณะ อนึ่ง ผู้ที่เห็นอนัตตลักษณะนั้น ย่อมเข้าถึงการกำจัดถอนอัสมิมานะและเข้าถึงพระนิพพานในทิฏฐุธรรมได้แน่นอน”<sup>๑๙</sup>

ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย ว่า “พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะความถือตน ภิกษุทั้งหลาย อนัตตสัญญาย่อมตั้งขึ้นแก่ผู้ที่เห็นอนิจจลักษณะ อนึ่ง ผู้ที่เห็นอนัตตลักษณะนั้นย่อมเข้าถึงการกำจัดถอนอัสมิมานะ และเข้าถึงพระนิพพานในทิฏฐุธรรมได้แน่นอน”<sup>๒๐</sup>

ลักษณะทั้งอนิจจังและทุกขังจะปรากฏชัดอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะเสด็จอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ส่วนอนัตตลักษณะนั้นจะปรากฏเป็นที่รู้จักก็เฉพาะในกาลที่อุบัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น อนิจจลักษณะและทุกขลักษณะที่เป็นตัวส่องให้เห็นอนัตตลักษณะ หมายถึงวิสัยของวิปัสสนาญาณเท่านั้นที่จะกำหนดรู้ลักษณะที่เป็นปรมาตถ์อย่างแท้จริง การเจริญเฉพาะสมถภาวนาไม่สามารถเห็นแจ้งในปรมาตถธรรมเพื่อการบรรลุธรรม ดังนั้น ผู้เจริญภาวนาแม้ว่าได้บรรลุสมาบัติในขั้นใดก็ตาม จะต้องเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับถัดไป

## ๕. บทสรุป

### ๕.๑ สรุป

การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานในพระพุทธศาสนาถือว่า เป็นการศึกษาเครื่องมือของการปฏิบัติกรรมฐาน ที่มีผลมุ่งไปสู่การกำจัดอภิชชา และโทมนัส เข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้แต่ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยอื่น ๆ อีก ที่จะศึกษาค้นคว้า ในภาคทฤษฎีที่นำไปสู่การปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้ จากการศึกษาการเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถปัฟ

<sup>๑๙</sup> อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

<sup>๒๐</sup> อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.





พะ ยังต้องศึกษาในหมวดปัพพะอื่น ๆ เพื่อให้ สอดคล้อง กับหมวดที่ได้ตั้งไว้ และขอสำคัญ ในอนุปัสสนา ๗ ยังสามารถใช้เพื่อศึกษา อิริยาบถปัพพะในหมวดของ ยืน นั่ง นอน ได้หรือไม่อย่างไร

### ๕.๒ ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

เพื่อประโยชน์ของการนำไปใช้ ผู้ ศึกษาข้อมูลในชั้นเบื้องต้น จะต้องศึกษาใน รายละเอียดในแต่ละบทให้ชัดเจน จากบทที่ว่า ด้วยเรื่องการเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถปัพ พะนั้นมีรายละเอียดมาก แต่ก็นำไปใช้ได้โดย สมบูรณ์ เพราะในสติปัฏฐานนั้น เป็นคู่มือ ควบคุมอิริยาบถต่าง ๆ ประการต่อมากการนำ อนุปัสสนา ๗ ในการเจริญวิปัสสนากาวานานั้น เป็นการศึกษาระดับวิปัสสนาอย่างแท้จริง เพราะเป็นการพิจารณาในหมวดว่าด้วยเรื่อง ของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงความสลัด ทิ้งกิเลส ต่าง ๆ และในการศึกษาการเจริญ วิปัสสนากาวานาในอิริยาบถเดินจงกรมตาม หลักอนุปัสสนา ๗ ขอสำคัญคือ การกำหนดรู้

รูป นาม ในอิริยาบถเดินนั้นเป็นที่ตั้ง ของ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ให้ ชัดเจน และก่อให้เกิดการพัฒนาจิตขั้นสูง ต่อไป

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย ครั้งต่อไป

จากการศึกษา“การเจริญวิปัสสนา กาวานาในอิริยาบถเดินจงกรมตามหลัก อนุปัสสนา ๗” ยังมีอีกหลายประเด็นที่น่า ศึกษาค้นคว้า ที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่อง กับการปฏิบัติ ฉะนั้นผู้วิจัยเล็งเห็นว่า ยังมีอีก หลายแนวคิด หลายประเด็นที่น่าสนใจ ควร นำไปศึกษาวิจัยในหัวข้อต่อไป

๑) ศึกษามหาวิทยาลัย ๑๘ นับ เข้าในอนุปัสสนา ๗

๒) ศึกษาการเจริญวิปัสสนา อนุปัสสนาโดยรูปสัตตะกะ





### บรรณานุกรม

#### คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกั ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ). วิปัสสนาขุณี. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร:

หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๙.

พระญาณธชเถระ (แลตศีลยาตอ). อานาปานทีปนี. ตรวจชำระโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์

อุปสโม). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมอินเทรน, ๒๕๕๖.

