

ศึกษาการละวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร*

A STUDY ON THE ELIMINATION OF VIPASSANŪPAKKILESA IN THE
PRACTICE OF VIPASSANĀ MEDITATION ACCORDING TO THE
MAHĀSATIPATṬHĀNA SUTTA

พระภัทรชัย โชติโก (ระวังวงศ์)¹ และ ธาณี สุวรรณประทีป²

Phra Pattarachai Jotiko (Ravangvong)¹ and Thanee Suwanprateep²

¹⁻²สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻²Degree of Doctor of Philosophy Vipassana Meditation

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author's Email: jackshadows2014@gmail.com

วันที่รับบทความ : 30 สิงหาคม 2568; วันที่แก้ไขบทความ 8 กันยายน 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 10 กันยายน 2568

Received 30 August 2025; Revised 8 September 2025; Accepted 10 September 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาวิปัสสนูปกิเลสในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร และ 3) เพื่อศึกษาการละวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยใช้แนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท

Citation:



* พระภัทรชัย โชติโก (ระวังวงศ์) และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2568). ศึกษาการละวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 3(5), 819-830.

Phra Pattarachai Jotiko (Ravangvong) and Thanee Suwanprateep. (2025). A Study On The Elimination Of Vipassanūpakkilesa In The Practice Of Vipassanā Meditation According To The Mahāsatipatṭhāna Sutta.

Journal of Interdisciplinary Social Development, 3(5), 819-830.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนูปกิเลสเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาปัญญาชั้นวิปัสสนาญาณ ซึ่งประกอบด้วยอาการ 10 ประการ ได้แก่ โอาส ปิติ ญาณ สุข อธิโมกษ์ ปัคคหะ วิริยะ อุปฏฐาน อุเบกขา และนิกันติ สภาวะเหล่านี้แม้ปรากฏคล้ายความก้าวหน้าในการภาวนา แต่แท้จริงเป็นสิ่งลวงจิตให้หลงเข้าใจผิด หากขาดสติสัมปชัญญะและปัญญา วิปัสสนาจะหยุดชะงักและเสื่อมถอยได้ การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตรจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการรู้เท่าทันและละซึ่งวิปัสสนูปกิเลส ผ่านการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ตามไตรลักษณ์อย่างมีอุเบกขา ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า การละวิปัสสนูปกิเลสต้องอาศัย “อาตาปี สัมปะชาโน สติมา” อย่างต่อเนื่อง และมีการวางจิตที่เป็นกลาง ไม่ยึด ไม่ผลัก และไม่หวัง จึงสามารถนำจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณขั้นสูงต่อไปได้อย่างมั่นคง องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือการชี้ให้เห็นอย่างเป็นระบบว่า สติปัฏฐานมิได้ทำหน้าที่เพียงกำหนดรู้สภาวะธรรมเท่านั้น แต่ยังทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถแยกแยะ “สภาวะธรรมแท้” ออกจาก “สภาวะลวง” (วิปัสสนูปกิเลส) ได้อย่างชัดเจน จึงเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้กระบวนการเจริญปัญญาดำเนินต่อไปจนถึงการบรรลุมรรคผล

คำสำคัญ: การละ, วิปัสสนูปกิเลส, วิปัสสนาภาวนา, มหาสติปัฏฐานสูตร

Abstract

This doctoral dissertation aimed to: (1) examine the development of the five spiritual faculties in Vipassanā meditation based on the Four Foundations of Mindfulness in Theravāda Buddhist scriptures; (2) investigate the development of the five faculties at Dhamma Moli Meditation Center, Pak Chong District, Nakhon Ratchasima Province; and (3) propose a development model for these faculties in the same context. A qualitative methodology was employed, integrating documentary research and fieldwork. Data were analyzed using contextual content analysis.

