

ปฏิปทา 4: หลักธรรมที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

The Four Paths: Principles of Dhamma Influence

the Practice of Vipassana Meditation

¹พระสุชีสม สิลเตชปุตติโย (จिरมาหะสุวรรณ), ²พระภาวนาวัชรสุนทร วิ. (กิตติเชษฐ์ เปรมสกุล)

และ³พระครูภาวนาวัชรบัณฑิต วิ. (เจริญ มั่นจะนา)

¹Phra Sukheesom Silatechaputtiyo (Jiramahasuwan), ²Phra Bhavanavajirasundon Vi.

(Kittiched Premsakul), and ³Phrakhru Phawanawatthanabundit

Vi. (Charoen Manjana)

^{1,3}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

²วัดพุทธเมตตาบุญญาภาพ

^{1,3}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

²Wat Buddhamettabunyanupab.

¹Corresponding Author's Email: Sukheesom.jiramahasuwan@gmail.com

Received: September 17, 2025; **Revised:** December 9, 2025; **Accepted:** December 11, 2025

บทคัดย่อ

ปฏิปทา 4 คือการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า การปฏิบัติกรรมฐาน ปฏิปทา 4 ได้แก่ 1) ทุกขาปฏิปทา ทันทาภิณฺญา เป็นผู้มัตถนหาจริต อินทรีย์อ่อน ปฏิบัติวิปัสสนาญาณต้นลำบากบรรลุปัสสนาญาณสูงได้ช้า เรียกว่า เนยยบุคคล 2) ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิณฺญา เป็นผู้มัตถนหาจริตมีอินทรีย์แก่กล้า ปฏิบัติวิปัสสนาญาณต้นลำบาก บรรลุปัสสนาญาณสูงได้ไว เรียกว่า วิปจิตฺตัญญบุคคล 1) สุขขาปฏิปทา ทันทาภิณฺญา เป็นผู้มัตถนหาจริต มีอินทรีย์อ่อน ปฏิบัติวิปัสสนาญาณต้นสบายบรรลุปัสสนาญาณสูงได้ช้า เรียกว่า วิปจิตฺตัญญบุคคล 4) สุขขาปฏิปทา ขิปปาภิณฺญา เป็นผู้มัตถนหาจริตมีอินทรีย์ แก่กล้า อินทรีย์ 5 ได้แก่ 1) สัทธินทรีย์ 2) วิริยินทรีย์ 3) สตินทรีย์ 4) สมาธิินทรีย์ และ 5) ปัญฺณินทรีย์ อินทรีย์ 5 ประการนี้ปรากฏแก่กล้า จึงบรรลุคุณวิเศษเพื่อความ สันอาสวะเร็ว นี้เรียกว่า ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิณฺญา หลักธรรมที่สนับสนุนบุคคลในปฏิปทา เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ 1) ทุกขาปฏิปทา ทันทาภิณฺญา คือ สติปัฏฐาน 4 2) ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิณฺญา คือ ฌาน 4 3) สุขขาปฏิปทา ทันทาภิณฺญา คือ สัมมปธาน 4 และ 4) สุขขาปฏิปทา ขิปปาภิณฺญา คือ อริยสัจ 4 และหลักปฏิปทา 4 กับอินทรีย์ 5 มีจุดมุ่งหมาย คือการบรรลุมรรคผล นิพพาน ตัดวัฏฏสงสารได้ตลอดกาล ซึ่งหลักธรรมที่สนับสนุนในปฏิปทา 4 อย่างนั้น เป็นองค์ประกอบทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นได้ผลเร็ว คล้อยตามจริตของผู้ปฏิบัติซึ่งมีความแตกต่างกันเป็นพื้นฐาน

คำสำคัญ: ปฏิปทา 4; วิปัสสนากรรมฐาน; อินทรีย์ 5

Abstract

The Four Paths are the practices of Dhamma for liberation from defilements in Buddhism called meditation practice. The Four Paths consist of: 1) Dukkhatipatha Thanthaphiññā is a person with a lustful nature and weak faculties. He has difficulty practicing the initial stages of Vipassana and is slow to attain the higher Vipassana. He is called a Neyya person. 2) Dukkhatipādākhippaabhīññā is a person with a craving nature and strong faculties. He has difficulty practicing the initial insight meditation but can quickly attain the higher insight meditation. He is called a Vipacitanyā person. 3) Sukhatipatha Thanthapinyā is a person with a good attitude and weak faculties. He can comfortably practice the beginning of Vipassana knowledge and slowly attain the higher Vipassana knowledge. He is called Vipacitanyā person. And 4) Sukhatipatha Khippaabhīñya is a person with strong views and strong faculties. The five faculties are: 1) Saddhindriya, 2) Viriyandriya, 3) Mindfulness, 4) Samadhi, and 5) Pannarindriya. These five faculties are clearly evident and therefore the special qualities for the quick cessation of defilements are attained. This is called the Dukkhatipada Khippaabhīññā. The principles that support people in the four paths for practicing Vipassana meditation are: 1) All paths, knowledge, and insights are the four foundations of mindfulness. 2) All paths, quick insight, are the four jhanas. 3) Sukhatipatha Thanthaphiññā is the four right endeavors. And 4) Sukhatipatha Khippaabhīñya, which is the Four Noble Truths and the Four Principles of Practice with the Five Indriyas, has the aim of attaining the Path, Fruition, Nirvana, and cutting off the cycle of rebirth forever. The principles of Dhamma that support these four practices are the elements that make the practice of Vipassana meditation effective and in accordance with the practitioner's nature, which is fundamentally different.

Keywords: The Four Paths; Vipassana Meditation; The Four Faculties

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติมีจุดหมายที่สูงสุด คือ การหลุดพ้นจากสังสารวัฏ เป็นไปเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นบรมสุขที่เป็นยอดปรารถนาของผู้ปฏิบัติที่ต้องการจะไปให้ได้ให้ถึง แต่การจะไปให้ถึงซึ่งฝั่งพระนิพพานนั้นต้องมีฝึกฝนและพัฒนา มีความอดทน และพากเพียรปฏิบัติตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยในหลักคำสอนที่สำคัญในพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นบำเพ็ญตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท คือการไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วปราศจากกิเลส คือ ราคะ โทสะ และโมหะ สำหรับปฏิบัติทาบนเส้นทางอริยมรรคนั้นมีความยากง่ายในการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป การฝึกฝนและพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ที่ต้องเริ่มพัฒนาภายในจิต ซึ่งเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นจากปกติเป็นจิตใจที่พัฒนาแล้ว เปรียบเสมือนเพชรที่เจียรระไน ความงามของเพชร เป็นสิ่งบุคคลผู้แสวงหาและต้องการ แต่ความงามของจิตที่เจียรระไนแล้ว เป็นยอดของความงามทั้งหมด (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, 2550) ในพระพุทธศาสนามีการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งเป็นวิธีการฝึกคนให้เจริญอกงามให้เข้าใจถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีฝึกกรรมฐานแบบต่าง ๆ ไว้มากมายเพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะอุปนิสัยและความสามารถที่แตกต่างกันในแต่ละ บุคคล ซึ่งในพระสัทธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาเปิดเผยแสดงแก่ เวไนยสัตว์นั้น เป็นไปเพื่อ การดับทุกข์ทั้งปวง ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอันหาที่สุดไม่ได้อีกต่อไป เป็นจุดหมาย ที่สำคัญยิ่งของพระพุทธศาสนา

