



คู่มือธรรมะ
ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย



ธรรมะเพื่อการพัฒนาตน
สู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์



ปรัศคุชธรรม

ตามหลักวิชา
(สมาธิและวิปัสสนา ๒)



พุทธธรรม ธรรมะ



อ่านลิบรอบ คิดลิบหน ฟึกฝนปัญญา ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น

คู่มือฉบับ ๗

ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย
เรื่อง

สมาธิ และ วิปัสสนา

ตามหลักวิชา
ในรูปเทศน์

(การทำให้รู้สึกรับตามหลักวิชา)



พุทธทาสภิกขุ.

พุทธทาสภิกขุ.

Dhamma Guide : D.G. ณัฐพันธ์ ปิ่นทวีเกียรติ

ออกแบบปก : อนุจิต คำทองเมือง

ภาพประกอบ : สมควร ทองศิลา

บรรณาธิการสาระ : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์จรรย์

บรรณาธิการศิลปะ : อนุจิต คำทองเมือง

รูปเล่ม/จัดอาร์ต : วันดี ตามที่ขงตรง

ระดมธรรม นำสันติสุข



“ขอให้คิดดูเถิด

โลกปัจจุบันนี้กำลังเป็นอย่างไร

ถ้าเห็นว่าโลกกำลังเปลี่ยนไปสู่ความวุ่นวายแล้ว

เราก็จะต้องนึกถึงถึงการแก้ไข ถ้ามันเดินไปผิด เราก็ต้องถอยหลังมาหาความถูกต้อง เดินไปมันก็ยิ่งผิดมากไป หรือจะออกซ้ายๆ ซ้ายๆ มันก็คงจะไม่ถูกต้อง ถ้าเมื่อสมัยโบราณแต่กาลก่อนมันถูกต้อง คือมันไม่มีเหตุการณ์เลวทรามอย่างนี้ ก็จำเป็นอยู่เอง ที่จะต้องถอยหลังเข้าคลองไปหาความถูกต้องนั้น

เดี๋ยวนี้มันมีความเปลี่ยนแปลง ในการมีธรรมะของแต่ละคน ที่นี้เราก็จะระดมธรรมนี้ ก็เพื่อโลกปัจจุบันนี้ อย่างได้เลวต่อไปอีก เพราะมันเลวมากพอแล้ว ย้อนกลับมากหาความปลอดภัย เพื่อจะได้เป็นโลกที่อยู่ในรูปแบบที่สมบูรณ์ ที่พึงปรารถนา เรียกว่าเป็นโลกที่มันมีความสะอาด มีความสว่าง มีความสงบ อยู่ในจิตใจของมนุษย์ตามสมควร ถ้าคนแต่ละคนมีความสะอาด สว่าง สงบ สามอย่างนี้อยู่ในจิตใจแล้ว โลกนี้ก็เป็นโลกแห่งความสะอาด สว่าง สงบ โดยไม่ต้องสงสัย เราอยากจะมีโลกในรูปแบบที่น่าชื่นใจ น่าปรารถนา เราจึงต้องมีการแก้ไข”

พุทธกาล จักอยู่ไป ไม่มีตาย

ขาดกาล ๒๗ พ.ศ. ๒๕๔๙

มรณกาล ๘ พ.ศ. ๒๕๓๖




คำนำสำนักพิมพ์

ธรรมบรรยายชุด “**คู่มือมนุษย์**” ของพระเดชพระคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) หรือหลวงปู่พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นหนึ่งในผลงานซึ่งถือว่าเป็นเพชรน้ำเอกที่ได้รับการยอมรับและเป็นที่ยินยชมชอบ จากชาวพุทธอย่างกว้างขวางจนมีการนำไปแปลเป็นภาษาต่างๆ ในหลายประเทศ ทั้งนี้ก็เพราะหลวงปู่พุทธทาสภิกขุได้บรรยายเรื่องสำคัญที่สุดที่มนุษย์ทุกคนควรจะต้องรู้ และควรจะต้องปฏิบัติตามให้จงได้ เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริง

ธรรมบรรยายชุดนี้ หลวงปู่พุทธทาสได้บรรยายอบรมผู้ที่ได้รับการโปรดเกล้าฯ เป็นตุลาการ รุ่นปี ๒๕๕๔ ณ ห้องบรรยายของเนติบัณฑิตยสภา ระหว่างวันที่ ๒-๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๔ รวมทั้งหมด ๓๐ ครั้ง ๓๐ หัวเรื่อง ดังนี้

- ครั้งที่ ๑ : **ใจความสำคัญของพุทธศาสนา**
(พุทธศาสนามุ่งชี้อะไรเป็นอะไร) (๒ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๒ : **ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง)** (๔ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๓ : **อุปาทาน ๔ (อำนาจของความยึดติด)** (๗ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๔ : **ไตรสิกขา (ขั้นของการปฏิบัติศาสนา)** (๘ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๕ : **เบญจขันธ์ (คนเราติดอะไร)** (๙ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๖ : **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**
(การทำให้รู้แจ้งตามวิถีธรรมชาติ) (๓๓ พ.ศ. ๒๕๕๔)

- 
- ครั้งที่ ๗ : สมาธิและวิปัสสนาตามหลักวิชาในรูปเทคนิค
(การทำให้อ่านเข้าใจตามหลักวิชา) (๑๔ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๘ : อริยบุคคลกับการละกิเลส (ลำดับแห่งความหลุดพ้นจากโลก)
(๑๗ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๙ : พุทธศาสนากับคนทั่วไป (พุทธศาสนาสอนศิลปะการเป็นคน)
(๑๗ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๑๐ : ตูลาการตามอุดมคติแห่งพระพุทธศาสนา (ภาคสรุปความ)
(๒๒ พ.ศ. ๒๕๕๔)

ด้วยทาง สำนักพิมพ์เลี้ยงช้าง เพียรเพื่อพุทธศาสน์ ได้เล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์สุขที่ผู้อ่านจะพึงได้รับ จึงได้นำธรรมบรรยายชุด **“คู่มือมนุษย์”** ทั้ง ๑๐ หัวเรื่องมาจัดพิมพ์ใหม่ โดยจัดแยกเป็น ๑๐ เล่มตามหัวข้อ เน้นให้เป็นฉบับที่อ่านง่าย เข้าใจง่าย เพื่อความสะดวกในการศึกษาแก่ผู้อ่าน โดยได้เพิ่มภาพประกอบพร้อมคำการ์ตูน ชูคำเด่น เน้นข้อความ ตั้งหัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อย แบ่งวรรคตอน ขอยย่อหน้าใหม่ ใส่สีสัน เสริมธรรมให้ผู้อ่านอ่านได้เข้าใจง่ายขึ้น เมื่ออ่านไปที่ละเล่มทีละหัวเรื่องแล้ว จะทำให้เราเข้าใจหลักธรรมคำสั่งสอนและหลักปฏิบัติที่ถูกต้องทางพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น

หนังสือ **“คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เรื่อง สมาธิ และ วิปัสสนา ตามหลักวิชาในรูปเทคนิค (การทำให้อ่านเข้าใจตามหลักวิชา)”** เล่มนี้ จัดเป็นธรรมบรรยายลำดับที่ ๗ มีเนื้อหาสาระสำคัญที่มุ่งเน้นให้ผู้อ่านได้ทราบถึงลำดับของการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งมีทั้งหมด ๗ ขั้นตอนด้วยกัน เรียกว่า วิสุทธิ ๗ ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ ขั้นตอนนี้ มีกล่าวในคัมภีร์อรุทธกถา เป็นวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้มีอุปนิสัยอ่อน ไม่สามารถบรรลุธรรมด้วยสมาธิ ปัญญา ตามธรรมชาติ



ตั้งคำถามของหลวมปู่พุทธทาสภิกขุที่ว่า...