Findings indicate that the cultivation of faith (saddhā), energy (viriya), mindfulness (sati), concentration (samādhi), and wisdom (paññā) according to the Four Foundations of Mindfulness is a process of balancing mutually supportive faculties, with mindfulness as the central regulator. When balanced, these

faculties transform into the five powers (pañca bala) and the seven factors of enlightenment (satta bojjhaṅga), leading to the attainment of the Path, Fruition, and Nibbāna. At Dhamma Moli Meditation Center, a comprehensive system integrates external and internal factors: the seven conducive conditions (sappāya 7) as an external base to minimize hindrances, and the Four Foundations of Mindfulness as the internal framework. The five faculties are adjusted following the Visuddhimagga principle of “increasing what is lacking, reducing what is excessive.” Key features include daily interviews to fine-tune faculty balance and integrating mettā cetovimutti with Vipassanā practice to strengthen faith, reduce hindrances, and foster rapid wisdom-based equanimity. Practical outcomes include reduced hindrances, stable mindfulness, optimal concentration, and firm insight into the Three Characteristics. This study presents the MPIDE Model: M – Methods for Developing (sappāya 7 and Four Foundations of Mindfulness to develop five faculties → five powers → seven factors of enlightenment); P – Practical Highlights (daily interviews for faculty adjustment); I – Innovation Creation (integration of mettā cetovimutti with Vipassanā); D – Doctrinal Consistency (alignment with the 37 Bodhipakkhiya-dhamma); and E – Expected Outcomes (clear practical results: reduced hindrances, stable mindfulness, optimal concentration, and true insight).

Keywords: the Elimination, Vipassanūpakkilesa, Vipassanā Meditation, Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

บทนำ

พุทธศาสนามีกิจ 2 อย่าง คือ คັນถุระ และวิปัสสนาธุระ (คณะกรรมการแผนกตำรา มหามงกุฎราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2549) คันถุระ คือ การศึกษาตาม คัมภีร์ที่บรรจุพุทธพจน์(และเรื่องราวชั้นเดิมของพระพุทธศาสนา) 3 ชุด เรียกว่า “พระไตรปิฎก” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556) รวมทั้งศึกษาคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อรรถกถา และ คัมภีร์ปกรณ์วิเสสต่าง ๆ ส่วนวิปัสสนาธุระ คือ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เป็น

การนำหลักธรรมคำสั่งสอนที่ได้จากการศึกษาค้นถุระมาปฏิบัติ ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจชัดในรูปนาม ชั้น 5 มีคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงถึง วิธีการเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน เพื่อกำจัดความทุกข์อันเกิดจากความโลภ โกรธ และความหลง ซึ่งเป็นต้นเหตุปัญหา และความทุกข์ทั้งมวล

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ต้องอาศัยสติปัฏฐาน 4 และอารมณ์วิปัสสนา กรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติจะพึงกำหนดรู้ตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กำหนดรู้ รูปและนาม จนเห็น อากาโร ปรากฏของพระไตรลักษณ์ปรากฏชัดเจน สติปัฏฐาน จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด วิปัสสนาญาณ ดังมีข้อความปรากฏใน วิปัสสนานัยว่า “เขาเห็นสังขารเหล่านั้นปรากฏในญาณ ว่าไม่มีแก่นสาร เหมือนเงินทองที่นักเล่นกลเสกขึ้น หรือความฝันที่คิดว่าเป็นเรื่องจริง หรือ วงกลมของคันทันไฟที่แวง ในเวลากลางคืน หรือนคร หรือหมู่บ้านที่ถูกเนรมิตขึ้น หรือตอม่น้ำ หรือปลีกกล้วยเป็นต้น เขาชื่อว่า บรรลุดรณวิปัสสนา คือวิปัสสนาระดับต้น ซึ่งมีชื่อว่า อารัธ วิปัสสกะ คือ ผู้เริ่มปรารภวิปัสสนา เพราะเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2550)