การที่จะไปถึงจุดหมาย คือ พระนิพพานนั้นมีความยากง่ายแตกต่างกันออกไป ซึ่งแต่ละบุคคลจะประสบความสำเร็จบรรลุตามสิ่งที่ตนปรารถนานั้น มีองค์ประกอบอื่นอีกหลากหลายมีปัจจัยมากมาย ทั้งที่การเป็นผู้ที่มีบุญอันทำไว้แล้วในกาลก่อน (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร), 2525) และการที่มีเป้าหมายที่แน่วแน่แก่การปฏิบัติ รวมถึงการที่มีความมั่นคงศรัทธาในคำสอน ทำให้เกิดความพากเพียรในการปฏิบัติ และด้วยองค์ประกอบที่ต่างกันไป เป็นเหตุให้การปฏิบัติเพื่อการบรรลุผลของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป วิธีการปฏิบัตินั้นเรียกว่าทางดำเนินเพื่อให้ถึงจุดหมาย คือ “ปฏิบัติ” ปฏิบัติ คือ ทางดำเนินหรือข้อปฏิบัติในทางที่ดีงาม ในที่นี้หมายถึง ทางดำเนินหรือ การปฏิบัติแบบที่เป็นทางดำเนินเพื่อให้ถึงจุดหมาย คือความหลุดพ้นหรือสัจธรรม” ตามที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ปฏิบัติซึ่งเป็นทางดำเนินให้ถึงจุดหมายนั้นมี 4 อย่างหรือที่เรียกว่า “ปฏิบัติ 4” ได้แก่

1. ทุกขา ปฏิบัติ ทนทานปฏิบัติ (ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า)
2. ทุกขา ปฏิบัติ ขิปปาปฏิบัติ (ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว)
3. สุขา ปฏิบัติ ทนทานปฏิบัติ (ปฏิบัติสะดวก แต่รู้ได้ช้า)
4. สุขา ปฏิบัติ ขิปปาปฏิบัติ (ปฏิบัติสะดวก ทั้งรู้ได้เร็ว) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556)

ปฏิบัติ 4 มีความแตกต่างกันเพราะความสามารถของปัญญาซึ่งทำหน้าที่ในการประหารกิเลส และการพัฒนาอินทรีย์ที่ต่างกันอีกทั้งยังมีความสัมพันธ์กับการบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนาด้วย แม้บุคคลจะเป็นผู้มีปฏิบัติแบบทุกขาปฏิบัติ ทนทานปฏิบัติ แต่เมื่อทราบอุปสรรค และแนวการพัฒนาปัญญาที่เหมาะสมกับปฏิบัติของตนแล้ว ก็จะสามารถพัฒนาตนจนไปถึงที่สุดทุกขโดยชอบได้ ด้วยการอาศัยความเพียร ความอดทน และปัญญาเช่นเดียวกับปฏิบัติอื่น ๆ ซึ่งกระบวนการในการพัฒนาปัญญาในแต่ละปฏิบัตินั้น ล้วนเป็นกระบวนการที่ทำให้บังเกิดผลคือการบรรลุธรรม สมแก่การปฏิบัติอย่างถูกวิธีที่เรียกว่า ธรรมานุธรรมปฏิบัติด้วยกันทั้งสิ้น (ธัญญากร หุ้เต็ม, 2560)

ดังนั้น บทความนี้ได้ทำการศึกษาปฏิบัติ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิบัติในแต่ละปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาทั้งในส่วนของการปฏิบัติ และองค์ความรู้ในเรื่องปฏิบัติ 4 ให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วย จากที่ทราบว่า ปฏิบัติแต่ละประเภทยังมีความหวั่นไหว หรือมีสภาพไม่คงที่ กล่าวคือ ปฏิบัติที่อยู่ระดับต่ำยังสามารถเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาไปถึงระดับที่มีความประณีตมากขึ้นได้ หรือจากปฏิบัติประเภทปฏิบัติลำบาก และรู้ได้ช้าก็ยังสามารถพัฒนาให้เป็นปฏิบัติประเภทปฏิบัติสะดวก และรู้ได้เร็วได้เช่นกัน

ความหมายและความสำคัญของปฏิบัติ 4

1. ความหมายของปฏิบัติ 4 ปฏิบัติ หมายถึง ข้อปฏิบัติโดยทั่วไป ในมหาสิหนาทสูตรปรากฏเรื่องพระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงปฏิบัติ หรือข้อปฏิบัติในความเห็นของพราหมณ์ผู้มีทิฐิว่าความบริสุทธิ์มีได้เพราะอาหารนั้น โดยพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า แม้จะกินข้าวสารเพียงเมล็ดเดียวเป็นอาหารจนร่างกายซูบผอมมาก

เพียงใด ก็มีได้ทำให้พระองค์บรรลุนิยามที่ประเสริฐยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ด้วยปฏิบัติ หรือข้อปฏิบัติ ดังกล่าวเลย ซึ่งพระพุทธองค์ทรงรู้ชัดปฏิบัติที่ทำให้ถึงภูมิทั้งปวงตามความเป็นจริง แล้วจึงทรงประกาศพรหม จักรในบริษัท ปฏิบัติจึงอาจแยกเป็น 2 ประการหลัก คือ มิจฉาปฏิบัติ ได้แก่ การประพฤติที่ไม่ทำให้เกิด มรรค มีการทรมานตนเป็นต้น และสัมมาปฏิบัติ คือแนวการประพฤติที่ทำให้เกิดมรรค ส่วนปฏิบัติ 4 นั้น หมายถึงตัวการประพฤติปฏิบัติเพื่อออกจากกองทุกข์ที่มีลักษณะแตกต่างกัน 4 ลักษณะ อันมีจุดหมายหมาย เดียวกันคือเพื่อความดับทุกข์ ตามจริตและกำลังอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อ.จตุกก. (ไทย); 21/162/226-228) ทั้งยังเป็นการประพฤติที่เป็นสัมมา ปฏิบัติเพราะทำให้เกิดมรรคอีกด้วย