**“สมาธิ และ วิปัสสนา ตามหลักวิชา (ในรูปของเทคนิค)
แม้ว่าจะจะเป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในรูปพระพุทธรูป
เพราะเป็นสิ่งที่พระโบราณจารย์ยุคหลังๆ จัดขึ้นมาก็ตาม
ก็นับว่าเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีอุปนิสัยยังอ่อน
ยังไม่เห็นทุกข์ตามธรรมชาติมาก่อนด้วยตัวเอง
และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเหมาะสำหรับคนพวกที่นิยม
หรือแตกตื่นไปทำวิปัสสนากัน
ทั้งๆ ที่ไม่เคยมองเห็นความจริงของชีวิตอะไรมาก่อนเลย
ซึ่งมีมากในปัจจุบันนี้ด้วยเหมือนกัน”**

ดังนั้น จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือช่วยชี้ทาง
ให้เราทุกคนได้พบเจอแสงสว่างแห่งชีวิต เพื่อมุ่งสู่เส้นทางแห่งการดับทุกข์
อย่างสิ้นเชิง สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในที่สุด

ขออนุโมทนา

สำนักพิมพ์เสียงธรรม เพียรเพื่อพุทธศาสนา



โปรดใช้เล่มนี้ให้คุ้มค่าที่สุด & อ่านแล้ว -> แบ่งปันอ่านหลายท่านนะจ๊ะ
อ่านสิบรรณ วัฒนคุณลิขิตสิบทน สิภณปัญญญา พลภณการประมุขคโธในสิริคประจําภณ
จิตมิศคสิณปอญญะ รูปภณภณสรภคสิง ฉนคโธ ฉนคสิริฉนค สิริคภณภณญํ สุภ สภน เมณ ฉนคภณภณสิริภณ
สำนักพิมพ์เสียงธรรม เพียรเพื่อพุทธศาสนา ปรารถนาให้ทุกคนครอบครัวมีความสุข



กราบนมัสการและกราบสวัสดี ผู้มีบุญทุกท่าน

หลายๆ ท่านที่ได้ศึกษางานหนังสือ “คู่มือมนุษย์” ของหลวงปู่พุทธทาสภิกขุ อาจเกิดความรู้สึกในใจว่า เนื้อหาบางส่วนอ่านแล้วทำความเข้าใจได้ยาก แต่ขอให้ท่านผู้อ่าน ตั้งใจอ่านหลายๆ รอบ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ พินิจพิจารณา เพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาในส่วนนั้นๆ ด้วยใจเบาสบาย ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป

“หนังสือคู่มือมนุษย์” ของท่านพุทธทาสภิกขุ

ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย

โดย **สำนักพิมพ์เอียงเอียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา**

ที่ท่านถืออยู่ในมือเล่มนี้ ได้จัดทำให้เป็นฉบับที่อ่านง่าย เข้าใจง่าย เพื่อความสะดวกในการศึกษาแก่ผู้อ่าน ถ้าท่านอ่านแล้วไม่เข้าใจในจุดใด หรือต้องการอ่านเพื่อเน้นใจความสำคัญ ท่านสามารถอ่านเฉพาะหัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อย และบทคัดย่อที่เน้นใจความสำคัญของเนื้อหาในหัวข้อนั้นๆ ได้ เพื่อความสะดวกและความง่ายในการทำความเข้าใจ

เมื่อศึกษาจนเข้าใจดีแล้ว พินิจพิจารณาและน้อมนำธรรมะที่ได้มาสู่กายและใจของท่านแล้ว ธรรมะจะทำให้ท่านได้เข้าถึงความจริงมากขึ้นเรื่อยๆ จนคุณต้องอุทานออกมาว่า...