ในการปฏิบัติภาวนานั้น ในบางครั้งก็มีอุปสรรคขัดข้องต่างๆ รวมทั้งเกิดการหลงผิด ทำให้การประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไม่สามารถก้าวหน้าไปได้ อีกทั้งเมื่อผู้ปฏิบัติหลงยึดติดอยู่กับตัวอารมณ์บางอย่าง หรือบางครั้งเข้าใจผิดว่าตัวเองบรรลุธรรมแล้ว ไม่รับฟังคำแก้ไขของ วิปัสสนาจารย์ แล้วไปแนะนำบอกต่อให้ผู้ปฏิบัติหรือบุคคลอื่นเข้าใจอย่างตน พาให้ติดอยู่ในตัว อารมณ์นั้น ๆ ทำให้จิตเศร้าหมอง ขุนมัว รับคุณธรรมได้ยาก เปนภัยร้ายแห่งจิต ทำให้คน ตัดสินใจทำผิด ทำให้จิตไม่อาจบรรลุนิพพาน โดยเฉพาะนิรวณ คือ มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกัณ วั ทำให้วิปัสสนาหมนหมอง หมายถึง ติดในอุปกิเลสแห่งวิปัสสนาที่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส (พระพุทธโฆสเถระ, 2550)

วิปัสสนูปกิเลสทั้ง 10 ประการมี โอภาสเป็น อัปยากตะ มินิกันติ เป็นอุปกิเลส ที่เหลือ อีก 9 ล้วนแล้วแต่เป็นองคธรรมที่อยู่ในฝ่ายกุศล โดยเฉพาะ ญาณ หมายถึง ปัญญาหรือความรู้ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความ กำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ ละเอียด ความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญา เครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

เครื่องเศร้าหมอง 10 อย่างของวิปัสสนา หรือวิปัสสนูปกิเลส 10 (พระพรหมคุณา ภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2556) อันเราท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจำเป็นต้องละ และก้าวข้ามไป

ให้ได้ เพื่อให้การเจริญวิปัสสนาก้าวหน้า ไม่ยืดยาด หรือหลงเข้าไป หากแต่จะต้องทำอย่างไร ต้องดำเนินการ ต้องปฏิบัติอย่างไรในการที่จะก้าวข้ามวิปัสสนูปกิเลสไปได้ วิปัสสนูปกิเลส มีความสำคัญมาก เพราะเป็นผลของการเชื่อมโยง จากการเจริญสติ ภาวนาอย่างรอบครอบ ระมัดระวัง มีความต่อเนื่อง ในทุกขณะเวลา มีผลทำให้เกิดการพัฒนาทาง ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา เป็นความสำคัญที่แสดงถึงความเชื่อมั่นว่า โยคีหรือผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้า ได้ดำเนินการปฏิบัติมาแล้วอย่างถูกต้อง สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา คือ วิปัสสนูปกิเลส มักจะปรากฏในญาณ ลำดับที่ 4 อย่างอ่อน เรียกว่า ตรุณอุทยัพพญาณ เป็นส่วนหนึ่งของ โสฬสญาณ หรือ ญาณ 16

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “ศึกษาการละวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้า” เพื่อศึกษาวิปัสสนูปกิเลสว่ามันเป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้าหรือเป็นเครื่องหมายให้การปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้า และแนวทางการละวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้า ซึ่งเป็นแนวทางแห่งการบรรลุมรรค ผล และกระทำพระนิพพาน ให้สำเร็จผล เพื่อเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้สามารถนำมาเป็น บทฐาน และเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาก้าวหน้า สามารถอธิบายข้อสงสัยของผู้ปฏิบัติธรรม ตามแนวทางการเจริญวิปัสสนาก้าวหน้าได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิปัสสนูปกิเลสในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้าตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์การละวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้าตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้าตามหลักสติปัฏฐานสูตรโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้าตามหลักสติปัฏฐานสูตรจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ หนังสือ ตำรา

บทความ งานวิจัยและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ของพระเถระ นักปราชญ์ ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เกี่ยวข้อง

2. นำข้อมูลที่ได้อศึกษามาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้องโดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