2. ความสำคัญของปฏิบัติ 4 ในธรรมสังคณี อรรถกถา กล่าวถึงปฏิบัติ 4 ของพระพุทธเจ้า พระ อัครสาวกทั้งสองคือ พระมหาโมคคัลลานะ และพระสารีบุตร โดยกล่าวถึงความหวั่นไหวของปฏิบัติว่า “ปฏิบัติหวั่นไหว ก็มรรคแม้ทั้ง 4 ของพระตถาคตและพระสารีบุตรเถระได้เป็น สุขาปฏิบัติ ขิปปา ภิญญามรรคแรกของพระมหาโมคคัลลานะเถระเป็นสุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา แต่มรรค 3 เบื้องบนของท่านเป็น ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา เพราะท่านถูกความหลับครอบงำ แม้พระเถระก็นั่งหลับอยู่ตลอดวัน ครั้นนั้น พระ ศาสตราตรัสกับท่านว่า ดูก่อนโมคคัลลานะ เธอโง่งมงายหรือ ดูก่อนโมคคัลลานะเธอโง่งมงายหรือหนอ เป็นต้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อ.จ.ส. (ไทย); 23/61/116) ปฏิบัติของพระสาวกผู้ บรรลุมหาภิญญาแม้เห็นปานนี้ยังหวั่นไหวปฏิบัติของพระสาวกที่เหลือนักไม่หวั่นไหวได้อย่างไร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.จ.ส. (ไทย); 1/1/635-637 ข้อความดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ปฏิบัติของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ จริงอยู่ มรรค 4 ของภิกษุบางรูปเป็นทุกขาปฏิบัติ ทันทภิญญาบางรูปเป็น ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา บางรูปเป็นสุขาปฏิบัติ ทันทภิญญา บางรูปเป็นสุขา ปฏิบัติ ขิปปาภิญญา มรรคที่ 1 ของภิกษุบางรูปเป็นทุกขาปฏิบัติ ทันทภิญญา มรรคที่ 2 เป็นทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา มรรคที่ 3 เป็นสุขาปฏิบัติ ทันทภิญญา มรรคที่ 4 เป็นสุขาปฏิบัติขิปปาภิญญา ดังนั้นจึงควร ศึกษาว่า ปฏิบัติทั้ง 4 เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเช่นใด เมื่อทราบถึงปัจจัย

ประเภทและความสัมพันธ์ของปฏิบัติ 4 กับบุคคล 4

1. ประเภทของปฏิบัติ 4 ในพระไตรปิฎก แบ่งเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย

1.1 ทุกขา ปฏิบัติ ทันทภิญญา (การปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะ แร่งกล้า ต้องแสวงทุกข์โหม่นสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นอยู่นิ่ง ๆ หรือเจริญกรรมฐานที่มีอารมณ์ที่มี อารมณ์ไม่น่าชื่นใจ เช่น อสุภะ เป็นต้น อีกทั้งอินทรีย์ก็อ่อนจึงบรรลุโลกุตตรมรรคช้า พระจักขุบาลอาจเป็น ตัวอย่างในข้อนี้ได้)

1.2 ทุกขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา (ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะแรงกล้า ต้องเสวยทุกขโทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นนี้อยู่เนื่อง ๆ หรือเจริญกรรมฐานที่มีอารมณ์ไม่น่าชื่นใจ เช่น อสุภะ เป็นต้น แต่มีอินทรีย์แก่กล้า จึงบรรลุโลกุตตรมรรคเร็วไว บาลียกพระมหาโมคคัลลานะเป็นตัวอย่าง)

1.3 สุขา ปฏิปทา ทันธาภิญญา (การปฏิบัติสบาย แต่รู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะไม่แรงกล้า ไม่ต้องเสวยทุกขโทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นนี้อยู่เนื่อง ๆ หรือเจริญสมาธิได้ยาวนาน 4 อันเป็นสุขประณีต แต่มีอินทรีย์อ่อนจึงบรรลุโลกุตตรมรรคช้า)

1.4 สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา (การปฏิบัติสบาย ทั้งรู้ได้ไว เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะไม่แรงกล้า ไม่ต้องเสวยทุกขโทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นนี้อยู่เนื่อง ๆ หรือเจริญสมาธิได้ยาวนาน 4 อันเป็นสุขประณีต อีกทั้งมีอินทรีย์แก่กล้าจึงบรรลุโลกุตตรมรรคเร็วไว บาลียกพระสารีบุตรเป็นตัวอย่าง)

2. ความสัมพันธ์ของปฏิปทา 2 กับบุคคล 2 ได้แก่

2.1 บุคคลประเภททุกขาปฏิปทา ทันธาภิญญา หมายถึง บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมพบกับความยากลำบากในระหว่างการปฏิบัติ เพราะเป็นคนที่เต็มไปด้วยกิเลส คือ ราคะ โทสะและโมหะ เป็นผู้มีตัณหาจลิต มีปัญญาน้อยทำให้บรรลุผลได้ช้า จัดอยู่ในประเภท เนยยบุคคลคือผู้ที่พอจะแนะนำ ให้เข้าใจได้ ด้วยวิธีฝึกอบรมในวิปัสสนาเป็นอย่างดี แม้จะเป็นผู้มีกิเลสที่จัดออกได้ยากเพราะมีปัญญาน้อย ดังนั้นเนยยบุคคลจึงเป็นผู้ที่สามารถบรรลุธรรมได้ แต่เพราะเป็นผู้ที่มีกิเลสที่จัดออกได้ยากกว่าบุคคลประเภทอื่น จึงทำให้เป็นผู้ที่มีการปฏิบัติลำบากและบรรลุได้ช้าจึงเรียกว่า ทุกขาปฏิปทา ทันธาภิญญา (ธัญญากร หู้เต็ม, 2560)

ในวิถิตถปิฎกได้แสดงเกี่ยวกับบุคคลประเภททุกขาปฏิปทา ทันธาภิญญา โดยแสดงถึงลักษณะของบุคคลผู้ปฏิบัติที่พบกับความลำบากอีกทั้งยังบรรลุได้ช้า ความเป็นบุคคลบางคนในโลกนี้โดยปกติเป็นคนมีราคะ กล้า มีโทสะกล้า มีโมหะกล้า ย่อมเสวยทุกขโทมนัสที่เกิดจากราคะ โทสะ โมหะเป็นประจำ อินทรีย์ 5 ประการนี้ คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เพราะอินทรีย์ 4 ประการนี้มีกำลังอ่อน จึงบรรลุคุณวิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะช้า ปฏิปทานี้เรียกว่าทุกขาปฏิปทา ทันธาภิญญา