“เราต้องกลับไปเป็น มนุษย์ ให้ได้ !!” ในที่สุด

 **เอียงเอียง**  **เพียรเพื่อพุทธศาสนา**



สารบัญ

- ๑. ทบทวนเนื้อหาคู่มือมนุษย์ ๑-๖ ๘
- ๒. ความเป็นมาของวิปัสสนาในรูปแบบเทคนิค ๑๑
- ๓. มาตรฐานของวิปัสสนา คือ “ศีล” และ “สมาธิ” ๑๕
- ๔. ตัววิปัสสนา
 - วิปัสสนาตัวที่ ๑ “ทัญญูวิสุทธิติ” ความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ๒๓
 - วิปัสสนาตัวที่ ๒ “กัซขาวิตรณวิสุทธิติ” ความรู้ ความเข้าใจแจ่มแจ้งในเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งปวง ๒๗
 - วิปัสสนาตัวที่ ๓ “มัคคามัคคญาณทัตถสนวิสุทธิติ” ความรู้แจ้งในทางปฏิบัติว่าอย่างไรหนูก-ผิด ๒๘
 - วิปัสสนาตัวที่ ๔ “ปฏิบัติญาณทัตถสนวิสุทธิติ” ความหมดจดแห่งความรู้ความเห็นในการปฏิบัติ ๓๔
 - วิปัสสนาตัวที่ ๕ “ญาณทัตถสนวิสุทธิติ” ความหมดจดแห่งญาณทัตถสนะ ๕๐
- ๕. สรุปหลักแห่งการศึกษาเรื่องวิปัสสนาในรูปแบบเทคนิค ๕๔
- “แวะเล่าชาดก” : ศูครองในอุคคมนตรี ๕๕
- “ธรรมะสวัสดิ์” : ประโยชน์สูงสุด ๖๕



สมาธิ และ วิปัสสนา ตามหลักวิชาในรูปแบบถกนิศ*

๑. ทบทวนเนื้อหาคู่มือมนุษย์ ๑-๖



พุทธศาสนา คือวิชา
หรือวิถีปฏิบัติที่จะให้เรา
รู้ว่าอะไรเป็นอะไร

สาธุ

นอกจากจะหมั่นทบทวน
ธรรมะและนำไปปฏิบัติ
เพื่อความพ้นทุกข์ครับ

ท่านที่จะเป็นผู้พิพากษาทั้งหลาย
ในวันแรกที่สุดแห่งการบรรยาย อาตมาได้บรรยายในทางที่จะให้
มองเห็นว่า...

**“พุทธศาสนา” คือ วิชาหรือวิถีปฏิบัติที่จะให้เรา
รู้ว่าอะไรเป็นอะไร** ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น

- บรรยายอบรมผู้ที่จะเป็นผู้พิพากษา ณ ห้องบรรยายของเนติบัณฑิตยสภา ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๑๑ ขณะนั้นท่านพุทธทาสภิกขุดำรงสมณศักดิ์ที่ พระอริยบัณฑิต
ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๑ :
ใจความสำคัญของพุทธศาสนา (พุทธศาสนามุ่งชี้อะไรเป็นอะไร) โดย
สำนักพิมพ์เสียงธรรม



ธรรมที่ฉลาดคิดได้ค้นพบ
จักนำพาเขวาสัตว์ทั้งปวง
ให้พ้นจากวิญญูสงสาร

และได้ขยายความของคำว่าอะไรเป็นอะไร ด้วยการบรรยายครั้ง
ต่อมา คือให้รู้ว่า...

“ทุกๆ อย่างเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

แล้วได้บรรยายในครั้งต่อๆ มาว่า...

ทั้งๆ ที่ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนั้น
คนเราก็ยังหลงเกาะเกี่ยว ยึดถือในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น
อยู่นั่นเอง ทั้งนี้เพราะอำนาจของ อุปาทาน ๔ ประการ^๒
ซึ่งเราต้องทำความเข้าใจกันให้ละเอียดลออในเรื่องอุปาทานนั้น

และต่อมาได้อธิบายเรื่อง...

“สิกขา ๓ ประการ”

ซึ่งมีความมุ่งหมายในการตัดอุปาทานโดยตรง

- ๑. ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๒ :
ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง) โดย สำนักพิมพ์แสงธรรม
- ๒. ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๓ :
อุปาทาน ๔ (อำนาจของความยึดถือ) โดย สำนักพิมพ์แสงธรรม
- ๓. ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๔ :
ไตรสิกขา (ขั้นของการปฏิบัติศาสนา) โดย สำนักพิมพ์แสงธรรม

และต่อมา ได้บรรยายเรื่อง...

เบญจขันธ์ ๕ อย่าง

ในฐานะเป็นที่เกาะ เป็นที่ยึดถือของอุปาทาน

และต่อมาก็ได้บรรยายถึง...