3. นำข้อมูลที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วนั้น ตรวจสอบข้อมูล ปรับปรุง และเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการละวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร” ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้ ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนูปกิเลส เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นระหว่างการเจริญวิปัสสนาญาณ อันเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการพัฒนาปัญญา แม้จะปรากฏในรูปของแสงสว่าง สุข ปิติ หรือความรู้สึกละเอียด แต่แท้จริงแล้วกลับกลายเป็นอุปสรรคที่ฉุดรั้งไม่ให้เกิดการภาวนาเจริญก้าวหน้าไปสู่ญาณชั้นสูง ความเข้าใจผิดเช่นนี้ สะท้อนถึง ความสำคัญของสติสัมปชัญญะและครูผู้ชี้แนะ ในการปฏิบัติ เพราะหากผู้ปฏิบัติขาดการกำกับดูแลด้วยปัญญา ก็อาจยึดติดกับประสบการณ์ชั่วคราวเหล่านี้ และเข้าใจผิดว่าตนบรรลุธรรมแล้ว ซึ่งเป็นอันตรายต่อการภาวนาอย่างยิ่ง

เมื่อเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น วิสุทธิมรรค และอรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตร พบว่า พระพุทธศาสนามีได้มองวิปัสสนูปกิเลสว่าเป็นสิ่งเลวร้ายโดยสิ้นเชิง แต่ถือว่าเป็น “ธรรมดาน” หรือ บทเรียนตามธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นตามกำลังสมาธิและปัญญาของผู้ปฏิบัติ การเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลสจึงเปรียบเสมือนเครื่องชี้วัดว่า ผู้ปฏิบัติได้เดินมาถูกทางระดับหนึ่งแล้ว เพียงแต่จำเป็นต้อง มีปัญญารู้เท่าทันและไม่ยึดมั่นถือมั่น ในสภาวะเหล่านั้น

การเจริญวิปัสสนาตามหลัก มหาสติปัฏฐานสูตร แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สติคือ หัวใจของการปฏิบัติ ทั้งในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา หากสติอ่อน ผู้ปฏิบัติย่อมถูกกิเลสครอบงำ แต่หากสติแก่กล้า ย่อมรู้เท่าทันนิमित สุขเวทนา อารมณ์จิต หรือธรรมอันละเอียดลึกซึ้งโดยไม่ยึดติด ทั้งยังช่วยพัฒนาปัญญาให้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน จนนำไปสู่ความก้าวหน้าแห่งญาณวิปัสสนาและการบรรลุมรรคผลในที่สุด