นอกจากนี้ในคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก ยังได้ให้นิยามเกี่ยวกับบุคคลประเภททุกขาปฏิปทา ทันธาภิญญา เช่น ในคัมภีร์เนตติอรรถกถา พระธรรมบาลเถระ ได้จำแนกบุคคลประเภทที่เรียกว่า ทุกขาปฏิปทา ทันธาภิญญา ไว้ในสัททวิภังคินิพนธ์ว่า เป็นบุคคลผู้มีตัณหาจลิตมีอินทรีย์อ่อน (พระธรรมบาลเถระ, 2525) และได้กล่าวไว้ในติปุกขลนัยว่า บุคคลโดยย่อหลุดพ้นด้วยการปฏิบัติลำบาก บรรลุช้าบุคคลที่มีปฏิปทาเช่นนี้ชื่อว่า เนยยะ (พระธรรมบาลเถระ, 2525)

2.2 บุคคลประเภททุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา มีความหมายตามรูปศัพท์คือการปฏิบัติลำบากแต่บรรลุได้เร็ว ความหมายในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก ได้ให้ความหมายในทำนองเดียวกัน หมายถึง ปฏิบัติลำบาก แต่บรรลุได้เร็ว เพราะในระหว่างการปฏิบัติ มักได้รับความทุกข์ยากลำบาก มีธรรมที่เป็นปฏิปักษ์มารบกวน แต่เนื่องจากเป็นการปฏิบัติของผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้า ทำให้สามารถบรรลุผลได้อย่างรวดเร็ว (ธัญญากร หู้เต็ม, 2560)

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาณโณ) ได้ให้ความหมายของ ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา คือ ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว ข้อนี้นัยกว้าง เช่น ภิกษุบางรูปปฏิบัติก็มีพื้นฐานด้วยความลำบากทุกขุทธานันต์ ตัวอย่างเช่น พระโสณโกฬวิสีเส เดินทางจนเท้าแตกเลือดไหลโชกเปื้อนสถานที่ที่จรม เมื่อพระพุทธองค์เสด็จมาแนะนำการปฏิบัติโดยอุปมาเหมือนกับพิน 3 สาย คือสายพินที่หย่อนหรือตึงเกินไปเมื่อติดไปก็จะมีไฟไหม้ เพราะ หากตึงมากสายพินก็อาจจะขาดได้จะต้องตั้งให้มีความพอดีเสียที่ได้จึงจะไฟไหม้ ท่านโสณโกฬวิสีเส ก็ปฏิบัติตาม ไม่นานท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ หรือกรณีภิกษุบางรูปประสบทุกขเวทนา ด้วยโรคภัยไข้เจ็บเสียดแทงจนถึงแก่กรรมภาพ ได้รับฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าบ้าง พระอัครสาวกบ้าง ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์บนเตียงพร้อมทั้งดับชีวิตลงด้วย สำนวนบาลีใช้คำว่า ชีวิตสมสึ คือ ชีวิตดับพร้อมกับกิเลสดับ กิเลสดับพร้อมกับชีวิตดับ (พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาณโณ), 2534)

2.3 บุคคลประเภทสุขาปฏิบัติ ทนธาภิญญา มีความหมายตามรูปศัพท์ว่า ปฏิบัติสะดวกแต่บรรลุได้ช้า ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน คือการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ด้วยความสะดวกสบายไม่ต้องพบกับความลำบากในการปฏิบัติแต่เนื่องจากการปฏิบัติของบุคคลที่มีปัญญาน้อย และมีอินทรีย์อ่อน ทำให้บรรลุผลช้า (ธัญญากร หุ้เต็ม, 2560) ในคัมภีร์เนตติอรรถกถา พระธรรมบาลเถระ ได้ให้ความหมายและจำแนกประเภทของสุขาปฏิบัติ ทนธาภิญญา ไว้ในสัททกัมภีร์นิยว่า บุคคลผู้มีอินทรีย์อ่อน ย่อมหลุดพ้นด้วยการปฏิบัติสะดวก แต่บรรลุช้า บุคคลผู้มีอินทรีย์จรัส คือ เห็นว่ากามมีโทษ แต่ยังละอนุสัยในกามไม่ได้ จึงชวนชวายนในอรรถกถาญาณุคคอยู่ พระศาสดา หรือเพื่อนพรหมจรรย์ที่ควรเคารพคนใดคนหนึ่งแสดงธรรมเรื่องความหาประโยชน์ไม่ได้ของกามแก่เขา เพราะเขาไม่ปรารถนากามตั้งแต่ต้นแล้วจึงละกามได้โดยง่ายโดยไม่ถูกทุกขใจครอบงำ จึงเรียกว่า ปฏิบัติสะดวก (พระธรรมบาลเถระ, 2525)

2.4 บุคคลประเภทสุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา มีความหมายตามรูปศัพท์แปลว่า ปฏิบัติสะดวกบรรลุได้เร็ว ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก รวมทั้งความหมายในความเห็นของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ก็ได้ให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน คือ การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นเป็นไปได้อย่างสะดวกสบาย อีกทั้งเป็นการปฏิบัติของผู้มีปัญญามากและมีอินทรีย์ที่แก่กล้า ทำให้บรรลุได้อย่างรวดเร็ว (ธัญญากร หุ้เต็ม, 2560) จากข้อความในพระสูตร พบว่า บุคคลประเภทสุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญาเป็นบุคคลที่มีความสุขจากการปฏิบัติเนื่องจากเมื่อปฏิบัติเจริญกรรมฐานจนบรรลุฌาน จึงได้รับความสุขอันประณีต เป็นการปฏิบัติที่พบกับความสุขสบาย และเป็นผู้ที่มีปัญญามาก มีอินทรีย์ที่แก่กล้า จึงทำให้บรรลุผลได้เร็ว ในพระอภิธรรมปิฎกอธิบายปัญหาของผู้ที่มีปฏิบัติประเภทนี้ว่า ปัญหาที่เป็นสุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา คือ ปัญหา กิริยาที่รู้ชัด ความไม่หลงงมงายความเลื่อมใสธรรม สัมมาทิฐิเกิดขึ้นแก่โยคาวจรบุคคลผู้ทำสมาธิให้เกิดขึ้นโดยไม่ยาก โดยไม่ลำบากทั้งฐานะนั้นเร็ว นี้เรียกว่า ปัญหาที่เป็นสุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา

ปฏิปทา 4 กับหลักธรรมที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1. ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นภาษาบาลี จำแนกออกเป็น 4 คำ คือ วิ+ปัสสนา+กมม+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่าวิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ชาติ แปลว่า เห็น แปลง ทิส เป็น ปัสสู ประกอบด้วย ปัจจยและวิภัตติ เป็น ปัสสุนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้ง 2 คำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลื่อมสร ความวิจยธรรม ความกำหนด หมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญา เครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏิกิ ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในชั้น 5 หรือรูปและนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้ จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า อารมณอันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้งรูปนาม ให้เห็นแจ้งไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้งอริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรค ผล นิพพาน โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

ก. สมถกัมมัฏฐาน คือ การเจริญเพื่อฝึกจิตใจให้เกิดความสงบ มีสมาธิ และระงับความฟุ้งซ่าน วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญเพื่อฝึกสติปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยสองวิธีนี้มักปฏิบัติควบคู่กัน เนื่องจากสมถกรรมฐานช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญให้วิปัสสนากรรมฐานสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข. วิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะมีอารมณ์ที่เป็นกรรมฐาน เรียกว่า อารมณปรมัตถ์ มี 5 อย่าง ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 5 คือ ชั้น 5 ชาติ 18 आयตนะ 12 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 เมื่อยอลงแล้วได้แก่ รูปนามเท่านั้น การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะ รูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นกรรมฐาน หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา (พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), 2552) การปฏิบัติมิได้พัฒนาความแนบแน่นดังลึก จึงต้องเปลี่ยนยกย้ายไปตามอารมณ์ที่สับเปลี่ยนเวียนวนกันเข้ามา หรือ อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อารมณเกิดทางฐานใดก็กำหนดรู้ฐานนั้น ไม่เจาะจงฐานใดฐานหนึ่งเป็นเฉพาะเพียงแต่เกิดจากฐานใดก็กำหนดฐานนั้น เช่น ขณะนั่งมีเสียง ปรากฏก็กำหนดเสียงนั้นทันที กำหนดอารมณ์หนึ่งดับไปก็ทิ้งไป อารมณใหม่เข้ามาก็กำหนด ใหม่ต่อไป ซึ่งแปรเปลี่ยนยกย้ายไปตามอารมณ์ที่เกิด-ดับ ดังนั้น วิปัสสนาอยู่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เคลื่อนไหวไม่อยู่กับอารมณ์ที่หยุดนิ่ง รับรู้ทุกอย่าง

ไม่ได้เลือกอารมณ์ อารมณ์ดี อารมณ์ได้รู้ ไปหมด แต่ฝึกที่จะอย่างปล่อยวาง อย่างวางเฉย พอถึงผลสำเร็จของวิปัสสนาทำให้ ญาณ คือตัว ความรู้ หรือความหยั่งรู้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

2. วิถีปฏิบัติกรรมฐาน การกำหนดเอาวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน สามารถแยกวิถีปฏิบัติกรรมฐานออกเป็น 4 วิธีดังนี้

2.1 วิถีการเจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา วิถีการเจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า สมถ ปุพเพกัมมณีย์ คือ การฝึกสมถกรรมฐานก่อน เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ จากนั้นจึงใช้จิตที่สงบนั้นเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แนวทางการเจริญสมถปุพเพกัมมณีย์ เป็นการใช้อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อการเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่

1) การเจริญสมถกัมมัฏฐาน จำแนกอารมณ์ไว้ทั้งหมด 40 ประการ โดยแบ่งเป็น 7 หมวด ได้แก่ แกกสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุววัฏฐาน 1 พรหมวิหาร 4 และ อรูปฌาน 4 (พระพุทธโฆสเถระ, 2544) กัมมัฏฐานทั้ง 40 ทำให้จิตมีความตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ความสงบ ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตเป็นสมาธิ

2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการอบรมกาย อบรมจิต การอบรมปัญญา และเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนาม มีอารมณ์ อยู่ 6 หมวด ได้แก่ ชันธ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทริย์ 22 ปฏิจจสมุพบาท 12 อริยสัจ 4 เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน 6 เมื่อย่อแล้ว คงเหลือ 2 อย่าง คือ รูปธรรมกับนามธรรม หรือ เรียกสั้น ๆ ว่า รูปกับนาม ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องมีรูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์

2.2 วิถีเจริญวิปัสสนาหน้าสมถะ วิถีการนี้ขั้นแรกผู้ปฏิบัติไม่ต้องบำเพ็ญสมณะให้ได้ถึงอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิก็ได้ เพียงใช้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาอุปาทานชั้นอย่างต่อเนืองด้วยขณิกสมาธิ คือสมาธิที่เกิดขึ้นชั่วขณะจนเกิดการเห็นแจ้งอุปาทานชั้นโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน เมื่อความรู้แจ้งในปัญญูปาทานชั้นเต็มเปี่ยมดี จิตก็จะเข้าภาวะสงบมีอารมณ์เป็นหนึ่งโดยมี ความปล่อยวางอุปาทานชั้นที่เกิดในวิปัสสนานั้นเองเป็นอารมณ์ ซึ่งนับว่าเป็นสมณะจนเกิดอริยมรรคขึ้น

2.3 วิถีเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ข้อนี้ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติทั้งอย่างพร้อมกัน มีวิธีการปฏิบัติคือ ผู้เจริญกรรมฐาน เข้าฌาน ถึงขั้นไหนก็เจริญวิปัสสนาถึงขั้นนั้น การเจริญวิปัสสนาถึงขั้นไหนก็เข้าฌานถึงขั้นนั้น เช่น เข้าปฐมฌานออกจากปฐมฌานแล้วจึงกำหนดพิจารณาสังขาร ครั้นกำหนดพิจารณาแล้วก็เข้า ทุตติยฌานออกจากทุตติยฌานแล้วก็กำหนดพิจารณาสังขาร ครั้นแล้วก็เข้าตติยฌาน ปฏิบัติอย่างนี้เรื่อยไปจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตมาน ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตมานก็พิจารณาสังขาร อีกอย่างนี้เรียกว่าการเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ในข้อนี้ผู้ปฏิบัติต้องได้บรรลุฌานชั้น ต่าง ๆ ก่อน โดยที่ขณะปฏิบัตินั้นต้องเข้าฌานก่อน แล้วออกจากฌาน กำหนดพิจารณาถึงองค์ธรรม ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นหรือกำหนดพิจารณาอุปาทานชั้นของตนในปัจจุบันขณะ จากนั้นก็ เข้าฌานชั้นสูงขึ้นไปตามลำดับจนถึงขั้นสูงสุด