**วิธีการที่จะทำให้เกิด ยถาภูคตญาณทัสสนะ
การรู้แจ้งตามที่เป็นจริงในเบญจขันธ์นั้น
เพื่อตัดอุปาทานนั้นเสีย และเป็นวิธีที่เป็นไป
ตามคอมมอนเซนส์ หรือตามธรรมชาติ เป็นส่วนใหญ่**

- คัดตำราอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๕ : **เบญจขันธ์** (คนเราคิดอะไร) โดย สำนักพิมพ์เสียงธรรม
- คัดตำราอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๖ : **สมาธิ และ วิปัสสนา ตามธรรมชาติ** (การทำให้รู้แจ้งตามวิถีธรรมชาติ) โดย สำนักพิมพ์เสียงธรรม

พุทธศาสนาจะสนใจให้ดูโลก
อันเป็นที่จับยึดเกาะ
ด้วยอำนาจอุปาทาน

ปฏิบัติไตรสิกขา คือ
ศีล สมาธิ ปัญญา นำมาซึ่งทุกข์
เบาบางแก่จริตตะครับ

๒. ความเป็นมาของวิปัสสนาในรูปแบบเทคนิค



บัดนี้ อาตมาอยากจะอธิบายถึงวิธีที่จะทำ ญาณทัตถะ ความเห็นแจ้งนั้นให้เกิดขึ้นตามวิธีที่ท่านจัดไว้ในรูปของหลักสูตรหรือหลักวิชา เป็นระเบียบที่รัดกุม หรือที่พอจะเรียกได้ว่าเทคนิคของเรื่องนี้ และขอให้ชื่อในที่นี้ว่า...

“สมาธิ และ วิปัสสนา ตามหลักวิชา (ในรูปของเทคนิค)”

แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในรูปพระพุทธรูป

เพราะเป็นสิ่งที่พระโหราณาจารย์ยุคหลังๆ จัดขึ้นมาก็ตาม

ก็นับว่าเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีอุปนิสัยยังอ่อน

ยังมองไม่เห็นทุกข์ตามธรรมชาติมาก่อนด้วยตัวเอง

และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เหมาะสำหรับคนพวกที่นิยม

หรือแตกคั้นไปทำวิปัสสนากัน ทั้งๆ ที่ไม่เคยมองเห็นความจริง

ของชีวิตอะไรมาก่อนเลย ซึ่งมีมากในปัจจุบันนี้ด้วยเหมือนกัน

วิปัสสนาในรูปแบบเทคนิค มีไว้สำหรับผู้มีอุปนิสัยยังไม่แก้กล้า

แต่อย่างไรก็ตาม มิได้หมายความว่า เรื่องที่เป็นเทคนิคชนิดนี้ จะเป็นเรื่องวิเศษไปกว่าที่จะเป็นไปตามคอมมอนเซนส์หรือตามธรรมชาติ ดังที่ได้บรรยายมาแล้วเมื่อวันก่อน

เพราะเหตุว่า เมื่อตรวจดูในพระบาลีไตรปิฎกโดยตรง จะเห็นว่า มีแต่วิธีที่กล่าวอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ เหมือนอย่างที่ได้บรรยายไปแล้วนั้นเป็นส่วนใหญ่ แต่มีอะไรบางอย่างชวนให้เห็นว่า มันมันเป็น เรื่องที่เป็นไปได้สำหรับบุคคลที่มีบุญบารมี หรือที่เรียกว่ามีอุปนิสัยที่ได้สร้างมาพอสมควร หรือแก่รอบพอที่จะรู้สิ่งเหล่านั้นได้เหมือนกับทำเล่นๆ อย่างนั้น

ทีนี้ มีปัญหาสำหรับผู้ที่ไม่มีการมี ไม่มีอุปนิสัย ไม่ได้อบรมมาจนแก่รอบอย่างนั้นว่าจะทำอย่างไร? ท่านก็เลยวางวิธีว่า...