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการละวิปัสสนูปกิเลสไม่ได้หมายถึงการกำจัดหรือต่อต้าน แต่หมายถึงการ ปล่องวางด้วยปัญญา อาศัยการพิจารณาขั้น 5 และไตรลักษณ์อย่างต่อเนื่องในทุกอาการของสภาวะธรรม เพื่อให้จิตไม่ติดอยู่ในความสุขหรือความพิเศษชั่วคราว อันเป็นไปตามหลัก “อาตาปี สัมปชาโน สติมา” ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในเชิงปฏิบัติ การละวิปัสสนูปกิเลสจึงเป็น กระบวนการเรียนรู้ภายใน ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเผชิญด้วยสติปัญญา โดยมีครูอาจารย์เป็นที่ปรึกษาและเป็นผู้ตรวจสอบประสบการณ์ทางจิตใจ กระบวนการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้การภาวนามีทิศทางที่ถูกต้อง แต่ยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณ ป้องกันการหลงผิดและการสำคัญมั่นหมายในสภาวะธรรมที่ไม่ใช่มรรคผลที่แท้จริง ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การละวิปัสสนูปกิเลสเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วิปัสสนาภาวนาสามารถดำเนินไปอย่างมั่นคง และนำไปสู่การรู้แจ้งอริยสัจ 4 ได้อย่างแท้จริง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการละวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร” ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. วิปัสสนูปกิเลสในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า วิปัสสนูปกิเลสหมายถึง กิเลสที่เกิดขึ้นขณะเจริญวิปัสสนาญาณ เป็นสภาวะที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองหรือเสื่อมไป โดยเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาปัญญาให้ก้าวหน้าสู่มรรคผล เกิดในผู้ปฏิบัติระดับ ตรุน วิปัสสนา วิปัสสนาอ่อน ที่ปัญญายังไม่สมบูรณ์แข็งแรง มี 10 ประการ ได้แก่ 1) โอาส แสงสว่าง 2) ปิติ ความอิ่มเอิบ 3) ญาณ ความรู้แจ้ง 4) ปัสสัทธิ ความสงบเย็น 5) สุข ความสุข 6) อธิโมกข์ ความเชื่อมั่น 7) ปัคคาหะ ความเพียรเกิน 8) อุပ္ภูฐาน สติขัด 9) อุเบกขา ความวางเฉยปลอม 10) นิกันติ ความติดใจ (พระพุทธโฆสเถระ, 2550) สภาวะเหล่านี้แม้ดูน่าชื่นชมแต่กลับกลายเป็นโทษ เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติหลงเข้าใจผิดว่าบรรลุมรรคผลแล้ว หยุดชะงัก ไม่เจริญต่อ สาเหตุของวิปัสสนูปกิเลสเกิดจากปัจจัย เช่น ความไม่สมบูรณ์ของญาณ กิเลสผังลึก (อวิชชาและตัณหา) ขาดครุณาทาง สมาธิมากเกินโดยขาดปัญญา ความไม่เข้าใจธรรมชาติของวิปัสสนา และการยินดีในสภาวะชั่วคราว อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) เป็นเหตุใกล้ที่ทำให้จิตหวั่นไหว ขาดการมนสิการไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) อย่างต่อเนื่อง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อสติอ่อน กิเลสครอบงำ วิปัสสนาจึงเสื่อม การปฏิบัติเริ่ม

จากสติปัฏฐาน 4 พัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ผ่านขั้นวิสุทธิ (เช่น สีลวิสุทธิ, จิตตวิสุทธิ, ญาณวิสุทธิ, กังขาวิตรณวิสุทธิ) สัมมสนญาณ (พิจารณาไตรลักษณ์ในขั้น 5) และอุทยัพพญาณ (เห็นการเกิดดับของนามรูป) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แต่เมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลส ผู้ปฏิบัติอาจยินดีในสภาวะชั่วคราว ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่ก้าวสู่ภังคญาณต่อไป การแก้ไขต้องใช้สติกำหนดรู้ว่าเป็นเพียงทางผ่าน ไม่ใช่มรรคผลแท้ แล้วเจริญปัญญาต่อ โดยพิจารณาขั้น 5 ด้วยสัมมสนญาณใน 4 ลักษณะ (กลาป, อัฏฐาน, สันตติ, ขณะ) จนเห็นไตรลักษณ์ชัดเจน สู่การดับกิเลสด้วยมรรคที่ถูกต้องตามพระธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538)

2. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ผลการศึกษาพบว่า วิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญภาวนาโดยมีสติเป็นประธาน คือ การทำความเห็นแจ้งให้เกิดมี คือให้เจริญยิ่งขึ้น ทำให้บุคคลเกิดปัญญายังเห็นรูป-นาม การเจริญวิปัสสนากับสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นอันเดียวกัน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้อย่างแจ้งในขั้น 5 หรือรูป-นามตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง มีสภาวะทนได้ยาก ที่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดญาณรู้อย่างแจ้ง 4 ที่เรียกว่า “ญาณ” การเจริญสติเพื่อเห็นแจ้งรูปนามตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาที่ละเอียดและครอบคลุมที่สุด ประกอบด้วยสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานจะนำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง และดับทุกข์ทั้งทางกายและใจ ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่องจะได้รับอานิสงส์คือบรรลอรหัตตผลหรืออนาคามีผลภายใน 7 ปี หรือภายใน 7 วันอย่างน้อย (พระพุทธโฆสะเถระ, 2550)

3. การละวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ผลการศึกษาพบว่า การละวิปัสสนูปกิเลสตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความเข้าใจอันลึกซึ้งในธรรมชาติของจิตและสภาวะธรรมที่ปรากฏ การเจริญวิปัสสนาแม้จะมีเป้าหมายเป็นการรู้แจ้งอริยสัจ แต่ในระหว่างทางกลับเต็มไปด้วยสิ่งล่อลวงใจหรือวิปัสสนูปกิเลส ซึ่งหากไม่รู้เท่าทัน ก็อาจกลายเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าได้ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), 2527)

วิเคราะห์ความสำคัญของการเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลส วิปัสสนูปกิเลสเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นในระหว่างการเจริญวิปัสสนา อาจเป็นผลจากความเพียรที่มากเกินไปหรือการยึดติดในอาการที่ปรากฏ เช่น ความปลื้มใจ ความสงบ ปิติ แสงสว่าง

ความรู้สึกพิเศษต่าง ๆ ซึ่งแม้ดูเหมือนจะเป็นผลของการปฏิบัติ แต่แท้จริงกลับเป็นเครื่องลงจิตให้เข้าใจผิด เหตุแห่งการเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลสจึงเป็น “บทเรียน” สำคัญที่ผู้ปฏิบัติต้องมีสติและปัญญาเผชิญอย่างรู้เท่าทัน เพื่อไม่ให้หลงติดอยู่ในความรู้สีกว่าตนบรรลุแล้ว

วิเคราะห์การละวิปัสสนูปกิเลสในกายนุสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาภายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การหายใจเข้าออก การเคลื่อนไหว การพิจารณาปฏิภูล หรือธาตุ อาจนำไปสู่นิมิต เช่น เห็นแสง เห็นภาพ หรือรู้สึกแปลกประหลาด หากจิตเผลอยึดถือว่ามีนิมิตนั้นเป็นของวิเศษ ย่อมเป็นวิปัสสนูปกิเลส ผู้ปฏิบัติต้องใช้สติระลึกรู้กับภายในปัจจุบัน รู้เท่าทันนิมิต เห็นความไม่เที่ยงของอาการเหล่านั้น และกลับมาสู่การพิจารณาตามความเป็นจริงโดยไม่ยึดและไม่ผลึก

วิเคราะห์การละวิปัสสนูปกิเลสในเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนา คือสุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุข หากไม่มีสติ อาจหลงยึดว่าสุขคือผลของกรรม หรือพยายามหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยความเกลียด กลายเป็นการเสริมอัตตาทัศนะในเวทนา ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาเวทนาอย่างเป็นกลาง เห็นว่าเป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ความเป็นกลางต่อเวทนา คือแนวทางสำคัญในการละวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดจากอารมณ์สุขทุกข์เหล่านั้น

วิเคราะห์การละวิปัสสนูปกิเลสในจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จิตมีลักษณะละเอียดและแปรปรวนได้ง่าย การพิจารณาจิตว่าเป็นโลมนัส หรืออุเบกขา อาจก่อให้เกิดการสำคัญผิดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว” หรือ “จิตดีแล้ว” ผู้ปฏิบัติจึงต้องพิจารณาจิตตามความเป็นจริง เห็นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น-ดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดควบคุมได้ ต้องไม่ยึดมั่นในสภาวะสงบ ใด ๆ เพราะนั่นคืออัสवरูปแบบใหม่ที่แฝงอยู่ในจิตและจะกลายเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งไม่ให้ก้าวหน้าสู่ญาณขั้นสูง