ของฌานที่ตนได้ ในระหว่างแห่งฌานแต่ละขั้นนั้นจะต้องมีการออกจากฌานมากำหนดพิจารณาถึงองค์ธรรมต่าง ๆ มากำหนดพิจารณาทำสลับกันไปเมื่อปฏิบัติเช่นนั้นอริยมรรคก็จะเกิดขึ้น

2.4 วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้ไขว่เขวเพราะธรรมธัมม เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาในเบื้องต้น ขณะกำหนดพิจารณาอารมณ์แห่งวิปัสสนา โดยความเป็นไตรลักษณ์จนวิปัสสนาญาณอย่างอ่อน ๆ เกิดขึ้น จากนั้นก็เกิดประสบการณ์เกี่ยวกับ สภาวะต่าง ๆ ที่เรียกว่า ธรรมสังज्ञหรือวิปัสสนูปกิเลส 10 อย่าง คือ (1) โอภาส แสงสว่าง (2) ญาณ ความหยั่งรู้ (3) ปีติ ความอิ่มใจ (4) ปัสสัทธิ ความสงบเย็น (5) สุข ความสุข สงบใจ (6) อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อหรือศรัทธาแก่กล้า (7) ปัคคาหะ ความเพียร พอดี (8) อุပ္ปฏฐาน สติแก่กล้า (9) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางหรือวางเฉย (10) นิกันติ ความพอใจ ตัดใจ สภาวธรรมเหล่านี้ ล้วนชวนให้หลงเข้าใจผิดคิดว่าตนได้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัติแล้ว จึงเกิด ความประมาทไม่กำหนดพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอันเป็นทางเกิดแห่งความประมาทเลินเล่อ พุ่งชานไปโดยประการต่าง ๆ (พระมหานิพนธ์ มหาธมมรทกโชโต, 2546)

3. ความหมายของอินทรีย์และปฏิปทา 4 กับหลักธรรมที่ให้ผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1. ความหมายของอินทรีย์ คือ ธรรมที่มีความเป็นใหญ่ มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ตน มีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องนั้น ๆ ความหมายในพระไตรปิฎกและคัมภีร์รุ่นต่อมา ตลอดจนความหมายในเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง ได้ให้ความหมายที่ออกมาในทิศทางเดียวกัน มีการจำแนกอินทรีย์ ออกเป็น 5 ประการ คือ (1) สัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา (2) วิริยินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ (3) สตินทรีย์ อินทรีย์ คือสติ (4) สมาธินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ (5) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา อินทรีย์ทั้ง 5 มีความสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐานจะต้องมีการปรับอินทรีย์ทั้ง 5 ให้สมดุล คือ เป็นการปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ ๆ กล่าวคือ ปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีมากก็ยิ่งดี เป็นตัวกลางประสานได้ทุกธรรม เมื่อมีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง 5 ให้สมดุลสม่ำเสมอ จะทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุด คือการบรรลุเป็นพระอรหันต์ (จำรูญ ธรรมดา, 2539)

2. ปฏิปทา 4 กับหลักธรรมที่ให้ผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์เป็นความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เป็นการเห็นที่ถูกต้อง เป็นการเห็นด้วยปัญญาญาณของตนเอง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีองค์ธรรมที่สำคัญ คือ อาตปปี ทำหน้าที่ในเรื่องของความเพียร สติมา คือ มีสติกำหนดในที่นั้น โดยไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ การตามรู้ในสภาวะรูปนามเป็นการทำหน้าที่ของสติ สัมปชาโน คือ มีสัมปชัญญะ เกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริงเพื่อให้เกิดการพัฒนาปัญญาตามลำดับวิปัสสนาญาณ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาที่ทำให้บรรลุธรรมมี 4 รูปแบบ มีลักษณะดังนี้ 1) เจริญวิปัสสนาโดยมีสมณานำหน้า 2) เจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า 3) เจริญวิปัสสนากับสมณะควบคู่กันไป 4) เจริญสติเมื่อมีความฟุ้งชาน หรือ วิปัสสนูปกิเลสปรากฏจนปราศจากนิวรณคืออุทธัจจะ (ความฟุ้งชาน) ซึ่งสามารถพัฒนาการปฏิบัติโดยการพัฒนาอินทรีย์ตามแต่ละปฏิปทา ดังต่อไปนี้

1. บุคคลประเภททุกขาปฏิบัติ ทันทธาภิญา เป็นบุคคลที่มีอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏว่าอ่อน และเมื่อปฏิบัติธรรมแล้วมักพบกับความลำบากในระหว่างการศึกษา อีกทั้งเป็นผู้โง่เขลา ไม่มีปัญญา ต้องมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ หลักธรรมที่มีส่วนในการสนับสนุนเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในบุคคลนี้ คือสติปัฏฐาน 5 คือ ที่ตั้งแห่งสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง 5 ประการ ได้แก่

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้ตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงแต่กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลม-หายใจ 1 อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 1 สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง 1 ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 1 ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ 1 นวสีวิภา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะ เวลา ให้เป็นคติธรรมดของร่างกายของผู้อื่นผู้ใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น 1

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นอามิส และไม่เป็นอามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มี ราคะไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ่งชานหรือสมาธิ ฯลฯอย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นีวรณ 5 ชันธ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

2. บุคคลประเภททุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญา เป็นบุคคลที่มีอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏว่าแก่กล้า การจัดการกับอินทรีย์ของบุคคลประเภทนี้ปฏิบัติยากแต่ว่าบรรลุเร็ว บุคคลประเภทนี้ตอนปฏิบัติมักเป็นทุกข์มีอะไรมารบกวนอยู่เสมอ คือมีความหมายว่า มีธรรมที่เป็นปฏิปักษ์มารบกวนแต่สามารถบรรลุได้เร็วเข้าถึงเร็วด้วยอำนาจหรือพลังแห่งสมาธิอินทรีย์ ดังนั้น หลักธรรมที่มีส่วนในการสนับสนุนเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในบุคคลนี้ คือ สมถกรรมฐาน หลักปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิ คือ ฌาน 4