**เราจะต้องเร่งรัด หรือต้องมีระเบียบปฏิบัติ
ที่เป็นการเร่งรัดไปแต่ขั้นที่เดียว
ต้องทำให้มีระเบียบ ให้ไปตามระเบียบ
ไปตามลำดับอย่างรัดกุม จึงเป็นอันว่า
ระเบียบที่รัดกุมในรูปแบบเทคนิคอย่างนี้
ก็มีไว้สำหรับคนทุกคนที่ยัง ไม่มีอุปนิสัยแก้กล้านั่นเอง
จึงเป็นสิ่งที่เราควรจะต้องรู้ไว้**

วิปัสสนา หรือ วิปัสสนาธุระ มีความหมายอย่างเดียวกัน

ระเบียบวิธีตั้งหน้าปฏิบัติเพื่อทำให้เกิด *ญาณทัสสนะ* คือ *ความเห็นแจ้ง* ขึ้นมานี้ ท่านเพ็งเรียกกันในยุคอรรถกถาโดยชื่อใหม่อีกชื่อหนึ่งว่า “*วิปัสสนาธุระ*” และจัดให้เป็นคู่กันกับ “*คันถธุระ*” ซึ่งเป็นเรื่องการเรียนตำราคัมภีร์โดยตรง ส่วน *วิปัสสนาธุระ* นั้น คงให้เป็นเรื่องการเรียนจากภายในไปตามเดิม คือการอบรมจิตโดยเฉพาะ เป็นการศึกษาลึกลับต่างๆ จากภายใน ไม่เกี่ยวกับตำรา จนเกิดความเห็นแจ้งขึ้นมาที่เรียกว่า *วิปัสสนา*

พึงเข้าใจว่า โดยเหตุที่คำว่า “*คันถธุระ*” และ “*วิปัสสนาธุระ*” ๒ คำนี้ ไม่ได้มีมาในบาลี เราจึงหาคำ ๒ คำนี้ไม่พบในพระไตรปิฎก จะมีปรากฏก็อย่างในหนังสือชั้นหลังๆ เช่น อรรถกถาธรรมบท เป็นต้น แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม เราก็อาจใช้เป็นหลักเกณฑ์ได้ว่า...

วิปัสสนาธุระ นั้นเป็นธุระ หรือ
เป็นการงานของพุทธบริษัท ผู้ตั้งอกตั้งใจจะทำการค้นทุกข์
ด้วยการทำความเพียรในทางเพ่งพิจารณาโดยตรง
นี้เรียกว่า “**วิปัสสนาธุระ**”

เราไม่จำเป็นต้องตั้งคำใหม่ขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้นจึงเป็นอันว่าเรากำลึงจะพูดกันถึงสิ่งที่เขาเรียกกันว่า *วิปัสสนาธุระ* หรือระเบียบแห่งการทำวิปัสสนา ที่เรียกกันในยุคอรรถกถานั้นเอง

วิปัสสนาธุระ หมายถึงการรักษาศีล ทำสมณภาวนา และ วิปัสสนากาวนา

คำว่า “วิปัสสนา” นี้ มีทางพื้นเผื่ออยู่บางอย่าง คือในบางกรณี
เกิดไปแยกการทำทางจิตนี้เป็น ๒ ประเภทโดยเด็ดขาด คือ ทำเพื่อ
ให้เกิด “สมาธิ” ประเภทหนึ่ง ทำให้เกิด “ปัญญา” ประเภทหนึ่ง
เหมือนอย่างที่ได้เคยอธิบายมาแล้ว และเกิดเรียกชื่ออย่างอื่นขึ้นอีกคู่หนึ่ง
คือ เรียกการทำ สมาธิ นั้นว่า “สมณภาวนา” และไปเรียกการทำทาง
ปัญญา ว่า “วิปัสสนากาวนา” เลยทำให้คำว่า วิปัสสนา มีความหมาย
แคบเข้ามา เหลือแต่เพียงเรื่องของปัญญา แต่ว่า...

โดยที่แน่แล้ว คำว่า “**วิปัสสนาธุระ**” ต้องกินความรวมหมด
ทั้ง สมณภาวนา และ วิปัสสนากาวนา
คือหมายถึงทั้ง สมาธิ และทั้ง ปัญญา นั้นเอง
และยิ่งไปกว่านั้น ยังได้รวมเอา ศีล
ซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาอะไรเลย เข้าไปอีกด้วย
ในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ

สมณภาวนา
ปฏิบัติเนืองความสงบ
วิปัสสนากาวนา
ปฏิบัติเนืองให้เกิดปัญญา
รู้แจ้งตามความเป็นจริง
จะครับ

ผู้ปฏิบัติต้องตั้งใจรักษาศีล เนือง
เจริญสมถะและวิปัสสนาด้วยนะค่ะ