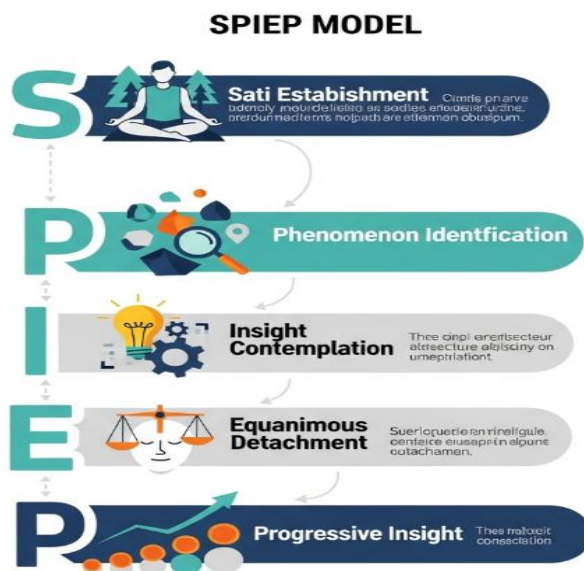
วิเคราะห์การละวิปัสสนูปกิเลสในธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล เช่น นิรวณ โภชณงค์ หรือขันธ อาจนำไปสู่ความพึงพอใจหรือยึดถือว่าตน “เข้าใจแล้ว” หรือ “บรรลุแล้ว” โดยแท้จริงยังไม่หลุดพ้นจากอุปาทาน ความยึดในธรรมแม้เป็นของดี เช่น ปิติ สมานิ สติ ก็ยังเป็นเครื่องลงใจ ผู้ปฏิบัติต้องมีอุเบกขาในการพิจารณาธรรมวางใจอย่างไม่ยึดมั่นในธรรมใด ๆ เห็นไตรลักษณ์ในธรรมทั้งปวง จึงจะสามารถละวิปัสสนูปกิเลสในขั้นสูงนี้ได้

ดังนั้น การละวิปัสสนูปกิเลสในทุกระดับของสติปัฏฐาน 4 ต้องอาศัยการประยุกต์ใช้หลัก “อาตาปี สัมปชาโน สติมา” อย่างต่อเนื่องและมีสติปัญญานำทาง จิตต้องรู้เท่าทันใน

อาการทั้งปวง ไม่ยึดมั่นในสิ่งใด แม้ในสิ่งที่ดูเหมือนกุศลหรือวิเศษ หากไม่สามารถวางอุเบกขาได้ ก็จะเป็นอุปสรรคที่ขวางกั้นวิปัสสนาญาณ ผู้ปฏิบัติที่สามารถก้าวข้ามด่านเหล่านี้ได้ ย่อมสามารถเข้าถึงญาณชั้นสูงและบรรลุมรรคผลได้โดยมั่นคง

องค์ความรู้ใหม่

โมเดลนี้เป็นภาพรวมของขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อก้าวผ่านสิ่งขัดขวางจิต (วิปัสสนูปกิเลส) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอนหลัก MODEL: SPIEP ได้แก่ ขั้นที่ 1: การตั้งสติ (Sati Establishment): เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติ โดยผู้ปฏิบัติจะตั้งมั่นในสติเพื่อรับรู้ กาย, เวทนา, จิต, และธรรม ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้จิตไม่วอกแวกไปกับอารมณ์อื่น ๆ ขั้นที่ 2: การกำหนดรู้สภาวะธรรม (Phenomenon Identification): เมื่อสภาวะต่าง ๆ เช่น แสง (โอภาส) หรือ ปิติ เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะใช้สติกำหนดรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียง "สภาวะธรรม" ไม่ใช่สิ่งพิเศษ ขั้นที่ 3: การพิจารณาด้วยปัญญา (Insight Contemplation): ขั้นตอนนี้คือการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะที่เกิดขึ้นนั้นตามหลัก ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (เป็นทุกข์), และ อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) เพื่อคลายความยึดติด ขั้นที่ 4: การวางเฉยด้วยอุเบกขา (Equanimous Detachment): เมื่อปัญญาเข้าถึงความจริงแล้ว จิตจะค่อย ๆ วางเฉย เป็นกลาง ไม่ยินดีหรือยินร้ายกับสภาวะใด ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้วิปัสสนูปกิเลสค่อย ๆ ดับไปเอง ขั้นที่ 5: การดำเนินวิปัสสนาภาวนาต่อเนื่อง (Progressive Insight): หลังจากละอุปกิเลสได้แล้ว การปฏิบัติจะก้าวไปสู่ วิปัสสนาญาณ ชั้นสูงอย่างต่อเนื่อง จนถึงเป้าหมายสูงสุดคือ มรรคญาณ และ นิพพาน