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “พึงเห็นสมาธิอินทรีย์ได้ในฌาน 4 ประการ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.มหา. (ไทย); 19/478/284) หมายถึง ตัวฌาน 5 ได้แก่ การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิตหน้าที่ของสมาธิคือการทำให้จิตไม่หวั่นไหว (อวิกเขปะ) ความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่ในกิจในสิ่งที่กำหนด ในฌานสมาธิขั้นนี้ มีธาตุเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเหลืออยู่ซึ่งได้แก่ความว่างแห่งจิตอันบริสุทธิ์ อันเกิดมาจากความสุขอันปราศจากการรบกวนทุกอย่าง เมื่อบรรลุสภาพของจิตระดับนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติตามวิธีฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาจะเป็นผู้กระฉับกระเฉงไม่คิดเรื่องอื่นใด

อยู่ในสภาพแห่งฉันทาที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นจิตที่บริสุทธิ์จากกามกิเลส แรงกระตุ้นและอารมณ์หวั่นไหวทุกอย่าง เมื่ออยู่ในภาวะเช่นนี้ จิตผู้ปฏิบัติจะเป็นจิตเหมาะสมที่จะได้รับพลังจิตอันเหนือธรรมดา แล้วได้รับอานิสงส์จากฉันทาอันเกิดจากการฝึกสมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

3. สุขาปฏิบัติ ทันทาภิญา เป็นบุคคลที่มีอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏว่าอ่อน บุคคลประเภทนี้ เป็นแบบผู้มีปัญญาน้อยแต่ไม่พบกับความลำบากในการปฏิบัติ อาศัยอำนาจแห่งความเพียรด้วยวิธีปฏิบัติที่สะดวกสบายแต่ได้มรรคผลช้า บุคคลที่มีปัญญาน้อยประเภทนี้ต้องใช้ความเพียรให้มากหลักธรรมที่มีส่วนในการสนับสนุนเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในบุคคลนี้ คือ สัมมปธาน 4 ประการ คือ

- 1) สังวรปธาน** เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น
- 2) ปหานปธาน** เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
- 3) ภาวนาปธาน** เพียรเจริญหรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
- 4) อนุรักษนาปธาน** เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และเจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

4. สุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญา เป็นบุคคลที่มีอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏว่าแก่กล้า บุคคลประเภทนี้มีปัญญามาก ปฏิบัติก็ง่าย ตรัสรู้ก็ง่าย การปฏิบัติไม่ต้องอาศัยความเพียรมาก ไม่ต้องอาศัยสมาธิเป็นใหญ่ ไม่ต้องอาศัยสติเป็นใหญ่ หลักธรรมที่มีส่วนในการสนับสนุนเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในบุคคลนี้ คือ อริยสัจ 4 มีปัญญาเป็นอินทรีย์ ปฏิบัติก็ง่าย ตรัสรู้ก็ง่ายอาศัยปัญญานทรีย์แน่นอนเพราะมีปัญญามาก อาศัยอริยสัจ คือไม่ต้องอาศัยธรรมอื่นแล้ว เช่นไม่ต้องอาศัยความเพียรมาก ไม่ต้องอาศัยสมาธิเป็นใหญ่ ไม่ต้องอาศัยสติเป็นใหญ่ อันนี้ต้องอาศัยอริยสัจซึ่งเป็นฐานเป็นอารมณ์ ซึ่งมีทั้งที่เป็นโลกียและ โลกุตตระ (จํารูญ ธรรมดา, 2551)

พระพุทธรองค์ตรัสไว้ว่า “พึงเห็นปัญญานทรีย์ได้ในอริยสัจ 4 ประการ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ม.หา. (ไทย); 19/478/287) ในการปฏิบัติตามหลักอริยสัจนี้สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งคือ การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง ให้อริยสัจแต่ละข้อสัมพันธ์ตรงกันกับหน้าที่หรือกิจต่ออริยสัจข้อนั้น มิฉะนั้นจะทำให้เกิดความผิดพลาดทั้งในความเข้าใจและการประพฤติปฏิบัติกิจในอริยสัจ คือ หน้าที่อันพึงทำต่ออริยสัจ 4 แต่ละอย่าง หรือหน้าที่ต่ออริยสัจข้อนั้น ๆ มี 4 อย่าง ดังนี้

1) ปริญา การกำหนดรู้ เป็นกิจในทุกข์ หมายถึง การศึกษาให้รู้จักเข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่มันเป็นของมันจริง ๆ คือ การทำความเข้าใจปัญหาและกำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน จัดเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะช่วยให้การดำเนินการขั้นต่อ ๆ ไปเป็นไปได้และตรงปัญหา

2) ปหานะ การละ เป็นกิจในสมุทัย หมายถึงการกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ทำสิ่งที่ เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป คือ การแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

3) สัจฉิกิริยา การทำให้แจ้ง เป็นกิจในนิโรธ หมายถึงการประจักษ์แจ้งหรือบรรลุถึงภาวะดับทุกข์ คือ การเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาก็เสร็จสิ้น ภาวะหมดปัญหา หรือภาวะปราศ จากปัญหาบรรลุจุดหมายที่ต้องการ

4) ภาวนา การเจริญ เป็นกิจในมรรค แปลตามตัวอักษรว่า การทำให้มีให้เป็นขึ้น คือทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น หมายถึงการฝึกอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค การลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ คือ การกระทำวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้วลงมือแก้ไข ปัญหา (คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553)

ในการปฏิบัติจำต้องอาศัยกิจทั้ง 4 เป็นตัวกำหนดรู้ กำหนดจับในอารมณ์เพื่อความชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเห็นชัดในอารมณ์และทำลายอวิชชา ตัณหา อุปาทานได้ในที่สุด

สรุป

ปฏิบัติ คือ ทางดำเนินที่ให้ถึงความดับแห่งสังขาร (อุปาทานชั้น 5) มี 4 อย่าง คือ 1) ทุกขาปฏิบัติ ทันทธาภิณฺญา หมายถึง ปฏิบัติลำบาก และรู้ได้ช้า 2) ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิณฺญา หมายถึง ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว 3) สุขขาปฏิบัติ ทันทธาภิณฺญา หมายถึง ปฏิบัติสะดวก แต่รู้ได้ช้า 4) สุขขาปฏิบัติ ขิปปาภิณฺญา หมายถึง ปฏิบัติสะดวก และรู้ได้เร็ว ปฏิบัติทั้ง 4 มีธรรมที่เป็นเครื่องทำให้บรรลุ คือ รากะ โทสะ โมหะ และธรรมที่สนับสนุนปฏิบัติ ได้แก่ อินทรีย์ 5 สัททาพละ หิริพละ โอตตปปละ วิริยพละ ปัญญาพละ และจากการศึกษาพบว่า 1) ทุกขาปฏิบัติ ทันทธาภิณฺญา (ปฏิบัติลำบาก และรู้ได้ช้า) หมายถึง บุคคลผู้มีต้นทางจิต มีอินทรีย์อ่อน ข่มกิเลสทั้งหลายด้วยวิปัสสนาญาณตั้งแต่ต้นลำบาก ข่มกิเลสได้แล้วอบรมอุปนา บรรลุถึงความเป็นองค์ฌานได้ช้า เรียกว่า เนยบุคคล พัฒนาด้วยการเจริญสติอินทรีย์ให้มาก เพื่อให้มีอินทรีย์แก่กล้ามากขึ้นจึงจะบรรลุธรรม 2) ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิณฺญา (ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้ไว) หมายถึง บุคคลผู้มีต้นทางจิต มีอินทรีย์แก่กล้า ข่มกิเลสทั้งหลายด้วยวิปัสสนาญาณตั้งแต่ต้นลำบาก ข่มกิเลสได้แล้วอบรมอุปนา บรรลุถึงความเป็นองค์ฌานได้ไว เรียกว่า วิปจิตฺตัญญุบุคคล พัฒนาด้วยการเจริญ สมาธิอินทรีย์ เพื่อให้มีอินทรีย์แก่กล้ามากขึ้นจึงจะบรรลุธรรม 3) สุขขาปฏิบัติ ทันทธาภิณฺญา (ปฏิบัติสะดวก แต่รู้ได้ช้า) หมายถึง บุคคลผู้มีทิวฏฐิจิต มีอินทรีย์อ่อน ข่มกิเลสทั้งหลายด้วยวิปัสสนาญาณตั้งแต่ต้นได้โดยง่าย ข่มกิเลสได้แล้วอบรมอุปนา บรรลุถึงความเป็นองค์ฌานได้ช้า เรียกว่า วิปจิตฺตัญญุบุคคล เป็นผู้ปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย แต่เป็นบุคคลผู้มีปัญญาน้อย ทำให้บรรลุผลได้อย่างเชื่องช้า ต้องเพิ่มวิริยอินทรีย์ หรือความเพียรให้มากเพื่อให้มีอินทรีย์แก่กล้ามากขึ้นจึงจะบรรลุธรรม 4) สุขขาปฏิบัติ ขิปปาภิณฺญา (ปฏิบัติสะดวก และรู้ได้ไว) หมายถึง บุคคลผู้มีทิวฏฐิจิต มีอินทรีย์แก่กล้า ข่มกิเลสทั้งหลายด้วยวิปัสสนาญาณตั้งแต่ต้นได้โดยง่าย ข่มกิเลสได้แล้วอบรมอุปนา บรรลุถึงความเป็นองค์ฌานได้ไว เป็นผู้ปฏิบัติธรรมได้โดยง่ายไม่ต้องพบกับความลำบากในการปฏิบัติและเป็นบุคคลผู้มีปัญญามาก เรียกว่า อุกมฺภิตฺตัญญุบุคคล เพราะมีอินทรีย์แก่กล้า และมีปัญญามากจึงไม่จำเป็นต้องพัฒนาอินทรีย์ใดเป็นพิเศษ อาศัยอริยสัจ เพื่อการบรรลุธรรม

หลักธรรมที่สนับสนุนบุคคลในปฏิบัติ 4 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 1) รมแล้วมักพบกับความลำบากในระหว่างการปฏิบัติ อีกทั้งเป็นผู้โง่เขลา ไม่มีปัญญา ต้องมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ หลักธรรมที่มีส่วนในการสนับสนุนเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในบุคคลนี้ คือสติปัฏฐาน 4 2) ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิณฺญา เป็นบุคคลที่มีอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏว่าแก่กล้า การจัดการกับอินทรีย์ของบุคคลประเภทนี้ปฏิบัติยากแต่ว่าบรรลุเร็ว บุคคล

ประเภทนี้ตอนปฏิบัติมักเป็นทุกขมีอะไรมารบกวนอยู่เสมอ คือมีความหมายว่า มีธรรมที่เป็นปฏิกัมมมารบกวน แต่สามารถบรรลุได้เร็วเข้าถึงเร็วด้วยอำนาจหรือพลังแห่งสมาธิหรือ ธรรมนั้น หลักธรรมที่มีส่วนในการสนับสนุน เกี่ยวเนื่องต่อการปฏิบัติในบุคคลนี้ คือ สมถกรรมฐาน หลักปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิ คือ ฌาน 4 3) สุขา ปฏิปทา ทันทาภิญา เป็นบุคคลที่มีอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏว่าอ่อน บุคคลประเภทนี้ เป็นแบบผู้มีปัญญาน้อยแต่ไม่พบกับความลำบากในการปฏิบัติ อาศัยอำนาจแห่งความเพียรด้วยวิธีปฏิบัติที่สะดวกสบายแต่ได้มรรคผลช้า บุคคลที่มีปัญญาน้อยประเภทนี้ต้องใช้ความเพียรให้มากหลักธรรมที่มีส่วนในการสนับสนุนเกี่ยวกับการปฏิบัติ ในบุคคลนี้ คือ สัมมปธาน 4 4) สุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญา เป็นบุคคลที่มีอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏว่าแก่กล้า บุคคลประเภทนี้มีปัญญามาก ปฏิบัติได้ง่าย ตรัสรู้ได้ง่าย การปฏิบัติไม่ต้องอาศัยความเพียรมาก ไม่ต้องอาศัยสมาธิเป็นใหญ่ ไม่ต้องอาศัยสติเป็นใหญ่ หลักธรรมที่มีส่วนในการสนับสนุนเกี่ยวกับการปฏิบัติในบุคคลนี้ คือ อริยสัจ 4

บรรณานุกรม

- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2553). *ธรรมภาคปฏิบัติ 3*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จำรูญ ธรรมดา. (2539). *เนตติที่ป็นศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ธัญญากร หุ่นเต็ม. (2560). *ศึกษาปฏิบัติ 4 ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา*. สารนิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นิพนพาน. *วิปัสสนากัมมัฏฐาน*. (2568). สืบค้น 7 กันยายน 2568 จาก <https://www.nirvanattain.com>
- พระครูเกษมธรรมทัต สุรศักดิ์ เขมรสี. (2552). *วิปัสสนาภูมิ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). พระนครศรีอยุธยา: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด.
- พระเทพดิลก ระเบียบ รุติญาโณ. (2547). *ธรรมปริทรรศน์*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2550). *คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมบาลเถระ. (2525.). *เนตติอรรถกถา*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 25). กรุงเทพฯ: ผลิตธรรม.
- พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภิโต แสงแก้ว. (2546). *การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโข และพุทธทาสภิกขุ*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร). (2526). *มงคลยอดชีวิต ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.