สรุป/ข้อเสนอแนะ

การละวิปัสสนูปกิเลสตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหัวใจสำคัญของการภาวนา เพราะวิปัสสนูปกิเลสไม่ใช่สิ่งเลวร้าย หากแต่เป็น “บททดสอบทางจิต” ที่เกิดขึ้นเองตามลำดับของการเจริญสมาธิและปัญญา อาการเหล่านี้ เช่น แสงสว่าง ปิติ ความสงบ หรือความรู้สึกพิเศษ แม้น่าพอใจ แต่หากผู้ปฏิบัติยึดติดจะกลายเป็นเครื่องลวงให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุแล้ว จนการภาวนาหยุดชะงัก การแก้ไขจึงอยู่ที่การใช้ สติและสัมปชัญญะ รู้เท่าทันสิ่งที่จิตประสบ พร้อมทั้งอาศัยความเพียรที่ถูกต้อง (อาตปปี) และการพิจารณาสภาวธรรมตามหลัก อนัตตานุัสสนา ว่าไม่ใช่ตัวตน ผู้ปฏิบัติควรวางใจเป็นกลางด้วยหลัก “เห็นแล้วปล่อยวาง” ไม่ปรุงแต่ง ไม่ยึดมั่น แม้ในอาการที่ดีหรือกุศล หากปฏิบัติได้เช่นนี้ จิตจะค่อย ๆ หลุดพ้นจากกักตักของวิปัสสนา และสามารถก้าวสู่ญาณแท้ที่มั่นคง ซึ่งเป็นบาทฐานสำคัญของการบรรลุมรรคผลและนิพพานในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผู้ปฏิบัติควรศึกษารูปแบบการปฏิบัติให้เข้าใจตามแต่จริตของตน แม้อย่างไม่สามารถเข้าใจในจริตของตนได้ ก็ควรไปทดลองปฏิบัติตามสำนักต่าง ๆ ก่อนเพื่อให้เกิดมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติของตน เช่น บุคคลที่ชอบการปฏิบัติแบบวิปัสสนาภาวนาควรไปหาสำนักสติปัฏฐาน ๔ แต่บุคคลที่นิยมในการปฏิบัติแบบสมถภาวนา ควรฝึกเจริญสมถภาวนา ตามสำนักที่มีชื่อเสียง โดยถือตามแนวการสอนหรือองค์ความรู้ที่มาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น เพื่อโอกาสที่ได้พบพระพุทธศาสนาในชีวิตนี้ ไม่สูญหายไป และโอกาสแห่งการเข้าถึงธรรมชั้นสูงที่พระอริยสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติจนที่ประจักษ์แจ้งแล้วนามาอบรมสั่งสอน กล่าวคือ เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาวิเคราะห์หลักสัมมปปธานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. ศึกษาวิเคราะห์หลักสัมมปปธานในฐานะหลักธรรมแห่งการตรัสรู้
3. ศึกษาวิเคราะห์ผู้บรรลุธรรมโดยหลักสัมมปปธานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2549). พระอัมม
ปัทมฐกถา แปล ภาค 8. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย. น.1.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์). (2527). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2556). (พิมพ์ครั้งที่ 21). พจนานุกรมพุทธศาสนฉบับประมวลศัพท์.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม ในเครือ บริษัท เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- พระพุทฺธโฆสเถระ. (2550). (พิมพ์ครั้งที่ 6). คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระ
พุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลท จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2550). วิปัสสนานัย เล่ม 2 แปลโดย พระคันธสารา
ภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์.
- _____. (2557). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน แปลโดยพระคันธสารา
ภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรศาสน์ไทย การพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.